



PACK FUT

FICHE PREVENTION BASSIN

ENTRAÎNEMENT DU JEUNE FOOTBALLEUR

SECTION SPORTIVE - COLLÈGE/LYCÉE

POURQUOI LA PREVENTION AUTOUR DU BASSIN ?

LE BASSIN EST LE TRAIT D'UNION ENTRE LE TRONC ET LES MEMBRES INFERIEURS.

C'EST LE CARREFOUR DES DIFFERENTES FORCES APPLIQUEES PAR LE CORPS.

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE AUTOUR DU BASSIN EST ESSENTIEL POUR GARANTIR UN BON EQUILIBRE POSTURAL AFIN DE PREPARER LE CORPS A TOUTES LES SOLLICITATIONS (INTERNES FACE AUX DESEQUILIBRES ET EXTERNES FACE AUC FORCES D'OPPOSITION)

UN BASSIN BIEN ARME PERMETTRA D'ABORDER LA MUSCULATION EN PERIODE DE FORMATION

OBJECTIFS :

- *AMELIORER LE CONTROLE POSTURAL DU BASSIN*
- *AMELIORER SA MOBILITE*
- *DEVELOPPER LES MUSCLES PROFONDS DE LA CHAINE ANTERIEURE ET POSTERIEURE (ABDOMINAUX /DORSAUX)*
- *PRESERVER LE CORPS DES DESEQUILIBRES INTERNES OU EXTERNES*

CONTROLE POSTURAL ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

POSITION 1



PLANCHE - VARIANTE 1

FRANCE

🔄 : 3 SÉRIES ♻️ : R = 30''

🕒 : 30'' ⚡ ★★★★★

POSITION 2



PLANCHE - VARIANTE 2

FRANCE

🔄 : 3 SÉRIES ♻️ : R = 30''

🕒 : 30'' ⚡ ★★★★★

POSITION 3



OBLIQUES

FRANCE

🔄 : 3 SÉRIES / JB ♻️ : R = TEMPS DE TRAVAIL AUTRE JAMBE

🕒 : 30'' / JB ⚡ ★★★★★

Flasher le qr-code pour voir la vidéo



Prévention bassin avec renforcement musculaire

POSITION 4

PONT - VARIANTE 1

FRANCE FFF

⌚ : 30''

🔄 : 3 SÉRIES

♻️ : R = 30''

⚡ ★★★★★

POSITION 5

PONT - VARIANTE 2

FRANCE FFF

⌚ : 30''

🔄 : 3 SÉRIES

♻️ : R = 30''

⚡ ★★★★★

FESSIERS

POSITION 6

POMPES

FRANCE FFF

⌚ : 10 POMPES

🔄 : 3 SÉRIES

♻️ : R = 1'

⚡ ★★★★★

Flasher le qr-code pour voir la vidéo



Prévention bassin avec renforcement musculaire et proprioception

Flasher le qr-code pour voir la vidéo



Prévention bassin avec contrôle moteur

1 - CRITÈRES DE RÉALISATION

POSITION 1 - PLANCHE VARIANTE 1

- POSITIONNEZ-VOUS AU SOL FACE CONTRE TERRE, EN APPUI SUR LES AVANT-BRAS (COUDES FLÉCHIS À 90°) ET LES POINTES DE PIEDS.
- DÉCOLLEZ VOTRE BASSIN ET PLACEZ-LE EN RÉTROVERSION (VOIR REMARQUE). VOS ÉPAULES SONT DANS LE PROLONGEMENT DE VOS COUDES ET RENTRÉES VERS L'INTÉRIEUR.
- PLACEZ VOTRE TÊTE DANS LE PROLONGEMENT DE VOTRE COLONNE VERTÉBRALE, REGARD FIXÉ VERS LE SOL.
- CONTRACTEZ LES ABDOMINAUX, LE PÉRINÉE ET LES FESSIERS.
- DURANT TOUTE LA DURÉE DE LA POSTURE INSPIREZ PAR LE NEZ ET EXPIREZ PROFONDÉMENT PAR LA BOUCHE.
- MAINTENEZ LA POSITION DURANT 30 SECONDES.

