



# PACK FUT

## ÉPAULES

PRÉVENTION DU JEUNE FOOTBALLEUR

SECTION SPORTIVE - COLLÈGE/LYCÉE

### POURQUOI LA PRÉVENTION DE L'ÉPAULE ?

LES BLESSURES AUX ÉPAULES NE SONT PAS TRÈS FRÉQUENTES CHEZ LES JOUEURS ET JOUEUSES DE FOOTBALL (ENTRE 1 ET 2% DES BLESSURES AU TOTAL). SEULEMENT, ELLES SONT PRÉSENTES À UNE PLUS GRANDE ÉCHELLE CHEZ LES GARDIENS DE BUTS (**4,6 FOIS** + IMPORTANTES) ET LES GARDIENNES DE BUTS (**7,7 FOIS** + IMPORTANTES).

CETTE FICHE S'ORIENTE DONC D'AVANTAGE AUX GARDIENS. TOUTEFOIS, ELLE PEUT S'AVÉRER UTILE POUR LES JOUEURS AYANT UNE INSTABILITÉ CHRONIQUE DE L'ÉPAULE. MAIS ÉGALEMENT POUR LES JOUEURS AYANT SUBI UNE SUB-LUXATION, UNE LUXATION VOIR UNE OPÉRATION.

### OBJECTIFS :

- RENFORCER LA COIFFE DES ROTATEURS ET STABILISER LA SCAPULA
- AMÉLIORER LE TONUS ET L'ÉLASTICITÉ MUSCULAIRE
- AMÉLIORER LE CONTRÔLE POSTURAL DE L'ÉPAULE ET DE L'ENSEMBLE DU CORPS
- DIMINUER LE RISQUE DE BLESSURES AUX ÉPAULES
- DIMINUER UNE SENSATION D'INSTABILITÉ
- GAGNER EN AMPLITUDE MUSCULAIRE ET ARTICULAIRE



# PARTIE 1 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE

COIFFE DES ROTATEURS

## POSITION 1 - DÉPART



FRANCE  
3 SÉRIES/BRAS | R = 15"  
10X/ BRAS | ★★★★★

## POSITION 1 - ARRIVÉE



FRANCE  
3 SÉRIES/BRAS | R = 15"  
10X/ BRAS | ★★★★★

### POSITION 1 - ROTATEURS EXTERNES

- LA POSITION DE DÉPART EST DEBOUT, COUDE PLIÉ À 90° ET L'AVANT BRAS COLLÉ AU VENTRE
- RÉALISEZ UNE ROTATION **EXTERNE** TOUT EN CONSERVANT LE COUDE PLIÉ À 90° ET COLLÉ AU CORPS. MAINTENEZ LA POSITION 2 SECONDES.
- RELÂCHEZ LA CONTRACTION ET CONTRÔLEZ LE RETOUR POUR REVENIR À LA POSITION DE DÉPART.
- RÉALISEZ LE MOUVEMENT 10 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ AU TRAVERS DE 3 SÉRIES.

## POSITION 2 - DÉPART



FRANCE  
3 SÉRIES/BRAS | R = 15"  
10X/ BRAS | ★★★★★

## POSITION 2 - ARRIVÉE



FRANCE  
3 SÉRIES/BRAS | R = 15"  
10X/ BRAS | ★★★★★

### POSITION 2 - ROTATEURS INTERNES

- LA POSITION DE DÉPART EST DEBOUT, COUDE PLIÉ À 90° ET L'AVANT BRAS DANS LE PROLONGEMENT DU COUDE.
- RÉALISEZ UNE ROTATION **INTERNE** TOUT EN CONSERVANT LE COUDE PLIÉ À 90° ET COLLÉ AU CORPS. MAINTENEZ LA POSITION 2 SECONDES.
- RELÂCHEZ LA CONTRACTION ET CONTRÔLEZ LE RETOUR POUR REVENIR À LA POSITION DE DÉPART.
- RÉALISEZ LE MOUVEMENT 10 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ AU TRAVERS DE 3 SÉRIES.

Flasher le qr-code pour voir la vidéo



Prévention épaule avec renforcement musculaire



# PARTIE 1 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE

## POSITION 3 - DÉPART



FRANCE  
3 SÉRIES/BRAS | R = 15"  
10X/ BRAS | ★★★★★

## POSITION 3 - ARRIVÉE

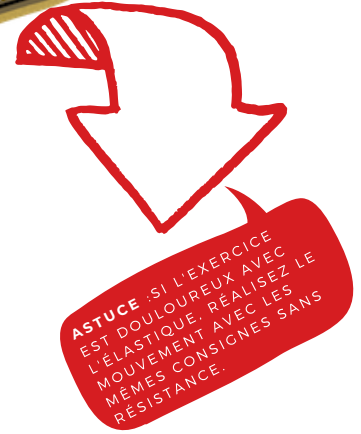


FRANCE  
3 SÉRIES/BRAS | R = 15"  
10X/ BRAS | ★★★★★



### POSITION 3 - ROTATEURS EXTERNE P2

- DÉBUTEZ LA POSITION DEBOUT AVEC LE COUDE FLÉCHI À 90° ET PARALLÈLE AU SOL.
- RÉALISEZ UNE ROTATION **EXTERNE** POUR QUE VOTRE COUDE SOIT DANS LE PROLONGEMENT DE VOTRE ÉPAULE, DANS L'ALIGNEMENT DE VOTRE BUSTE ET PERPENDICULAIRE AU SOL.
- CONTRÔLEZ LE RETOUR POUR REVENIR À LA POSITION DE DÉPART.
- RÉALISEZ LE MOUVEMENT 10 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ AU TRAVERS DE 3 SÉRIES.



