



# FOOTBALLEURS



- 1) Blessures courantes \_\_\_\_\_ 1
- 2) Echauffement \_\_\_\_\_ 7
- 3) Renforcement musculaire \_ 13
- 4) 4 Circuits Spécifiques \_\_\_\_\_ 16
- 5) 10 Circuits Renfo \_\_\_\_\_ 19

# Footballeur



## 1) Les 6 blessures de football les plus courantes (et comment les traiter).

### 1. Entorse à la cheville.

Bien que la plupart des entorses à la cheville ne soient pas trop graves, il existe des cas extrêmes où les ligaments autour de la cheville sont déchirés et la chirurgie devient nécessaire.

Mais dans la plupart des cas, un peu de repos devrait permettre de récupérer.

Il s'agit d'une des blessures ayant un taux de rechute très élevé.

Comment traiter une entorse à la cheville ? (Voir page 80).

Les mots d'ordre sont glace et repos.

- Appliquez de la glace régulièrement pour réduire l'enflure
- Évitez de mettre trop de pression sur la cheville.
- Garder votre jambe en l'air aidera également à réduire le gonflement.

Une guérison complète nécessite une rééducation adéquate qui inclut des exercices d'équilibre dynamique faits les yeux fermés et ouverts ainsi qu'une récupération maximale de la force et de l'endurance des muscles du tronc et des membres inférieurs.



### 2. Une ecchymose.

Une autre blessure courante qui ne devrait pas vous empêcher de jouer au football (sauf dans les cas les plus extrêmes) est une ecchymose, lorsque votre joueur a reçu un coup lors d'un match ou d'un entraînement.

Bien qu'elles ne soient pas aussi graves que la plupart des autres blessures de football de cette liste, elles peuvent être assez inconfortables et douloureuses.

Comment traiter une ecchymose ?

- Appliquez de la glace pour aider à réduire l'enflure.
- Ensuite, appliquez une pommade et enveloppez-la bien dans un bandage pour réduire la douleur et l'enflure.

### 3. Une élongation à l'aine.

L'élongation au niveau de l'aine est une autre blessure courante chez les joueurs de football. Cela se produit généralement lorsque votre joueur tente de récupérer un ballon assez éloigné de son pied d'appui.

Si cela se produit, il faut s'arrêter de jouer, se reposer pour ne pas risquer d'aggraver davantage la blessure, car cela pourrait entraîner une déchirure, qui prendra bien plus de temps à guérir.

Comment traiter une élongation ?

Si l'un de vos joueurs ressent une gêne au niveau de l'aine,

- Conseillez-lui d'arrêter immédiatement, de prendre du repos et de ne revenir que lorsqu'il se sentira mieux.
- Comme dans beaucoup de cas, le repos est de rigueur.

### 4. Le claquage (oui, classique !)

Le claquage est une des **blessures les plus connus dans le monde du football**. Généralement, votre joueur s'arrête en pleine course et s'écroule avec la main posée derrière la cuisse. Le claquage n'est pas une blessure grave en soi, en revanche, s'il subit une déchirure, cela pourrait être beaucoup plus handicapant pour le reste de la saison. La déchirure sera souvent bien plus douloureuse et brutale que le claquage.

Comment soigner un claquage ?

- Encore une fois : repos. Le repos joue un rôle primordial dans la récupération et la guérison suite à un claquage.
- Conseillez également à vos joueurs de bien s'hydrater.

### 5. Rupture du ligament croisé

"Je me suis fait les croisés". Qui n'a jamais entendu cette phrase devenu culte parmi les footballeurs, tellement cette blessure est courante. Cela correspond à une rupture (partielle ou complète) de l'un des ligaments croisés du genou.

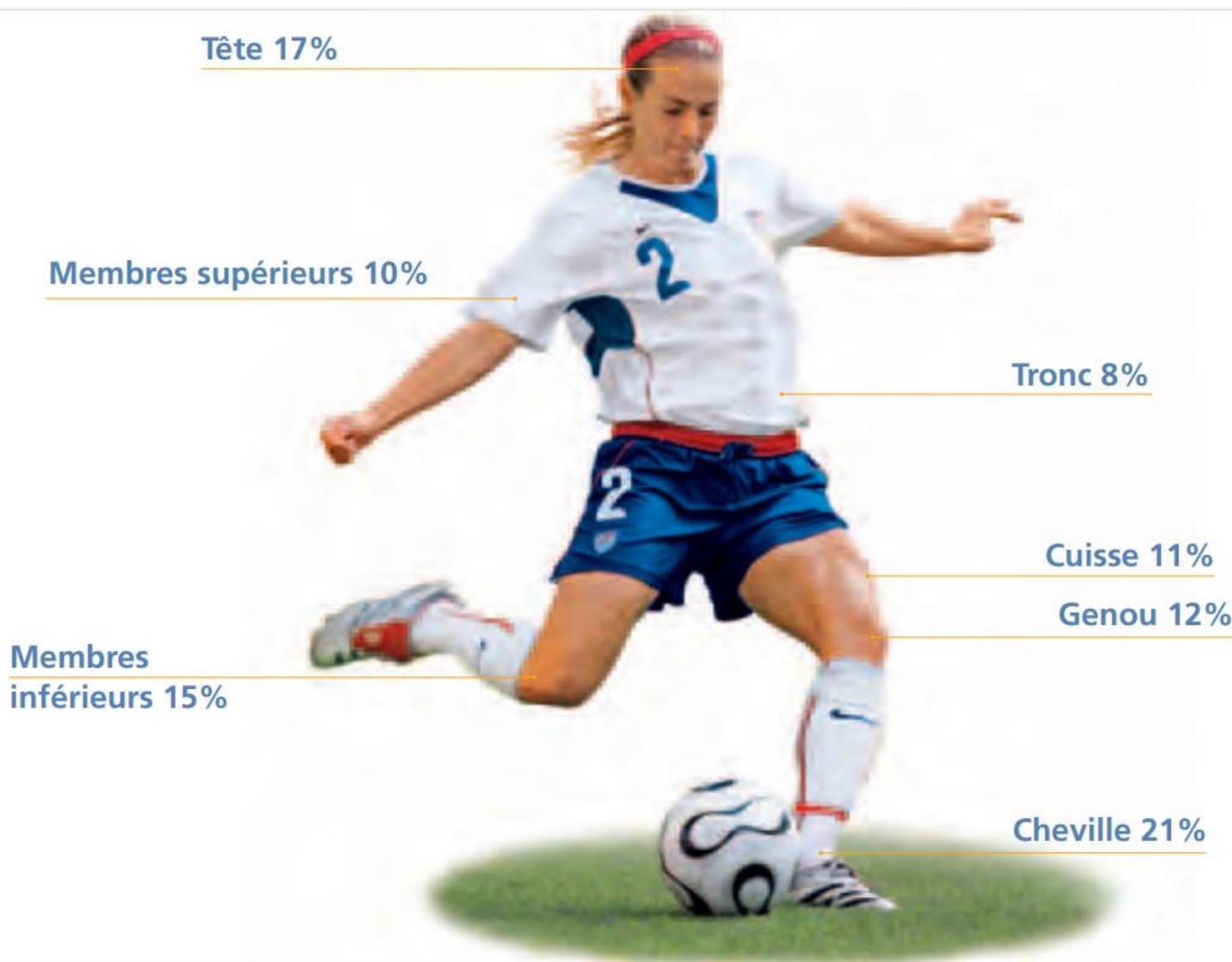
Comment soigner une rupture des ligaments croisés au football ?

- Pas de secret ici, il faudra passer par la case opération et rééducation.
- Il faudra compter plusieurs mois en fonction du type de rupture avant un retour à l'entraînement.

### 6. Les crampes également sont fréquentes. Pour les combattre et les prévenir, voir page 61.

Pensez donc toujours à mettre en place des échauffements de qualité, avec des séances d'étirements dignes de ce nom et planifier vos entraînements pour faciliter le repos et la récupération de vos joueurs.

## Les zones de blessures au football :



# Préparation FOOTBALLEUR

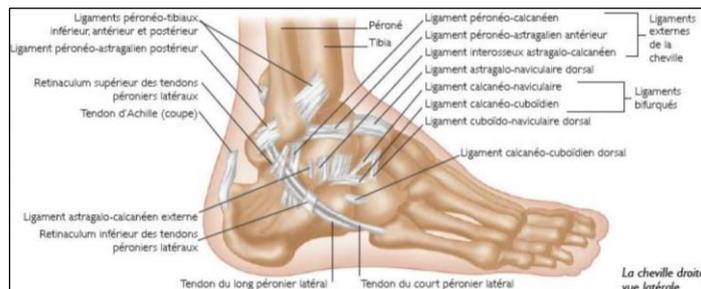


## Classement des Blessures Musculaires ou Articulaires les plus courantes des Footballeurs :

Les liens indiqués sur cette page proviennent du pdf « Exos et circuits pour les fiches personnalisées ».

• N°1 → [Chevilles](#) (cliquez sur moi).

- Échauffement.
- Pour les renforcer.