POSITION 3 - OBLIQUES

- POSITIONNEZ-VOUS AU SOL SUR LE CÔTÉ, EN APPUI SUR L'AVANT BRAS (COUDE FLÉCHIS À 90°) ET LES CHEVILLES. PLACEZ VOTRE MAIN LIBRE SUR LA HANCHE.
- DÉCOLLEZ VOTRE BASSIN ET PLACEZ-LE EN RÉTROVERSION (VOIR REMARQUE) ET ALIGNEZ VOS SEGMENTS (CHEVILLE, GENOU, HANCHE ET ÉPAULE) SUR LE MÊME PLAN.
- PLACEZ VOTRE TÊTE DANS LE PROLONGEMENT DE VOTRE COLONNE VERTÉBRALE, REGARD FIXÉ VERS L'HORIZON.
- CONTRACTEZ LES ABDOMINAUX, LE PÉRINÉE, LES FESSIERS, LES QUADRICEPS ET LES ISCHIOS-JAMBIERS.
- DURANT TOUTE LA DURÉE DE LA POSTURE INSPIREZ PAR LE NEZ ET EXPIREZ PROFONDÉMENT PAR LA BOUCHE.
- MAINTENEZ LA POSITION DURANT 30 SECONDES.

POSITION 5 - PONT VARIANTE 2

- POSITIONNEZ-VOUS AU SOL SUR LE DOS, GENOUX FLÉCHIS À 90°. PLACEZ VOS BRAS LE LONG DU CORPS.
- DÉCOLLEZ VOTRE BASSIN ET PLACEZ-LE EN RÉTROVERSION (VOIR REMARQUE). LEVEZ-LE AU MAXIMUM JUSQU'À ATTEINDRE UN ALIGNEMENT SUR LE MÊME PLAN ENTRE LE BASSIN ET LES GENOUX.
- LAISSEZ VOTRE TÊTE AU SOL, REGARD PORTÉ VERS LE CIEL.
- CONTRACTEZ LES ABDOMINAUX, LES LOMBAIRES, LE PÉRINÉE, LES FESSIERS ET LES ISCHIOS-JAMBIERS.
- DURANT TOUTE LA DURÉE DE LA POSTURE INSPIREZ PAR LE NEZ ET EXPIREZ PROFONDÉMENT PAR LA BOUCHE.
- MAINTENEZ LA POSITION DURANT 30 SECONDES.

POSITION 2 - PLANCHE VARIANTE 2

- POSITIONNEZ-VOUS AU SOL FACE CONTRE TERRE, EN APPUI SUR LES MAINS ET LES POINTES DE PIEDS, COMME SI VOUS ALLIEZ RÉALISER UNE POMPE.
- DÉCOLLEZ VOTRE BASSIN ET PLACEZ-LE EN RÉTROVERSION (VOIR REMARQUE). VOS ÉPAULES SONT DANS LE PROLONGEMENT DE VOS MAINS ET RENTRÉES VERS L'INTÉRIEUR.
- PLACEZ VOTRE TÊTE DANS LE PROLONGEMENT DE VOTRE COLONNE VERTÉBRALE, REGARD FIXÉ VERS LE SOL.
- CONTRACTEZ LES ABDOMINAUX, LE PÉRINÉE, LES FESSIERS ET DAVANTAGE LES QUADRICEPS.
- DURANT TOUTE LA DURÉE DE LA POSTURE INSPIREZ PAR LE NEZ ET EXPIREZ PROFONDÉMENT PAR LA BOUCHE.
- MAINTENEZ LA POSITION DURANT 30 SECONDES.

