



# PACK FUT CHEVILLE

PRÉVENTION DU JEUNE FOOTBALLEUR

SECTION SPORTIVE - COLLÈGE/LYCÉE

## POURQUOI LA PRÉVENTION DE LA CHEVILLE ?

LES BLESSURES DE LA CHEVILLE SONT AU MÊME TITRE QUE LES BLESSURES DU GENOU UNE DES PRINCIPALES CAUSES DE BLESSURES DU JOUEUR ET DE LA JOUEUSE DE FOOTBALL (ENTRE **15** ET **20%** DES BLESSURES TOTALES).

ELLES SONT PRÉSENTES SOUS PLUSIEURS FORMES : *CONTUSION, ENTORSE VOIR RUPTURE DES LIGAMENTS LATÉRAUX...*

LES **ENTORSES** DES **LIGAMENTS LATÉRAUX** SONT LA SOURCE DE BLESSURE DE CHEVILLE LA PLUS IMPORTANTE. ELLES SONT D'AUTANT PLUS IMPORTANTES COMME UN FACTEUR DE RÉCIDIVE.

POUR COMBLER, LA PRÉVENTION CIBLE UN **RENFORCEMENT** DES MUSCLES DU MOLLET, UNE AUGMENTATION DE LA **MOBILITÉ** ET UN TRAVAIL DE **CONTRÔLE POSTURAL** ET **PROPRIOCEPTIF**.

## OBJECTIFS :

- RENFORCER DES MUSCLES DES MOLLETS (GRASTROCNÉMIENS, SOLÉAIRE)
- TRAVAILLER SA MOTRICITÉ DANS UN MILIEU INSTABLE ET COMPLEXE
- AUGMENTER LA MOBILITÉ DE LA CHEVILLE
- AMÉLIORER LE CONTRÔLE POSTURAL DE LA CHEVILLE ET DE L'ENSEMBLE DU CORPS
- DIMINUER L'APPARITION DE BLESSURES OU DE RÉCIDIVE DE CHEVILLE



**VARIANTE :**  
SI VOUS DÉSIREZ AUGMENTER LA CHARGE, RÉALISEZ LE MÊME MOUVEMENT À UNE SEULE JAMBE. LA RÉPARTITION DU POIDS DE CORPS SUR CETTE JAMBE RENDRA LA TÂCHE PLUS COMPLIQUÉE

# PARTIE 1 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE

## POSITION 1 - DÉPART



FRANCE  
3 SÉRIES | R = 45"  
15 FOIS | ★★★★★

## POSITION 1 - ARRIVÉE



FRANCE  
3 SÉRIES | R = 45"  
15 FOIS | ★★★★★

## POSITION 1 - ÉLÉVATION MOLLETS

- EN POSITION DEBOUT, SUR UN STEP OU SUR UN BANC METTEZ-VOUS EN APPUI AU BORD DE CELUI-CI. VOS TALONS SONT LÉGÈREMENT PLUS BAS QUE LE STEP.
- POUR MAINTENIR L'ÉQUILIBRE ET LA BONNE POSTURE TOUT AU LONG DU MOUVEMENT PRENEZ APPUI SUR UN POINT STABLE (EX : MUR).
- PUSSEZ SUR LES POINTES DE PIED POUR AVOIR LA POSITION LA PLUS HAUTE POSSIBLE. MAINTENEZ ALORS LA POSITION 1 SECONDE AVANT DE REPRENDRE LA POSITION INITIALE.
- RÉALISEZ LE MOUVEMENT 15 FOIS AU TRAVERS DE 3 SÉRIES.

## POSITION 2



FRANCE  
3 SÉRIES/PIED | R = 30"  
10X/PIED | ★★★★★

## POSITION 3



FRANCE  
3 SÉRIES/PIED | R = 30"  
10X/PIED | ★★★★★

## POSITION 2 - FLEXION DORSALE

- ASSIS SUR LES FESSES, LES JAMBES TENDUES, PLACEZ UN ÉLASTIQUE CONFORTABLEMENT AU NIVEAU DES ORTEILS.
- PRENEZ APPUI SUR VOS MAINS ET CONSERVEZ LE DOS DROIT.
- RAMENEZ VOS ORTEILS LE PLUS PROCHE DE VOUS ET MAINTENEZ LA POSITION 3 SECONDES PUIS RELÂCHEZ AFIN DE REPRENDRE LA POSITION INITIALE.
- RÉALISEZ LE MOUVEMENT 10 FOIS PAR JAMBE AU TRAVERS DE 3 SÉRIES.

## POSITION 3 - ANTI- ROTATION INTERNE

- À L'INSTAR DE LA POSITION PRÉCÉDENTE, PLACEZ-VOUS ASSIS AVEC UNE JAMBE TENDUE ET L'AUTRE PLIÉE.
- CETTE FOIS-CI PLACEZ-VOUS LATÉRALEMENT AU POINT D'ATTACHE DE L'ÉLASTIQUE AFIN DE LE PLACER SUR LE PIED.
- RAMENEZ LE PIED COMME SI VOUS VOULIEZ QU'IL TOUCHE LE SOL SANS BOUGER LA CHEVILLE. MAINTENEZ LA POSITION 3 SECONDES ET REVENEZ SUR LA POSITION INITIALE.
- RÉALISEZ LE MOUVEMENT 10 FOIS PAR JAMBE AU TRAVERS DE 3 SÉRIES.