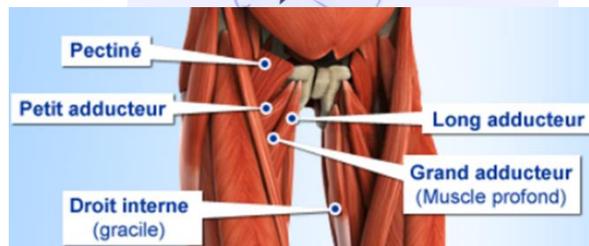
• N°2 → [Quadriceps](#) & [Ischios](#).

- Échauffement. (étirements activo-dynamique).
- Pour les tonifier :
  - Sans matériel.
  - Avec matériels.



• N°3 → [Adducteurs](#) & [Psoas](#).

- Échauffement. (étirements activo-dynamique).
- Pour les consolider.



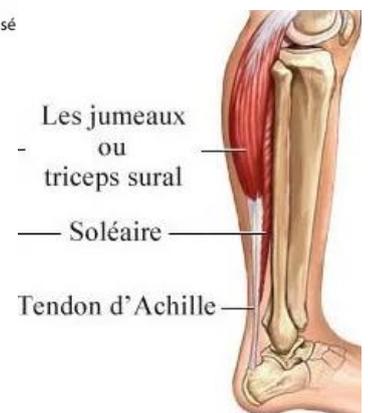
• N°4 → [Genoux](#).

- Améliorer la mobilité.



• N°5 → [Mollets](#).

- Échauffement (étirements activo-dynamique).
- Pour les renforcer.



• N°6 → [Lombaires / Abdos](#). Cette zone musculaire qui fait le lien

Haut & Bas du corps est très importante pour :

- Éviter de tomber en cas de déséquilibre.
- Frapper le ballon de la tête sur un saut en extension → Ça permet de pouvoir « casser » son corps en deux, en l'air, pour donner de la vitesse au ballon.
  - Abdos : Sans matériel. Avec matériels.
  - Lombaires : Sans matériel. Avec matériels.

Lorsque vous naviguez sur d'autres pages en cliquant sur des liens et que vous voulez revenir à la page initiale, appuyez sur « ALT » + « Flèche à gauche »

# Vivez dans un monde sans aine

ELLES SONT INSIDIEUSES ET PEUVENT VOUS FAIRE RENONCER À VOS ACTIVITÉS SPORTIVES. BANNISSEZ POUR DE BON CES PETITES DOULEURS EN SOIGNANT ET ÉVITANT LES BLESSURES À L'AINE. Par Tom Shiffer



## 1 Où et pourquoi ai-je mal ?

Si vous plongez souvent vers la balle, ou si vous pensez – à tort – que l'objet que vous vous apprêtez à frapper va s'envoler, vous risquez fort de ressentir une vive douleur à l'aine. Rapidement, vous vous sentirez aussi ramolli qu'un steak de fast-food. Vous aurez du mal à écarter ou à resserrer les jambes. Enfin, vous verrez peut-être apparaître un hématome ou une bosse entre les jambes, ou encore une bosse ou un sillon sur vos adducteurs. Vous n'aurez plus aucune chance de marquer des points, que ce soit sur le terrain ou en dehors.

## 2 Il semble bien que...

... vous vous êtes froissé un muscle dans l'aine. Une étude menée par l'université de Linköping, en Suède, montre que les blessures à l'aine sont les deuxième blessures sportives les plus fréquentes. L'aine est constituée de cinq muscles, les adducteurs, qui partent du bassin et sont rattachés au fémur. Si vous changez de direction trop brusquement ou que vous faites un grand écart, vous pouvez vous les froisser. À vous la démarche de canard boiteux.

## 4 Comment éviter ces blessures

Un échauffement cardio de 20 minutes et quelques exercices spécifiques (voir ci-contre) diminuent les risques de blessure d'après une étude de l'American Orthopaedic Society for Sports Medicine, qui a étudié les blessures à l'aine chez les hockeyeurs de haut niveau pendant toute une année. Pensez aussi à bien choisir vos chaussures : vos pieds sont l'arrière-garde de votre entrejambe, prenez-en soin.

## 3 Vous n'allez pas en mourir...

... mais le traitement ne va pas être une partie de plaisir. Vous devrez appliquer le principe RICE – Rest (repos), Ice (glace), Compression, Elevation. Il est possible de se remettre d'une blessure superficielle à l'aine en une ou deux semaines. Une blessure plus grave peut prendre de 6 à 10 semaines. « N'étirez pas vos muscles immédiatement après la blessure, cela peut aggraver votre cas », prévient Alex Manos, spécialiste des muscles et du squelette et physiothérapeute pour Pure Sports Medicine (puresportsmed.com). Reposez-vous autant que possible. Et ça vaut aussi pour le sport en chambre.

## ÉQUIPEMENT DE CHOIX

### STRAP POUR L'AINE

Vous n'êtes peut-être pas attiré par le bondage, mais si vous êtes blessé à l'aine, essayez les nœuds, pour voir. Ce strap ajustable en Néoprène se pose autour de la cuisse et applique une pression à l'endroit nécessaire pour soulager la douleur et la tension. Pensez à vous envelopper la cuisse avant de reprendre le chemin de l'entraînement.



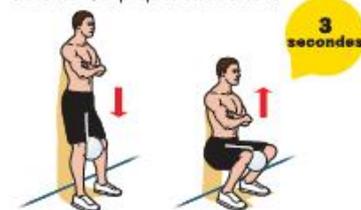
## CLINIQUE

### Remise en état

Renforcez et assouplissez vos muscles en trois étapes.

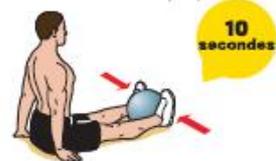
#### 1 PRÉPARATION SQUATS AVEC BALLE

Tenez-vous comme indiqué, les pieds à 25 cm du mur. Tenez la balle entre vos genoux. Descendez jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol. Gardez la position 3 secondes et remontez. Faites 3 séries de 12 répétitions une à deux fois par semaine. « Cela fait travailler les adducteurs, ce qui stabilise l'ensemble de l'aine », explique Alex Manos.



#### 2 RÉÉDUCATION PRESSE ASSISE AVEC LES JAMBES

Vous aurez l'air d'une statue, mais vos muscles travailleront comme jamais. Asseyez-vous comme indiqué avec un medicine ball – ou les fesses de votre copine – entre les chevilles. Serrez 10 secondes et relâchez. Faites cet exercice aussi souvent que possible.



#### 3 POSTENTRAÎNEMENT ÉTIREMENT ALLONGÉ

Ne faites pas cet exercice devant n'importe qui. Asseyez-vous et tenez-vous droit. Ramenez la plante de vos pieds l'une contre l'autre et gardez la position 30 secondes. « Cela étire vos adducteurs et développe la souplesse », selon Alex Manos. À présent, si vous faites un grand écart, la seule chose que vous déchirez, c'est votre short.



DÉBLOQUEZ  
VOS ROUAGES

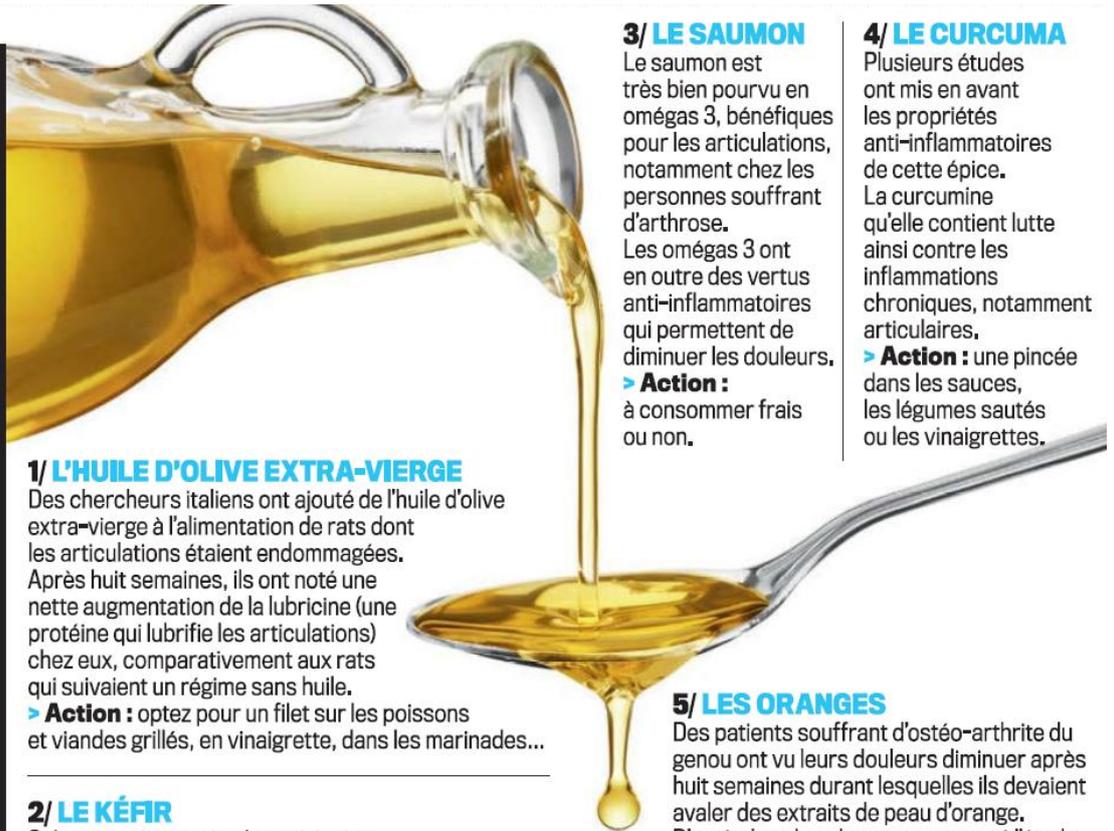
# 5 ALIMENTS AU TOP POUR PROTÉGER LES ARTICULATIONS

Une alimentation déséquilibrée, l'âge ou des facteurs génétiques peuvent être des causes de cartilages moins denses, en moins bonne santé.