POSITION 4 - PONT VARIANTE 1

- POSITIONNEZ-VOUS AU SOL SUR LE DOS, EN APPUI SUR LES AVANTS-BRAS (COUDE FLÉCHIS À 90° ET DANS L'ALIGNEMENT DES ÉPAULES) ET LES TALONS.
- DÉCOLLEZ VOTRE BASSIN ET PLACEZ-LE EN RÉTROVERSION (VOIR REMARQUE). LEVEZ-LE AU MAXIMUM JUSQU'À ATTEINDRE UN ALIGNEMENT SUR LE MÊME PLAN ENTRE LES ÉPAULES, LE BASSIN, LES GENOUX ET LES CHEVILLES.
- PLACEZ VOTRE TÊTE DANS LE PROLONGEMENT DE VOTRE COLONNE VERTÉBRALE, REGARD FIXÉ VERS LE CIEL.
- CONTRACTEZ LES ABDOMINAUX, LES LOMBAIRES ET DORSAUX, LE PÉRINÉE, ET TOUS LES MUSCLES DU BAS DU CORPS.
- DURANT TOUTE LA DURÉE DE LA POSTURE INSPIREZ PAR LE NEZ ET EXPIREZ PROFONDÉMENT PAR LA BOUCHE.
- MAINTENEZ LA POSITION DURANT 30 SECONDES.

POSITION 6 - POMPES

- POSITIONNEZ-VOUS AU SOL FACE CONTRE TERRE, EN APPUI SUR LES MAINS ET LES POINTES DE PIEDS. VOS BRAS SONT POSITIONNÉS À UN ÉCARTEMENT LÉGÈREMENT SUPÉRIEUR À LA LARGEUR DES ÉPAULES ET VOS POIGNETS SONT DANS L'AXE DE L'AVANT-BRAS.
- FLÉCHISSEZ ENSUITE LES COUDES JUSQU'À CE QUE LE VISAGE ET LES PECTORAUX SOIENT TRÈS PROCHES DU SOL, TOUT AU LONG DE LA DESCENTE, CONTRÔLEZ VOTRE MOUVEMENT.
- RÉDÉPLIEZ ENSUITE LES COUDES POUR REGAGNER LA POSITION INITIALE.
- TOUT AU LONG DU MOUVEMENT, CONTRACTEZ LES ABDOMINAUX, LE PÉRINÉE ET LES FESSIERS, DE PLUS, CONSERVEZ L'ALIGNEMENT ENTRE LES ÉPAULES, LE BASSIN, LES GENOUX ET LES CHEVILLES.
- INSPIREZ PAR LE NEZ DURANT LA DESCENTE ET EXPIREZ PROFONDÉMENT PAR LA BOUCHE DURANT LA REMONTÉE.
- RÉALISEZ 10 POMPES. (DESCENTE & REMONTÉE = 1 POMPE).
- REMARQUE : SI VOUS AVEZ DES DIFFICULTÉS À RÉALISER LES POMPES EN APPUIS SUR LES PIEDS, VOUS POUVEZ PASSER SUR LES GENOUX POUR SIMPLIFIER L'EXERCICE.

2 - CRITÈRES DE RÉUSSITE

- GARDER L'ALIGNEMENT DES DIFFÉRENTS POINTS ANATOMIQUES (ÉPAULES, BASSIN, CHEVILLES, GENOUX)
- AMÉLIORER LA STABILITÉ ET L'ÉQUILIBRE POSTURAL
- CONSERVER LA CONTRACTION ISOMÉTRIQUE DES DIFFÉRENTS MUSCLES CONCERNÉS (ABDOMINAUX, LOMBAIRES, FESSIERS...) TOUT AU LONG DE LA POSTURE.
- RESPIRATION LENTE ET PROFONDE TOUT EN MAINTENANT LA CONTRACTION DE LA SANGLE ABDOMINALE.
- IDENTIFIER LA RÉTROVERSION SUR L'ENSEMBLE DES MOUVEMENTS.

REMARQUE :