Flasher le qr-code pour voir la vidéo



Prévention cheville avec renforcement musculaire

## POSITION 4 - DEVANT



FRANCE  
3 SÉRIES/JB | R = 45''  
4 TOURS/JB



**COMMENT METTRE EN PLACE LE SEBT ?**  
COMMENCEZ PAR CHOISIR UN POINT CENTRAL ET FIXE. VOUS POUVEZ METTRE UN CERCEAU POUR SYMBOLISER CE POINT.  
PLACEZ UNE COUPELLE OU UN PLOT DEVANT À ENVIRON 1M PUIS DE CHAQUE CÔTÉ ÉGALEMENT.



**VARIANTE :**  
VOUS POUVEZ AJOUTER LA POSITION ARRIÈRE SI VOUS DÉSIREZ AJOUTER UNE CONTRAINTE DE DIFFICULTÉ SUPPLÉMENTAIRE



## POSITION 4 - SEBT

- COMMENCEZ LE MOUVEMENT DEBOUT EN PHASE STATIQUE AVEC LES GENOUX LÉGÈREMENT PLIÉS AU CENTRE DE L'EXERCICE.
- PLACEZ LES MAINS SUR LES HANCHES.
- VENEZ CHERCHER LA COUPELLE SUR LE CÔTÉ DE LA JAMBE QUI N'EST PLUS EN APPUI. MAINTENEZ LA POSITION 3 SECONDES ET REVENEZ SUR LA POSITION INITIALE. FAITES LA MÊME CHOSE POUR LA COUPELLE DEVANT.
- POUR LA COUPELLE SUR LE CÔTÉ OPPOSÉ, PASSEZ LA JAMBE DERRIÈRE CELLE EN APPUIE.
- CONTRÔLER BIEN CHAQUE PHASE DYNAMIQUE ET SOYEZ GAINÉ TOUT AU LONG DU MOUVEMENT. DÉCOMPOSEZ CHAQUE PHASE, CE N'EST PAS UNE COURSE DE VITESSE.
- RÉALISEZ 4 TOURS SUR CHAQUE JAMBE AU TRAVERS DE 3 SÉRIES.
- REMARQUE : 1 TOUR = LES 3 POSITIONS RÉALISÉES

## POSITION 4 - CÔTÉ



FRANCE  
3 SÉRIES/JB | R = 45''  
4 TOURS/JB

# PARTIE 3 : PROPRIOCEPTION



SQUAT

## POSITION 5



3 SÉRIES/JB



R = 30''



30''/JAMBE



★★★★★

## POSITION 5 - CONTRÔLE PROPRIOCEPTIF SUR PLAN INSTABLE

- LA POSITION DE DÉPART EST UNE POSITION DEBOUT PRESQUE EN POSITION FENTE. UN PIED EN ARRIÈRE ET UN PIED EN APPUI SUR UN BOSU (OU UN COUSSIN WAF).
- PRENEZ EN MAIN UN ÉLASTIQUE AFIN D'AJOUTER UNE FORCE EXTERNE POUR AVOIR UNE ANTI-ROTATION DU BUSTE ET UN CONTRÔLE POSTURAL TOTAL.
- NOUS SOMMES ICI SUR UN TRAVAIL PROPRIOCEPTIF ET NON PAS SUR UN TRAVAIL DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE. DONC IL NE SERT À RIEN DE TROP PLIER LE GENOU EN APPUI.
- CONSERVEZ LE DOS BIEN DROIT TOUT AU LONG DU MOUVEMENT.
- MAINTENEZ LA POSITION DURANT 30 SECONDES ET RÉALISEZ LA 3 FOIS SUR CHAQUE JAMBE.

## VARIANTE 1 - CONTRÔLE PROPRIOCEPTIF SUR PLAN INSTABLE

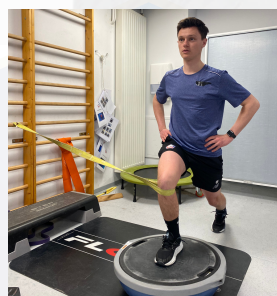
- RÉALISEZ LA MÊME POSTURE QUE LORS DE LA POSITION 5.
- SEULEMENT ICI, AU LIEU D'AVOIR L'ÉLASTIQUE DANS LES MAINS, IL SERA PLACÉ AU NIVEAU DU GENOU. CELA VA AJOUTER UNE CONTRAINTE DE PLUS SUR LE CONTRÔLE DE LA CHEVILLE.
- PLACEZ VOS MAINS SUR VOS HANCHES AFIN DE GARANTIR PLUS FACILEMENT L'ÉQUILIBRE.
- MAINTENEZ LA POSITION DURANT 30 SECONDES ET RÉALISEZ LA 3 FOIS SUR CHAQUE JAMBE.

Flasher le qr-code  
pour voir la vidéo



Prévention cheville  
contrôle moteur et  
proprioception

## VARIANTE 1



3 SÉRIES/JB



R = 15''



30''/JAMBE



★★★★★