Or le cartilage joue un rôle essentiel dans la mobilité des articulations.

Voici 5 aliments à mettre au menu pour garder des articulations au top.

Par Michel Morin



## 1/ L'HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE

Des chercheurs italiens ont ajouté de l'huile d'olive extra-vierge à l'alimentation de rats dont les articulations étaient endommagées. Après huit semaines, ils ont noté une nette augmentation de la lubricine (une protéine qui lubrifie les articulations) chez eux, comparativement aux rats qui suivaient un régime sans huile.

> **Action** : optez pour un filet sur les poissons et viandes grillés, en vinaigrette, dans les marinades...

## 2/ LE KÉFIR

Selon une récente étude américaine, ce lait fermenté, disponible au rayon bio des supermarchés, est un probiotique riche en L-casei qui n'a pas son pareil pour booster l'immunité et limiter les inflammations articulaires.

> **Action** : remplacez de temps en temps les yaourts traditionnels par du kéfir.

## 3/ LE SAUMON

Le saumon est très bien pourvu en omégas 3, bénéfiques pour les articulations, notamment chez les personnes souffrant d'arthrose.

Les omégas 3 ont en outre des vertus anti-inflammatoires qui permettent de diminuer les douleurs.

> **Action** : à consommer frais ou non.

## 4/ LE CURCUMA

Plusieurs études ont mis en avant les propriétés anti-inflammatoires de cette épice. La curcumine qu'elle contient lutte ainsi contre les inflammations chroniques, notamment articulaires.

> **Action** : une pincée dans les sauces, les légumes sautés ou les vinaigrettes.

## 5/ LES ORANGES

Des patients souffrant d'ostéo-arthrite du genou ont vu leurs douleurs diminuer après huit semaines durant lesquelles ils devaient avaler des extraits de peau d'orange. D'après les chercheurs ayant mené l'étude, cette amélioration serait due à un flavonoïde présent dans la peau des agrumes : la nobiletine.

> **Action** : essayez de consommer au maximum la peau blanche et parsemez vos plats et salades de zestes d'oranges bios.

## 2) Echauffements

**1) WU**

5 minutes



**ou**



**2) MOBILITE**

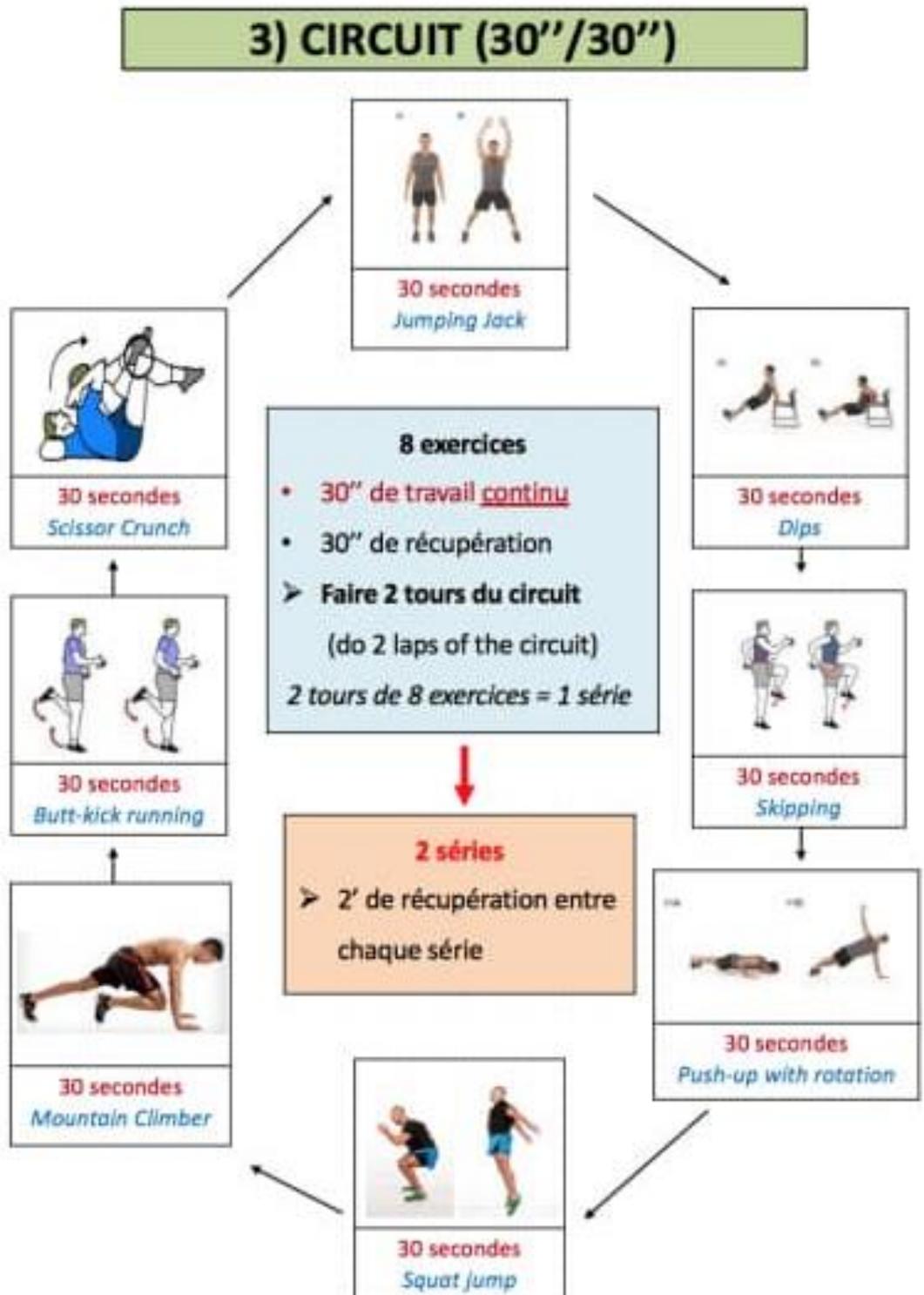
6 reps / exercice / côté  
2 séries







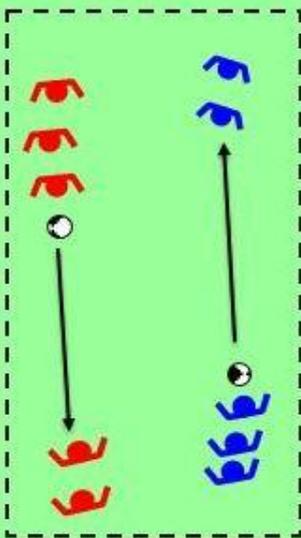




# Echauffement – 20'

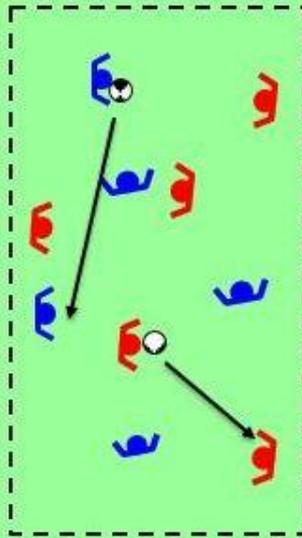
4'

MEA  
Gammes



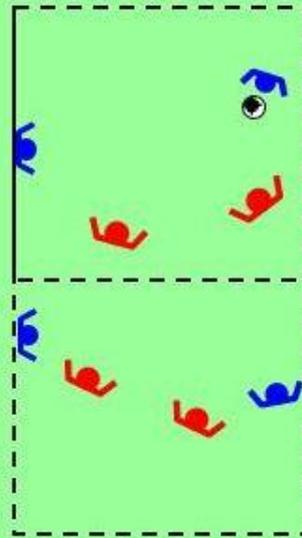
6'

W tech avec  
proprio et  
souplesse  
active



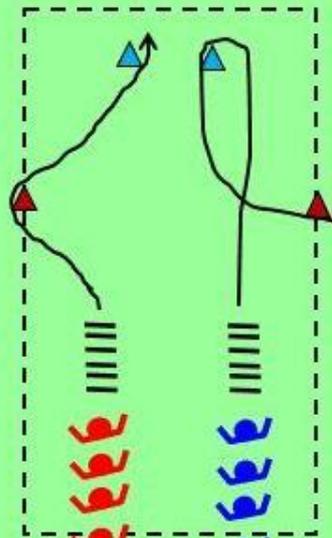
6'

Jeu réduit  
2 x 2'30  
R= 30"



4'

Vivacité  
W indiv. au  
poste



## **Prévention :**

Le renforcement musculaire doit faire travailler les muscles les plus sollicités au football :

- Les fessiers.
- Les cuisses (quadriceps et ischio-jambiers).
- Les mollets.
- Les adducteurs.
- Les chevilles.
- La sangle abdominale.
- Le dos.

