



PACK FUT

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ISCHIO JAMBIERS

ENTRAÎNEMENT DU JEUNE FOOTBALLEUR

SECTION SPORTIVE - COLLÈGE/LYCÉE

POSITION 1

PLANCHE - VARIANTE 1

FRANCE FFF

: 3 SÉRIES : R = 5''

: 5'' ★★★★★

POSITION 2

PLANCHE - VARIANTE 2

FRANCE FFF

: 23 SERIE : R = 5

: 5 r'' ★★★★★



Flasher le qr-code
pour voir la vidéo

Prévention ischios
PLANCHE - VARIANTE 1

POSITION 3

Nordic Hamstring

VARIANTE 3

FRANCE FFF

: 1/2 SERIES/J : R = 30 SEC

: 4 à 6 R ★★★★★



Flasher le qr-code
pour voir la vidéo

Prévention ischios
NORDIC HAMSTRING



POURQUOI LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES ISCHIO- JAMBIERS ?

CE SONT LES MUSCLES DE LA LOGE POSTERIEUR DE LA CUISSE, FLECHISSEUR DU GENOU
EXTENSEUR DE HANCHE.

LES ISCHIO- JAMBIERS SONT CONSTITUES DE 3 MUSCLES : LE DEMI- MEMBRANEUX, LE DEMI-
TENDINEUX ET LE BICEPS CRURAL.

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE CES MUSCLES EST UN ENJEU SUR LA PERFORMANCE DANS
LA COURSE DU SPORTIF MAIS AUSSI DANS LA PREVENTION DES BLESSURES NOTAMMENT AU
NIVEAU DU GENOU CAR ILS SONT A LA FOIS FREINATEUR ET AMORTISSEUR.

DIFFERENTS REGIMES DE CONTRACTION EN ISOMETRIE, CONCENTRIQUE ET EXCENTRIQUE
(EXERCICE DU « NORDIC AMSTRING ») SONT NECESSAIRES DANS LE RENFORCEMENT
MUSCULAIRE ET EN MEME TEMPS LA PREVENTION DE CES MUSCLES DE LA CHAINE POSTERIEURE.

EN PLUS DE LES RENFORCER COMME ILS ONT TENDANCE A SE RETRACTER, IL EST IMPORTANT
DE LES ETIRER POUR RETROUVER LEUR LONGUEUR INITIALE.

OBJECTIFS

→ *PREVENIR DES BLESSURES AVEC LE RENFORCEMENT DES ISCHIO-JAMBIERS*

→ *REDUIRE LES DESEQUILIBRES ENTRE ISCHIO ET QUADRICEPS*

→ *AMELIORER SON EFFICACITE DANS LA COURSE*



1 - CRITÈRES DE RÉALISATION

POSITION 1 - PLANCHE VARIANTE 1 ISOMETRIQUE

- POSITIONNEZ-VOUS AU SOL, EN APPUI SUR LES AVANT-BRAS (COUDES FLÉCHIS À 90°) ET LES TALONS ANCRÉS DANS LE SOL.
- DÉCOLLEZ VOTRE BASSIN ET PLACEZ-LE DANS L'ALIGNEMENT DES GENOUX VOS ÉPAULES SONT DANS LE PROLONGEMENT DE VOS COUDES
- PLACEZ VOTRE TÊTE DANS LE PROLONGEMENT DE VOTRE COLONNE VERTÉBRALE, REGARD FIXÉ VERS LE CIEL.
- DURANT TOUTE LA DURÉE DE LA POSTURE INSPIREZ PAR LE NEZ ET EXPIREZ PROFONDÉMENT PAR LA BOUCHE.
- MAINTENEZ LA POSITION DURANT 5 à 10 SECONDES.

POSITION 2 - PLANCHE VARIANTE 2 CONCENTRIQUE

- POSITIONNEZ-VOUS AU SOL EN APPUI SUR LES MAINS ET TALONS ANCRÉS DANS LE SOL
- DÉCOLLEZ VOTRE BASSIN ET PLACEZ-LE DANS L'ALIGNEMENT DES ÉPAULES ET DU GENOU DE LA JAMBE D'APPUI, VOS ÉPAULES SONT DANS LE PROLONGEMENT DE VOS MAINS.
- PLACEZ VOTRE TÊTE DANS LE PROLONGEMENT DE VOTRE COLONNE VERTÉBRALE.
- DURANT TOUTE LA DURÉE DE LA POSTURE INSPIREZ PAR LE NEZ ET EXPIREZ PROFONDÉMENT PAR LA BOUCHE.
- RELEVEZ LE BASSIN DANS L'ALIGNEMENT DU GENOU DE LA JAMBE D'APPUI ET DESCENDEZ EN RÉALISANT DOUCEMENT LES MOUVEMENTS
- RÉALISER ENTRE 4 ET 10 MOUVEMENTS

POSITION 3 - PLANCHE VARIANTE 3 EXENTRIQUE

- POSITIONNEZ-VOUS AU SOL SUR LES GENOUX FLÉCHIS À 90°
 - LES ÉPAULES SONT ALLIGNÉES DANS L'AXE DU BASSIN
 - DESCENDRE LE BUSTE VERS LE SOL TOUT EN GARDANT UNE POSITION ALLIGNÉE (ÉPAULES/BASSIN/CHEVILLES)
 - CONTRACTEZ LES ABDOMINAUX, LES FESSIERS POUR GARDER L'ALIGNEMENT
- RÉALISEZ 3 à 6 MOUVEMENTS AVEC DESCENTE LENTE

2 - CRITÈRES DE RÉUSSITE

- GARDER L'ALIGNEMENT DES DIFFÉRENTS POINTS ANATOMIQUES (ÉPAULES, BASSIN, CHEVILLES, GENOUX)
- CONSERVER LA CONTRACTION ISOMÉTRIQUE DES DIFFÉRENTS MUSCLES CONCERNÉS (ABDOMINAUX, FESSIERS...) TOUT AU LONG DE LA POSTURE.
- NORDIC AMSTRING: EN MAÎTRISE DESCENTE LENTE (4/5 SECONDES)