



# PACK FUT

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ENTRAÎNEMENT DU JEUNE FOOTBALLEUR

SECTION SPORTIVE - COLLÈGE/LYCÉE

POSITION 1



PLANCHE - VARIANTE 1

: 3 SÉRIES : R = 30''

: 30'' ★★★★★

POSITION 2

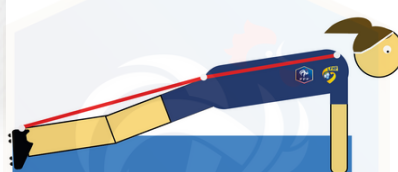


PLANCHE - VARIANTE 2

: 3 SÉRIES : R = 30''

: 30'' ★★★★★

POSITION 3



OBLIQUES

: 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''

⚡ ★★★★★

**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



# CRITÈRES DE RÉALISATION / CRITÈRES DE RÉUSSITE

## 1 - CRITÈRES DE RÉALISATION

### POSITION 1 - PLANCHE VARIANTE 1

- POSITIONNEZ-VOUS AU SOL FACE CONTRE TERRE, EN APPUI SUR LES AVANT-BRAS (COUDE 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.
- REDEPLIEZ 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 :