Un programme de renforcement, comprenant des exercices de résistance de faible à haute intensité et des exercices de pliométrie, effectués 2 à 3 fois par semaine, pendant 8 à 12 semaines, peut vous permettre d'améliorer vos performances et de prévenir les blessures.

Il est préférable de commencer par des exercices de renforcement musculaire à poids de corps, sans ajout de poids.

Ces exercices doivent être progressifs et peuvent évoluer, après plusieurs semaines de pratique, vers des exercices de musculation en salle avec charge importante.

Vous retrouverez tous les exercices appropriés dans ce guide. Voir toutes les pages « Prévention » de chaque membre que vous souhaitez renforcer.

### **Comment prévenir les blessures liées au football ?**

1. Échauffement complet avant chaque match ou entraînement.
2. Bien s'étirer.
3. Mangez les meilleurs aliments et buvez les bons liquides.
4. Portez des chaussures et des protège-tibias adaptés à votre taille.
5. Utilisez des crampons adaptés au terrain.
6. Faites vérifier les petites blessures dès que possible.
7. Si vous vous blessez, donnez à votre corps le temps de récupérer.
8. Prenez le repos au sérieux entre les séances d'entraînement et les matchs.

## a) Echauffements spécifiques « Footballeurs » :

Beaucoup de blessures en cours de promenade proviennent d'une absence totale d'échauffements de la part des personnes détenues.

1. DIMINUER LES RISQUES DE BLESSURE.
2. AMELIORER LE RENDEMENT MUSCULAIRE ET LES SENSATIONS.
3. EVITER DE SE RETROUVER DANS LE ROUGE DES LE DEBUT !

### Augmenter la température de l'organisme :

Il a été observé un rendement maximal des muscles à 39°C soit 3°C au-dessus de la température musculaire au repos. A cette température, les tendons sont plus élastiques et la souplesse musculaire beaucoup plus grande tout en sachant que la force musculaire augmente également avec la température.

Le système nerveux est également optimal entre 38 et 39°, la coordination musculaire sera donc meilleure. De plus, le métabolisme énergétique (ensemble des réactions qui permettent de produire de l'énergie) est plus efficace également à 39°.

### Prévenir les blessures :

A bonne température (39°C), les muscles et tendons sont plus élastiques ou souples, ceci permet d'éviter les problèmes musculaires tels que claquage, déchirure... Au niveau articulaire, suite à un échauffement, elles seront moins sujettes aux entorses. **Si vous diminuez les risques de claquages, déchirures et entorse, vous avez déjà une majorité de blessures évitées.**

### Augmenter le rythme cardiaque :

Tout effort provoque l'augmentation du rythme cardiaque, pour rappel, votre pouls au repos est entre 45 et 65 battements par minute chez les sportifs amateurs et la fréquence cardiaque maximale est généralement calculée en faisant 220 - âge (soit 190 pulses/min si vous avez 30 ans). Quel que soit le travail réalisé après l'échauffement, **l'augmentation du rythme cardiaque est un objectif d'autant plus valable si ce travail est la vitesse.** Si vous travaillez des sprints de 10/15 secondes, votre rythme cardiaque va monter brusquement, il est donc primordial de bien préparer son cœur.

Petit plus ! On voit trop souvent des joueurs au gymnase ou sur nos terrains extérieurs qui ne lassent pas correctement leurs chaussures. C'est important car un serrage bien ajusté permet d'éviter que :

- Les orteils viennent sans cesse vers l'avant de la chaussure en butée lorsque qu'un appui important est marqué au sol → Risques d'écrasement des orteils et même parfois fracture lorsque le gros orteil se replie sur lui-même.
- Le pied ne soit pas bien maintenu et qu'il se torde dans la chaussure au point de provoquer une entorse de la cheville.

## Programme d'échauffement complet au football : **sans ballon.**

- **15 min de course lente** « en discutant ».
- **5 min de mobilisation des membres inférieurs** : hanches, genoux, chevilles :
  - Réalisez des mouvements de rotation de ces articulations, amples, lents et contrôlés : 10 répétitions par articulation.
- **5 sec (x4) d'équilibre - proprioception** pour solliciter vos chevilles et genoux :
  - Stabilisez-vous sur un appui et restez immobile 5 sec sans perdre votre équilibre, les yeux ouverts puis les yeux fermés.
- **20 sec (x2) de gainage ventral** sur les coudes puis sur les bras tendus.
- **4 séries x 20 répétitions d'abdominaux.**
- **4 séries x 12 répétitions de squats et fentes.**
- **Entre 3 et 5 min max de travail d'appuis** avec changement d'amplitude et de vitesse : grandes foulées, petits pas rapides, déplacements (avant/arrière) et pas chassés. Laisser 30 sec de repos minimum entre chaque répétition.

## Programme d'échauffement avant match complet au football : **avec ballon**

- **15 min de course à l'allure normale** « en discutant ».
- **5 min d'étirements** avec la respiration : quadriceps, ischios, mollets, adducteurs.
- **Et 5 min d'équilibre - proprioception** pour solliciter vos quadriceps, ischios, bassin, épaules,
- **5 min d'exercices de course plus rythmée** : démarrages et reprises d'appuis et contact avec vos partenaires.
- **Et 5 min de travail d'appuis** sur 5 mètres : gardez le buste droit et gainez. Gardez la tête relevée et regardez droit devant vous.
- **Exercices avec ballon** : déplacements individuels et collectifs.

## Les clés d'un match sans blessure.

- L'hydratation avant, pendant, après : 1,5L minimum.
- Des chaussures adaptées au sol et à la pratique du football.
- Un équipement adapté à la température extérieure.
- Un échauffement adapté, progressif et complet de 20 min minimum.
- Des étirements après entraînement ou match, des membres inférieurs pendant 15 min minimum : ischios, quadriceps, mollets, fessiers en priorité.

## N'oubliez pas !

**Météo** : la période d'échauffement doit être écourtée les jours de grande chaleur, ou au contraire prolongée si la température baisse.

**Les pommades chauffantes** : elles ne remplacent pas un échauffement car elles n'agissent qu'en surface.

**Pour ne rien oublier** : optez pour un échauffement structuré et régulier. Avec l'habitude, chacun connaîtra l'échauffement qui lui est spécifique.

BON MATCH !

Des études ont montré que les équipes professionnelles du haut de classement étaient très souvent les équipes qui avaient eu le moins de blessés au cours de la saison.

En amateur, les groupes sont souvent limités en effectif et si en cours de saison 3 ou 4 joueurs se blessent cela peut avoir une incidence sur le résultat final.

### **Donc prévenir les blessures semble être essentiel !**

Il y a de nombreux moyens pour y parvenir, le circuit training orienté "prévention" en est un.

Voici 2 exemples de circuit de prévention des blessures en football (un exemple sans matériel, un exemple avec du petit matériel).

Ils comprennent des exercices de proprioception et d'équilibre, du gainage et du renforcement musculaire (ischio-jambiers, quadriceps, fessiers).

### 3) Renforcement musculaire :

- **En fin d'échauffement** : en plus de renforcer et de prévenir les blessures, ce type de circuit avec des exercices de proprioception, de gainage et de renforcement prépare aux efforts suivants sur le plan musculaire mais également sur le plan des perceptions neuro-musculaires (réveil et activation).

- **Dans les phases de récupération** (cela permet d'optimiser le temps d'entraînement qui est souvent faible au niveau amateur).

Comme le circuit se fait pendant un temps de récupération, on pourra augmenter les récupérations ou diminuer les temps d'effort... ou bien faire un peu plus de travail d'équilibre et de proprioception qui est moins fatigant.

- **En fin de séance.**

Si vous avez l'habitude de faire du gainage en fin de séance (en club ou dans vos séances personnelles), pourquoi ne pas incorporer du travail d'équilibre et de proprioception.

Ce circuit training est seulement un exemple. Il est intéressant de varier les exercices, les temps d'exécution et de récupération, les muscles visés, le matériel. En somme de ne pas proposer toujours la même chose.