**ASTUCE** : SI L'EXERCICE EST DOULOUREUX AVEC L'ÉLASTIQUE, RÉALISEZ LE MOUVEMENT AVEC LES MÊMES CONSIGNES SANS RÉSISTANCE.

SCAPULA

## POSITION 4



FRANCE  
3 SÉRIES/BRAS | R = 15"  
20"/BRAS | ★★★★★

### POSITION 4 - FIXATEUR SCAPULA

- DÉBUTEZ LA POSITION DEBOUT AVEC LE BRAS TENDU DEVANT SOI.
- MAINTENEZ L'ÉPAULE ET LE BRAS PARALLÈLE AU SOL TOUT EN ESSAYANT D'ÊTRE LE PLUS STABLE POSSIBLE AU NIVEAU DE LA MAIN.
- RÉALISEZ CE MOUVEMENT 3 FOIS DURANT 20 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ.
- REMARQUE : PLACEZ VOTRE REGARD AU LOIN SUR UN POINT FIXE.

Flasher le qr-code pour voir la vidéo



Partie 2-Prévention épaule avec renforcement musculaire



**RAPPEL :**  
IL NE FAUT PAS OUBLIER  
DE RESPIRER PENDANT  
TOUTE LA DURÉE DE LA  
POSTURE.

# PARTIE 2 : PROPRIOCEPTION

## POSITION 5



FRANCE  
3 SÉRIES/BRAS | R = 15''  
10X/ BRAS | ★★★★★



## VARIANTE



FRANCE  
3 SÉRIES/BRAS | R = 15''  
10X/ BRAS | ★★★★★

### POSITION 5 - PLANCHE INSTABLE (BIPODALE/UNIPODALE)

- PLACEZ-VOUS DANS LA MÊME POSITION QUE POUR LA PLANCHE (C.F FICHE RENFORCEMENT MUSCULAIRE).
- AJOUTEZ UNE CONTRAINTE D'INSTABILITÉ AVEC LE BOSU OU UN COUSSIN WAF.
- MAINTENEZ LA POSITION DURANT 20 SECONDES ET RÉPÉTEZ LÀ 3 FOIS.
- POUR LA VARIANTE SUIVEZ EXACTEMENT LES MÊMES CONSIGNES TOUT EN SUPPRIMANT L'APPUI D'UN DES BRAS.

**ASTUCE :** POUR LES DEUX EXERCICES, IL EST POSSIBLE DE RÉALISER LE MOUVEMENT SUR PLAN STABLE TOUT EN RESPECTANT LES MÊMES CONSIGNES.

AVEC MATÉRIEL

## POSITION 6



FRANCE  
3 SÉRIES/BRAS | R = 15''  
20''/BRAS | ★★★★★



## VARIANTE



FRANCE  
3 SÉRIES/BRAS | R = 15''  
20''/BRAS | ★★★★★

### POSITION 6 - STABILISATION ÉPAULE SUR PLAN INSTABLE

- LA POSITION DE DÉPART EST DEBOUT, BRAS TENDU DANS LE PROLONGEMENT DE L'ÉPAULE ET PARALLÈLE AU SOL.
- EN APPUI CONTRE UN COUSSIN WAF OU UN SWISS-BALL (VARIANTE), VOUS DEVEZ MAINTENIR LE PLUS STABLE POSSIBLE LA POSITION.
- MAINTENEZ LA POSITION DURANT 20 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ ET RÉPÉTEZ LÀ 3 FOIS.

Flasher le qr-code  
pour voir la vidéo




Prévention épaule sous  
contrôle moteur et  
proprioception



# PARTIE 3 : CONTRÔLE NEURO-MUSCULAIRE

CONTRÔLE COMPLET

**POSITION 7**



FRANCE

3 SÉRIES/BRAS | R = 15''

20''/BRAS | ★★★★★




**ASTUCE** : SI VOUS N'AVEZ PAS ACCÈS À UN KETTLEBELL OU DES HALTÈRES, VOUS POUVEZ UTILISER UNE BOUTEILLE D'EAU, UN BALLON...



**VARIANTE 2** : RÉALISEZ UN MÉLANGE DES DEUX POSITIONS : SUR UN SEUL GENOU MAIS SUR UN PLAN STABLE.



**VARIANTE**



FRANCE

3 SÉRIES/BRAS | R = 15''

20''/BRAS | ★★★★★

## POSITION 7 - CONTRÔLE POSTURAL (BIPODAL/UNIPODAL)

- COMMENCEZ LA POSITION EN VOUS POSITIONNANT À GENOU.
- LEVEZ ENSUITE UN BRAS TOUT EN LE GARDANT DANS L'ALIGNEMENT DU BASSIN ET DE L'ÉPAULE.
- MAINTENEZ LA POSITION DURANT 20 SECONDES DE CHAQUE CÔTÉ ET RÉPÉTEZ LÀ 3 FOIS.
- POUR LA VARIANTE SUIVEZ EXACTEMENT LES MÊMES CONSIGNES TOUT EN SUPPRIMANT L'APPUI D'UN DES GENOUX.
- ESSAYEZ DE CONSERVER À TRAVERS LES DIFFÉRENTES CONTRAINTES VOTRE CENTRE DE GRAVITÉ AU MÊME ENDROIT .