



PACK FUT

AUTO-MASSAGE

RÉCUPÉRATION DU JEUNE FOOTBALLEUR

SECTION SPORTIVE - COLLÈGE/LYCÉE

POSITION 1



QUADRICEPS

⌚ : 3 SÉRIES/JB | ♻️ : R = 15''

🕒 : 30''/ JB | ⚡ ★★★★★

POSITION 2



TFL

⌚ : 3 SÉRIES/JB | ♻️ : R = 15''

🕒 : 30''/ JB | ⚡ ★★★★★

POSITION 3



ISCHIOS-MOLLETS

⌚ : 3 SÉRIES/JB | ♻️ : R = 15''

🕒 : 30''/ JB | ⚡ ★★★★★

POSITION 4



ADDUCTEURS

🔄 : 3 SÉRIES/JB | ♻️ : R = 15"

🕒 : 30"/ JB | ⚡️ ★★★★★

POSITION 5



FESSIERS

🔄 : 3 SÉRIES/JB | ♻️ : R = 15"

🕒 : 30"/ JB | ⚡️ ★★★★★

POSITION 6



LOMBAIRES

🔄 : 3 SÉRIES/JB | ♻️ : R = 15"

🕒 : 30"/ JB | ⚡️ ★★★★★



CRITÈRES DE RÉALISATION / CRITÈRES DE RÉUSSITE

1 - CRITÈRES DE RÉALISATION

POSITION 1 - QUADRICEPS

- ALLONGEZ-VOUS SUR LE VENTRE ET ÉQUILIBREZ VOUS À L'AIDE DE VOS COUDES.
- PLACEZ LE FOAM-ROLLER EN POSITION **HORIZONTALE** JUSTE EN DESSOUS DE LA CRÊTE ILIAQUE.
- COMMENCEZ LES ALLERS-RETOURS JUSQU'À LA PARTIE SUPÉRIEURE DU GENOU PENDANT 20 SECONDES.
- GÉREZ LA TENSION ÉMISE SUR LE FOAM-ROLLER EN FONCTION DE VOTRE SENSIBILITÉ À LA DOULEUR.
- SI VOUS RENCONTREZ DES POINTS DE TENSION, MAINTENEZ LE FOAM-ROLLER SUR LE POINT DOULOUREUX DURANT 5 SECONDES.
- REMARQUE : IL EST POSSIBLE DE FAIRE LES DEUX JAMBES À LA FOIS.

POSITION 3 - ISCHIOS-JAMBIERS & MOLLETS

- POSITIONNEZ-VOUS EN POSITION ASSISE ET ÉQUILIBREZ VOUS À L'AIDE DE VOS BRAS.
- DIVISEZ LE MOUVEMENT EN DEUX TEMPS :
 - PLACEZ LE FOAM-ROLLER EN POSITION **HORIZONTALE** JUSTE EN DESSOUS DE LA FESSE ET COMMENCEZ LES ALLERS-RETOURS JUSQU'À LA PLIURE DU GENOU PENDANT 20 SECONDES.
 - PLACEZ ENSUITE LE FOAM-ROLLER EN DESSOUS DU GENOU ET RÉALISEZ DES ALLERS-RETOURS JUSQU'EN BAS DU MOLLET PENDANT 20 SECONDES.
- GÉREZ LA TENSION ÉMISE SUR LE FOAM-ROLLER EN FONCTION DE VOTRE SENSIBILITÉ À LA DOULEUR.
- SI VOUS RENCONTREZ DES POINTS DE TENSION, MAINTENEZ LA FOAM-ROLLER SUR LE POINT DOULOUREUX DURANT 5 SECONDES.
- REMARQUE : IL EST POSSIBLE DE FAIRE LES DEUX JAMBES À LA FOIS.

POSITION 5 - FESSIERS

- COMME POUR LES ISCHIOS-JAMBIERS ET LES MOLLETS, VOUS VOUS POSITIONNerez EN POSITION ASSISE. ÉQUILIBREZ-VOUS À L'AIDE DE VOS BRAS.
- PLACEZ LE FOAM-ROLLER EN POSITION **HORIZONTALE** ET ASSEYEZ-VOUS DESSUS EN CROISANT LA JAMBE OPPOSÉE À LA FESSE EN CONTACT AVEC LE FOAM-ROLLER.
- COMMENCEZ LES ALLERS-RETOURS D'AVANT EN ARRIÈRE TOUT EN RESTANT ÉQUILIBRÉ PENDANT 20 SECONDES.
- GÉREZ LA TENSION ÉMISE SUR LE FOAM-ROLLER EN FONCTION DE VOTRE SENSIBILITÉ À LA DOULEUR.
- SI VOUS RENCONTREZ DES POINTS DE TENSION, MAINTENEZ LA FOAM-ROLLER SUR LE POINT DOULOUREUX DURANT 5 SECONDES.