#### Le circuit "sans matériel"



Fente avant

Effort

⌚ 30 s

🗨 15 secondes de récupération

YO



Equilibre une jambe Yeux Ouverts (jambe droite puis gauche)

Effort

⌚ 30 s

🗨 15 secondes de récupération



Planche dorsale

Effort

⌚ 30 s

🗨 15 secondes de récupération



### Pont une jambe - Flexion extension jambe opposée

Effort  
⌚ 30 s

🗨 15 secondes jambe droite puis 15 secondes jambe gauche. 15 secondes de récupération

YF



### Equilibre une jambe Yeux Fermés (jambe gauche puis droite)

Effort  
⌚ 30 s

🗨 15 secondes de récupération



### Planche ventrale - une jambe (alternez)

Effort  
⌚ 30 s

🗨 15 secondes de récupération



### Abducteurs

Effort  
⌚ 30 s

🗨 15 secondes de récupération



### Proprioception position fente avant

Effort  
⌚ 30 s

🗨 Prenez la position fente avant. Les deux pieds sur la même ligne. Fermez les yeux. 15 secondes chaque côté. 15 secondes de récupération



### Pont - Levé de jambes alternées

Effort  
⌚ 30 s

🗨 Alternier à chaque répétition jambe droite puis jambe gauche.

## Le circuit "avec petit matériel".



### Fente dynamique sur coussin d'air - Jambe avant

Effort

⌚ 30 s

🔄 15 secondes de récupération

YO



### Equilibre une jambe Yeux Ouverts (jambe droite puis gauche)

Effort

⌚ 30 s

🔄 15 secondes de récupération



### Planche dorsale

Effort

⌚ 30 s

🔄 15 secondes de récupération



### Ischios sur Swiss-ball

Effort

⌚ 30 s

🔄 15 secondes de récupération

YF



### Equilibre une jambe Yeux Fermés (jambe gauche puis droite)

Effort

⌚ 30 s

🔄 15 secondes de récupération



### Planche ventrale - une jambe (alternez)

Effort

🕒 30 s

🗨️ 15 secondes de récupération

---



### Abducteurs élastique (alternez)

Effort

🕒 30 s

🗨️ 15 secondes de récupération

---

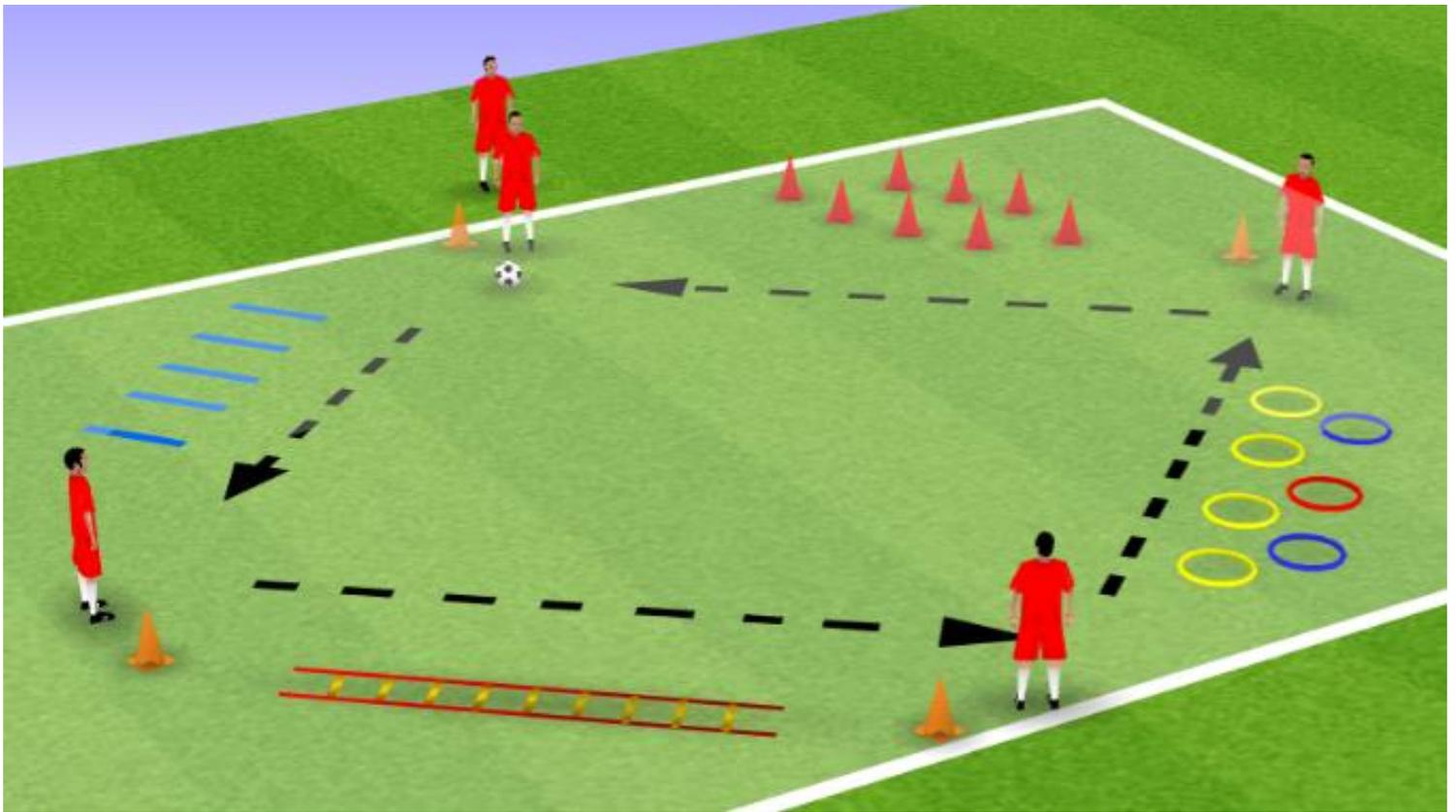


### Equilibre à genoux sur coussin d'air - Rotation

Effort

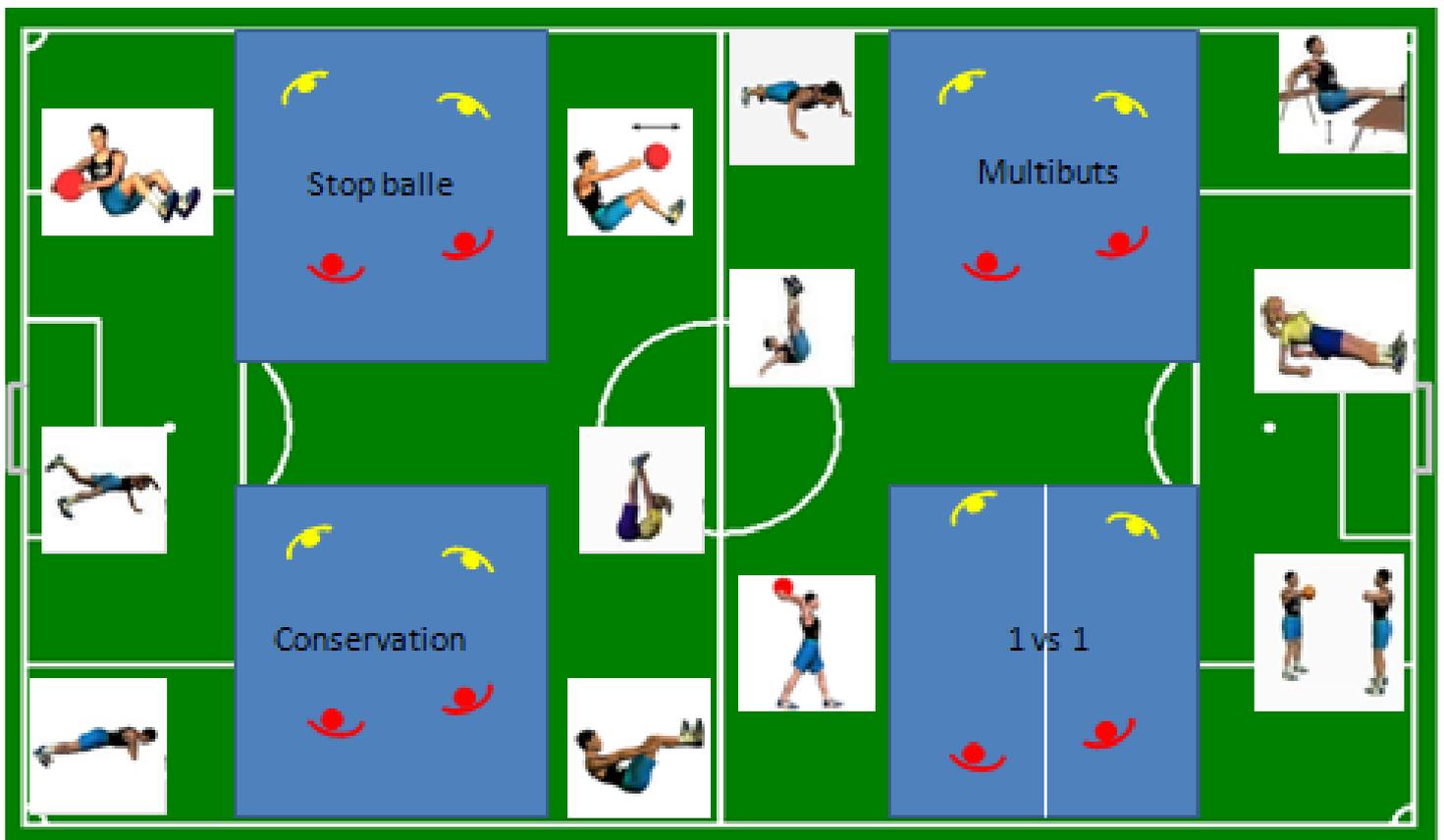
🕒 30 s

🗨️ 15 secondes de récupération



## Circuit training - jeu réduit (2'/2')

2' de jeu/30''Récup/1' atelier physique/30''Récup

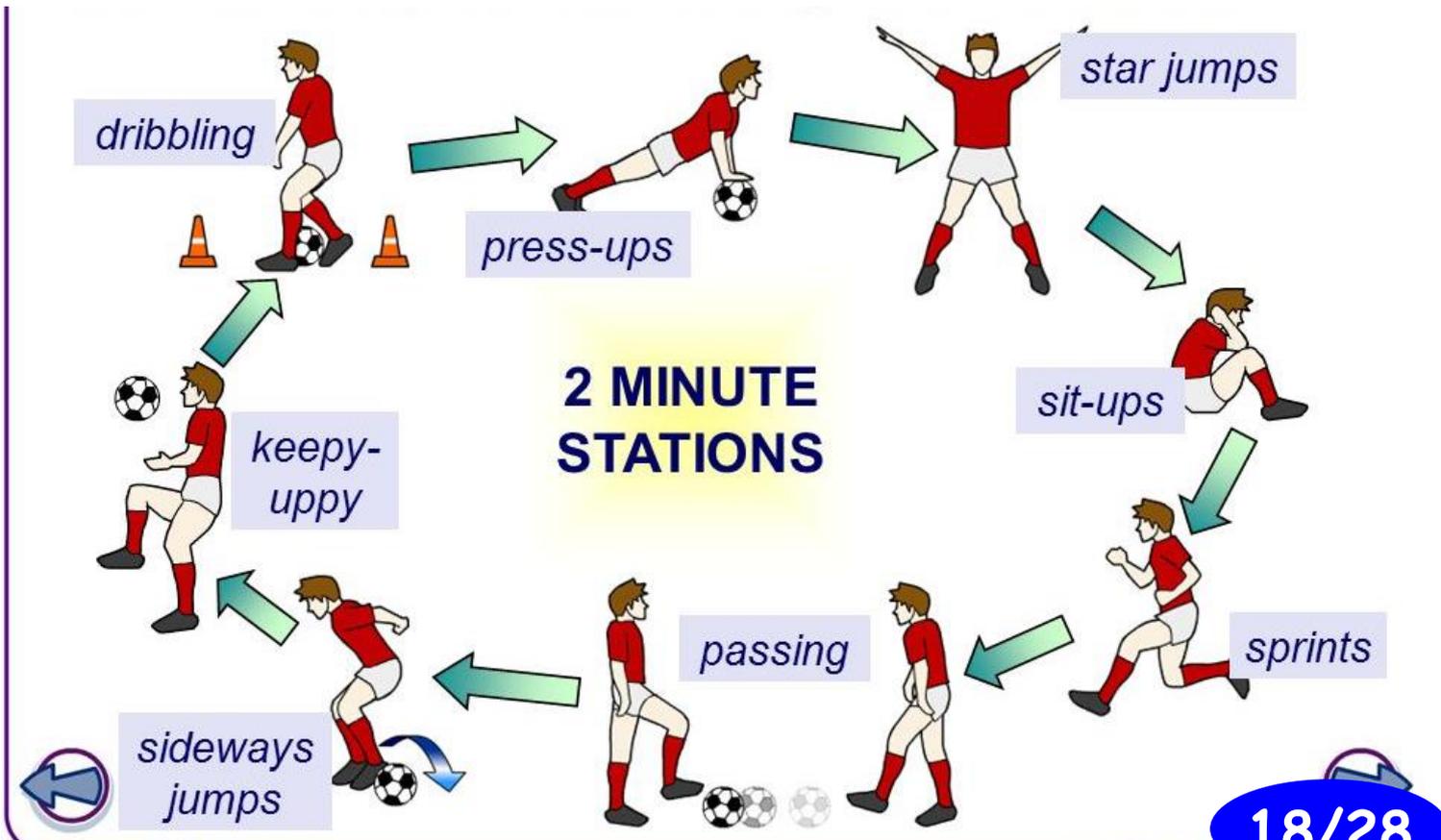
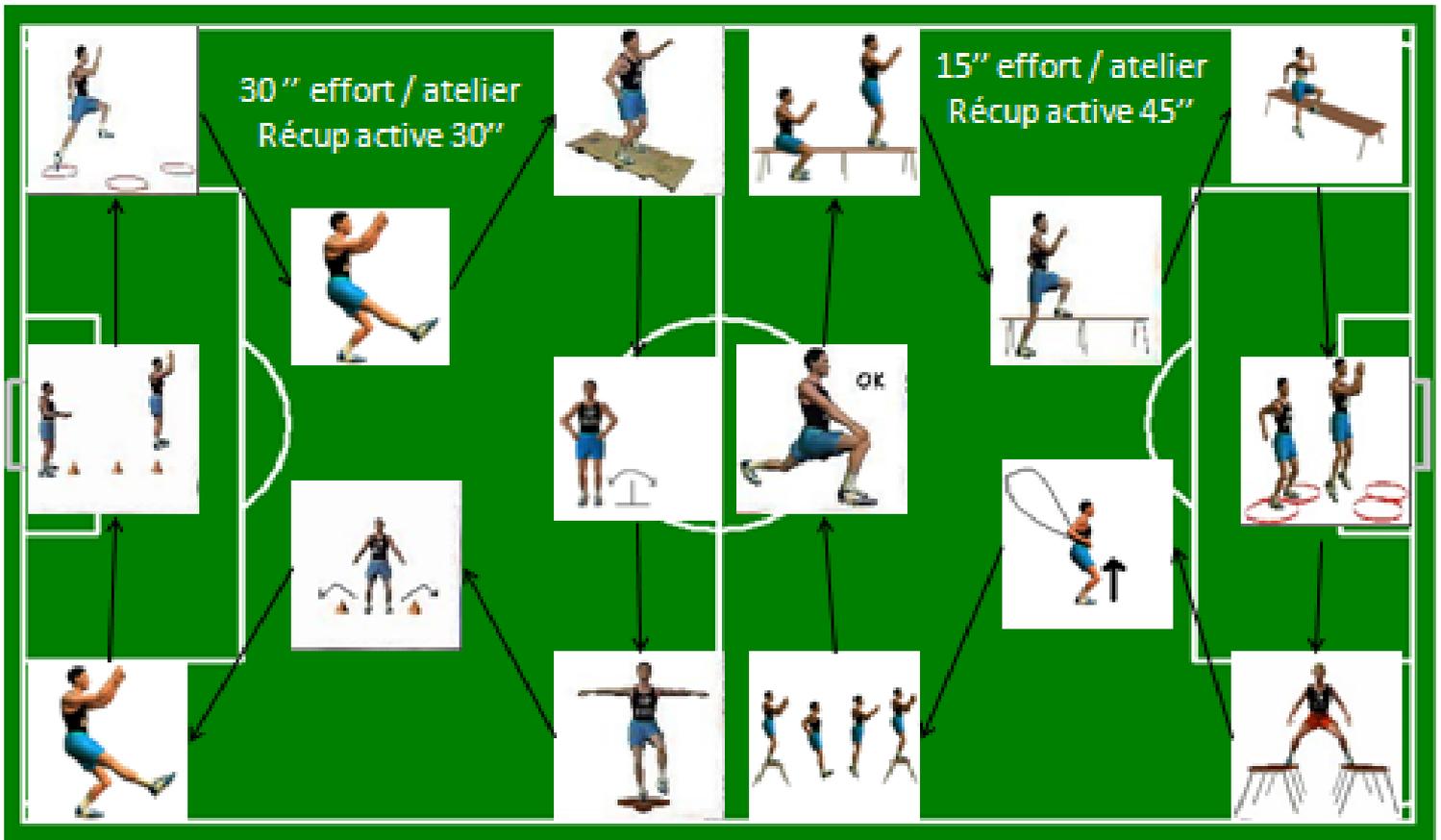


# Circuit training en 30/30

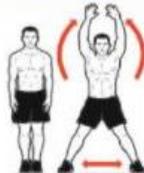
# Circuit training en 15/45

Circuit Proprio = 2 joueurs par atelier

Circuit Force = 2 joueurs par atelier



# Circuit Cardio-Explosivité & Renfo Musculaires

N°	EXOS	CIRCUIT ENDURANCE 55 min	TPS/REP
<p>Attention de bien respecter l'ordre des numéros d'exercices indiqués ci-dessous !</p> <p><b>1 4 7</b></p> <p>Exemple : Le N°1 comprend le block des 4 exercices</p>	<p><b>JUMPING-JACK</b></p> <p><b>1 7 14</b></p>		1'
	<p><b>GENOUX POITRINE</b></p> <p><b>2 8 15</b></p>		1'
	<p><b>TALONS FESSES</b></p> <p><b>3 9 16</b></p>		1'
	<p><b>BOXING STEPPING</b></p> <p>De face ou vers le haut</p> <p><b>4 10 17</b></p>	<p><b>Mvts rapides</b></p> <p><b>OU</b></p> <p>Synchroniser les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP</p> 	1'
<p><b>Donc si on reprend tous les exos un à un, ça va de 1 à 20</b></p>	<p><b>2 BURPEES</b></p> <p><b>5</b></p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>COMPLET</b></p>		20
	<p><b>3 COURIR</b></p> <p><b>6</b></p>		10'
<p><b>5</b></p>	<p><b>POMPES</b></p> <p><b>11</b></p>	<p><b>OU</b></p> 	20
	<p>Triceps sur DIPS</p> <p><b>12</b></p>	 <p><b>Monter à fond mais descendre bras angle droit, pas davantage !</b></p>	20
<p><b>6</b></p>	<p><b>COURIR</b></p> <p><b>13</b></p>		10'
<p><b>8</b></p>	<p><b>CLIMBERS</b></p> <p><b>18</b></p>		20
	<p><b>BURPEES</b></p> <p><b>19</b></p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>COMPLET</b></p>		20
<p><b>9</b></p>	<p><b>COURIR</b></p> <p><b>20</b></p>		10'

## Circuit Cardio sur Petite surface

### Lorsque vous avez une toute petite surface pour courir, quelques exercices supplémentaires :

**La course à pied :** Pour les adeptes, il est fortement recommandé de ne pas courir trop souvent ni trop longtemps pour plusieurs raisons.