POSITION 2 - TENSEUR DU FASCIA LATA

- ALLONGEZ-VOUS SUR LE CÔTÉ COMME SI VOUS RÉALISIEZ UN RENFORCEMENT DES OBLIQUES.
- ÉQUILIBREZ VOUS À L'AIDE DE VOS DEUX BRAS ET DE LA JAMBE QUI N'EST PAS EN CONTACT AVEC LE FOAM-ROLLER, VOUS VIENDREZ LA CROISER PAR DESSUS L'AUTRE JAMBE.
- PLACEZ LE FOAM-ROLLER EN POSITION **HORIZONTALE** JUSTE EN DESSOUS DE LA CRÊTE ILIAQUE SUR LA FACE LATÉRALE ET COMMENCEZ LES ALLERS-RETOURS JUSQU'À LA PARTIE SUPÉRIEURE DU GENOU PENDANT 20 SECONDES.
- GÉREZ LA TENSION ÉMISE SUR LE FOAM-ROLLER EN FONCTION DE VOTRE SENSIBILITÉ À LA DOULEUR.
- SI VOUS RENCONTREZ DES POINTS DE TENSION, MAINTENEZ LE FOAM-ROLLER SUR LE POINT DOULOUREUX DURANT 5 SECONDES.

POSITION 4 - ADDUCTEURS

- COMME POUR LES QUADRICEPS, ALLONGEZ-VOUS SUR LE VENTRE ET ÉQUILIBREZ VOUS À L'AIDE DE VOS COUDES.
- PLACEZ LE FOAM-ROLLER EN POSITION **VERTICALE** JUSTE EN DESSOUS DE LA CRÊTE ILIAQUE, À L'INTÉRIEUR DE LA JAMBE.
- COMMENCEZ LES ALLERS-RETOURS MAXIMUM JUSQU'À LA PARTIE SUPÉRIEURE DU GENOU, IL EST IMPORTANT DE SUIVRE VOTRE RESSENTI DANS CETTE POSITION.
- MAINTENEZ LA POSITION PENDANT 20 SECONDES.
- GÉREZ LA TENSION ÉMISE SUR LE FOAM-ROLLER EN FONCTION DE VOTRE SENSIBILITÉ À LA DOULEUR.
- SI VOUS RENCONTREZ DES POINTS DE TENSION, MAINTENEZ LA FOAM-ROLLER SUR LE POINT DOULOUREUX DURANT 5 SECONDES.

POSITION 6 - LOMBAIRES

- ALLONGEZ-VOUS SUR LE DOS ET PLIEZ VOS GENOUX À 90°. ÉQUILIBREZ VOUS À L'AIDE DE VOS PIEDS.
- PLACEZ LE FOAM-ROLLER EN POSITION **HORIZONTALE** JUSTE EN DESSOUS DES OMOPLATES. POSITIONNEZ LES MAINS EN CROIX SUR LES PECTORAUX.
- COMMENCEZ LES ALLERS-RETOURS PENDANT 20 SECONDES JUSQU'AU NIVEAU DE L'ARTICULATION SACRO-ILIAQUE (CREUX DU DOS).
- GÉREZ LA TENSION ÉMISE SUR LE FOAM-ROLLER EN FONCTION DE VOTRE SENSIBILITÉ À LA DOULEUR.
- SI VOUS RENCONTREZ DES POINTS DE TENSION, MAINTENEZ LA FOAM-ROLLER SUR LE POINT DOULOUREUX DURANT 5 SECONDES.

2 - CRITÈRES DE RÉUSSITE

- RÉDUCTION DES POINTS DE TENSION OU "TRIGGER POINTS" SUR LES GROUPES MUSCULAIRES SOLlicitÉS.
- GAIN DE MOBILITÉ SUR LA ZONE TRAVAILLÉE ET DIMINUTION DE L'APPARITION DES COURBATURES.
- DIMINUTION DE LA SENSATION DE FATIGUE À COURT (EFFET IMMÉDIAT) ET MOYEN TERME (EFFET RETARDÉ).
- SENSATION D'AVOIR LES JAMBES "MOINS LOURDES" GRÂCE À L'AMÉLIORATION DU RETOUR VEINEUX ET LYMPATHIQUE.

REMARQUE :

POUR OPTIMISER L'EFFICACITÉ DE SA RÉCUPÉRATION, ALTERNER L'UTILISATION DU FOAM-ROLLER AVEC LES ÉTIREMENTS PASSIFS (C.F. FICHE SUR LES ÉTIREMENTS)