Sous la forme d'un parallélogramme, la cour est d'une petite surface ce qui oblige à courir tout le temps dans des virages. Plus on court vite et plus ceux-ci sont accentués, entraînant ainsi des traumatismes articulaires aux genoux et chevilles. Il s'agira donc de modérer sa vitesse à 8 ou 9 km/h et de penser à changer de sens, 10 tours de la cour dans le sens des aiguilles d'une montre puis les 10 prochains dans l'autre sens, etc. Malgré cela, il ne faudra pas courir trop souvent (1 à 2 fois par semaine) ni plus d'une heure mais plutôt penser à faire du cardio autrement (voir pages précédentes) et éviter à tout prix les sprints sur plusieurs tours.

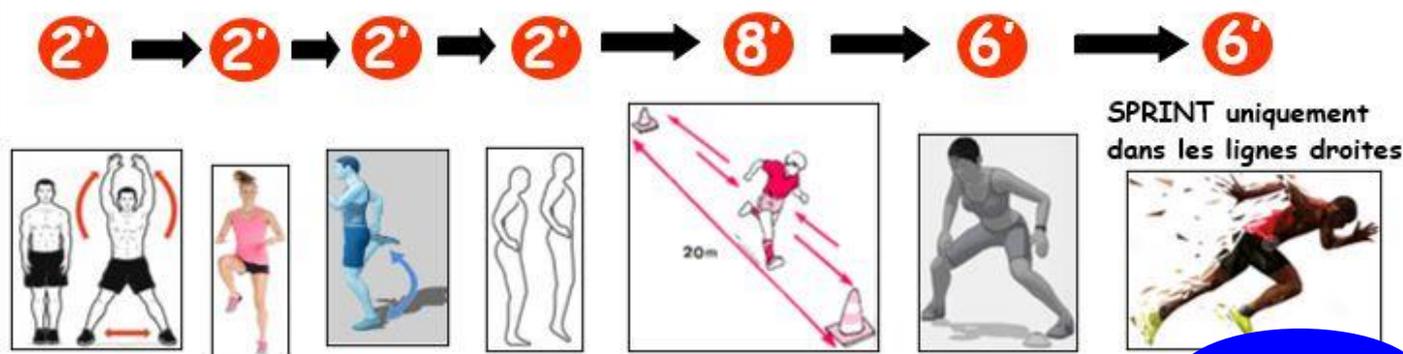
### Quelques solutions palliatives :

- \* Courir sous la forme de "Luc-Léger". Repérer 2 marques au sol pour délimiter 20 mètres de distance. Courir entre ces 2 repères en marquant un arrêt brusque à chaque limite pour repartir dans l'autre sens.
- \* Faire entre 4 et 8 longueurs de pas chassés entre 2 grillages.
- \* Faire des sprints sur les rares lignes droites de la cour de promenade (20m à 30m) puis ralentir à la vitesse de la marche ou en faisant des bonds sous formes de sauts à pieds joints dans les virages et recommencer, etc.

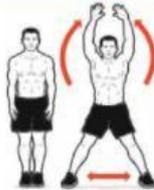
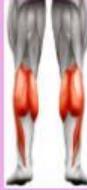
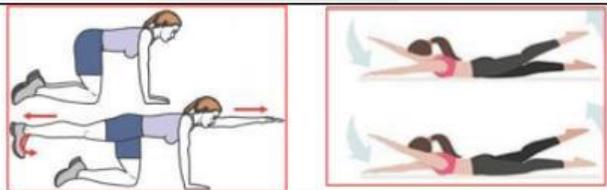
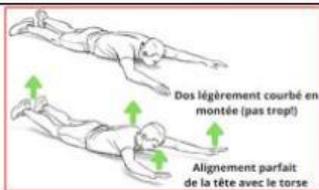
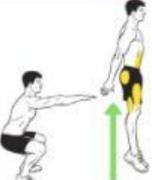
Vous pouvez cumuler ces 3 façons de faire du cardio (proposition de 25 à 30 minutes) :

- \* Faire 2 minutes de Jumping-Jack + 2' de montées de genoux + 2' de talons-fesses + 2' de sautillerment façon corde à sauter pour vous échauffer.
- \* 6 à 8 minutes de « Luc-Léger ».
- \* 5 à 6 minutes de pas chassés d'un grillage à l'autre.
- \* Et enfin 5 à 6 minutes de sprints uniquement dans les lignes droites de la cour.

Ou alors, vous pouvez également utiliser le circuit training endurance proposé en page 142...



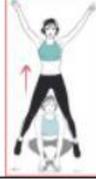
# Circuit Renfo pour Courir 1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK <b>CARDIO</b>		Montées de genoux 	40 30 20
2	FLEXION Pointe de pieds 	 <b>Ne jamais poser les talons au sol.</b>	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
3	SQUAT Chassés 		Fléchir un peu moins sur les jambes	16 8 4
4	GAINAGE Break-dance 			8 4 2
5	SQUAT Saut 	 <b>Saut pieds joints puis réception écartés.</b>	Des minis sauts	16 8 4
6	ABDOS Vélo 	 <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>		30 20 10
7	Lombaires		 Dos légèrement courbé en montée (pas trop!) Alignement parfait de la tête avec le torse	20 12 6
8	SQUAT JUMP 	 <b>- Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol</b>	Minis-Sauts	15 10 5
9	ABDOS Ciseaux 	 <b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</b>		30 20 10
10	FENTES 	 <b>OU Fentes croisées</b> <small>mettre devant un petit banc. Tenir-vous sur le banc de derrière vous.</small> <b>OU</b>	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	20 10 5

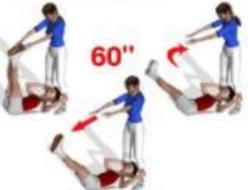
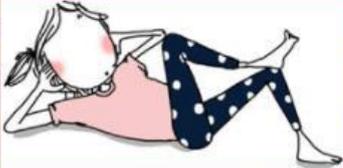
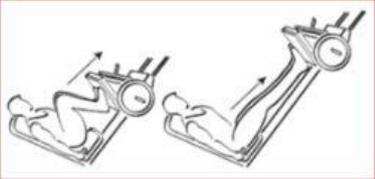
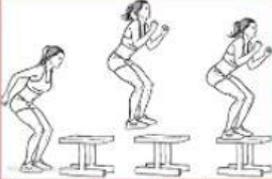
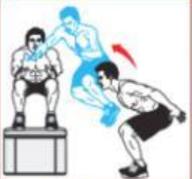
# Circuit Renfo pour Courir 1 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1 avec <u>Matériels</u>			REP'	
1	JUMPING-JACK <span style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold;">CARDIO</span>			Montées de genoux	40 30 20	
2	FLEXION Pointe de pieds				30 20 10	
3	Fessiers				16 8 4	
4	ABDOS Ciseaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</li> </ul>			30 20 10	
5	Ischios			 Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16 8 4	
6	Bas Du DOS	 <b>Avec TRX</b>			20 10 5	
7	ABDOS Barre ou Chaise			<p>Pour plus d'efficacités ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.</p>	20 10 4	
8	Impulsions Pointes de pieds			<p>Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).</p>	30 20 10	
9	GAINAGE				20 12 6	
10	FENTES	<p><b>OU</b></p> <p>soit devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc derrière vous.</p>	<p><b>Fentes croisées</b></p>	<p><b>OU</b></p>	<p>Si pb Genoux : Fentes Arrières</p>	18 12 6

# Circuit Renfo pour Courir 2 Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2	VARIANTE	REP'
1	<b>GENOUX POITRINE</b> 	 <p style="text-align: center; color: red;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre &amp; les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	<b>Montées de genoux</b> 	30
				20
				10
2	<b>ABDOS en Binôme</b> 	 <p style="text-align: center; color: red;">Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</p>		20
				12
				6
3	<b>SQUAT Charge sur une Jambe</b> 		<b>Moins Fléchir</b>	20
				12
				6
4	<b>SAUT Sur Muret</b> 	 <p style="text-align: center; color: red;">Saut sur le muret du terre-plein</p>	<b>Très dur</b> 	16
				8
				4
5	<b>BRAS TENDUS Rotation Buste</b> 			20
				12
				6
6	<b>CHAISE</b> 	<p style="text-align: center; color: red;">Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</p> 	<b>Descendre un peu moins les fesses</b>	30
				20
				10
7	<b>PONT</b> 	<p style="text-align: center; color: red;">Lever alternativement une jambe</p> 	<p style="text-align: center; color: red;"><b>OU</b></p> <p style="text-align: center; color: red;">Ne pas reposer les fesses au sol</p> 	20
		12		
		6		
8	<b>Saut En Étoile</b> 			16
				8
				4
9	<b>SQUAT</b> 	 <p style="text-align: center; color: red;">Cette position pour travailler aussi les fessiers</p>	<b>Descendre un peu moins les fesses</b>	20
				10
				5
10	<b>CLIMBERS</b> 	<p style="text-align: center; color: red;"><b>OU</b></p> 	<p style="text-align: center; color: red;"><b>OU</b></p> 	30
				20
				10

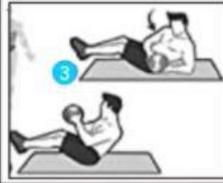
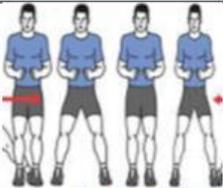
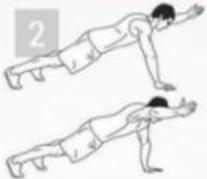
# Circuit Renfo pour Courir 2 Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2 avec Matériels		REP'	
1	GENOUX POITRINE	CARDIO	 <p style="color: red; text-align: center;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre &amp; les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Montées de genoux</b></p> 	30 20 10
2	ABDOS en Binôme		 <p style="color: red; text-align: center;">60" Coude genou opposé en alternance.</p>		20 12 6
3	Presse Quadri			<b>Minis-Sauts</b>	15 10 5
4	GENOUX POITRINE				16 8 4
5	BRAS TENDUS Rotation Buste				16 8 4
6	SQUAT Sauts Step		<p style="color: blue; font-weight: bold;">SQUAT POP-OVER</p> 	<b>Garder le dos bien droit !</b>	20 12 6
7	PONT		<p style="color: red; text-align: center;">Lever alternativement une jambe</p> 	<p style="color: red; text-align: center;"><b>OU</b></p> <p style="color: red; text-align: center;">Ne pas reposer les fesses au sol</p> 	20 12 6
8	Saut En Étoile	CARDIO	 <p style="color: red; text-align: center;">Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers</p>		16 8 4
9	SQUAT Box		 <p style="color: red; text-align: center;">Sauts avant arrière sans arrêt</p>	<p style="color: red; text-align: center;">Attention aux risques de chutes</p> 	15 10 5
10	CLIMBERS		<p style="color: red; text-align: center;"><b>OU</b></p> 	<p style="color: red; text-align: center;"><b>OU</b></p> 	30 20 10

## Circuit Renfo pour Courir 3 Sans Matériel

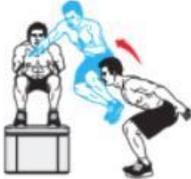
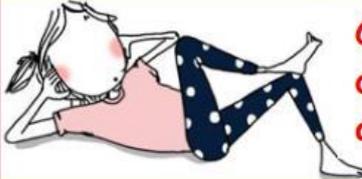
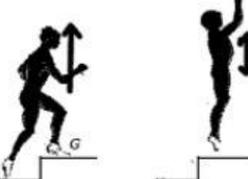
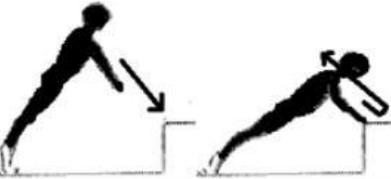
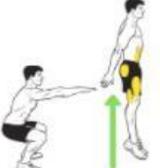
N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 3	VARIANTE	REP'
1	<b>TALONS FESSES</b> 			30
				20
				10
2	<b>ABDOS</b> <b>Toucher chevilles</b> 	<b>TOUCHE TALON ALTERNÉ</b> 		30
				20
				10
3	<b>SQUAT SUMO</b> 		<b>Moins Fléchir</b>	20
				12
				6
4	<b>FENTES Alternées Sautées</b> 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">En progressant</p>	<b>Moins Fléchir</b>	16
				8
				4
5	<b>ABDOS</b> <b>Battements jambes</b> 		<p style="color: red; font-weight: bold;">Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</p>	30
				20
				10
6	<b>FLEXION</b> <b>Pointe de pieds sur Muret</b> 	<p style="color: red; font-weight: bold;">Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</p>		30
				20
				10
7	<b>GAINAGE</b> 			20
				10
				5
8	<b>Pas Chassés</b> 	<p style="color: red; font-weight: bold;">Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</p>		3
				2
				1
9	<b>SQUAT Heisman</b> 			16
				8
				4
10	<b>GAINAGE +</b> <b>Élévation bras alternés</b> 	<p style="color: red; font-weight: bold;">Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</p>	<div style="background-color: #000080; color: white; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">25/28</div> 	20
				10
				6

# Circuit Renfo pour Courir 3 Avec Matériels

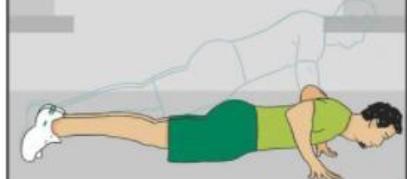
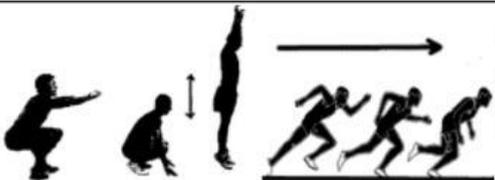
N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 3 avec Matériels			REP'
1	TALONS FESSES	CARDIO			30
					20
					10
2	ABDOS		<b>Avec Medecine-Ball</b>		30
					20
					10
3	Fentes en progression Front- Kick				16
					8
					4
4	FENTES Alternées Sautées	CARDIO		<b>En progressant</b>	16
				<b>Moins Fléchir</b>	8
					4
5	ABDOS Battements jambes				30
				<b>Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</b>	20
					10
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret			<b>Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).</b>	30
					20
					10
7	GAINAGE				20
					10
					5
8	Pas Chassés	CARDIO		<b>Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m</b>	3
					2
					1
9	SQUAT Heisman				16
					8
					4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés			<b>Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.</b>	20
					10
					6

26/28

# Circuit Explosivité Sans Matériel

N°	EXOS		Circuit EXPLOSIVITÉ	VARIANTE	REP'
1	4 exos à Enchaîner	CARDIO	 Mvts rapides	Sur ces 4 exos, faire 50 reps de chacun.	200
2	SAUT Sur Muret		 Enchaînement immédiat entre la réception et la nouvelle impulsion (sans sursaut).	Très dur 	16 8 4
3	ABDOS		 Coude genou opposé en alternance.	En position debout 	20 12 6
4	FENTES Alternées Sautées	CARDIO	 En progressant, saut très haut et flexion très basse.		20 8 4
5	Trapèzes		 Avec bouteilles d'eau : Descente contrôlée mais montée très rapide !		16 8 4
6	Impulsion alternée Sur Muret		 En position haute un seul pied sera posé car un croisé de jambes est effectué en l'air.		8 6 2
7	POMPES Inclinées		 Amortir la chute puis repousser très fort pour se retrouver en position verticale.		12 6 2
8	SQUAT JUMP		 - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol	Minis-Sauts	15 10 5
9	TRICEPS Au sol ou mur		 Descente contrôlée mais montée très rapide !		20 10 6
10+	Flexion Sprint	COMPLET	 1. Maintien 10" en squat 2. Burpees nombre = 3. Sprint sur 10 mètres.		16 8 4

# Circuit Explosivité Avec Matériels

N°	EXOS	Circuit EXPLOSIVITÉ Avec Matériels		REP'
1	4 exos à Enchaîner	<b>CARDIO</b>	 <p>Mvts rapides</p>	<p>Sur ces 4 exos, faire 50 reps de chacun.</p> <p>200</p>
2	<b>BICEPS</b>		<p>À chaque rep', monter en contraction rapidement puis contrôler la descente</p>	<p>12</p> <p>6</p> <p>3</p>
3	<b>Épaules &amp; Punch</b>			<p>16</p> <p>8</p> <p>4</p>
4	<b>SQUAT Box</b>		<p>Sauts avant arrière sans arrêt</p> <p>Attention aux risques de chutes</p>	<p>15</p> <p>10</p> <p>5</p>
5	<b>DOS</b>		<p>Montez le plus vite possible, en explosivité puis descente très lente.</p>	<p>12</p> <p>6</p> <p>2</p>
6	<b>GENOUX POITRINE</b>	<b>COMPLET</b>		<p>16</p> <p>8</p> <p>4</p>
7	<b>POMPES Inclinées</b>		<p>Amortir la chute puis repousser très fort pour se retrouver en position verticale.</p>	<p>12</p> <p>8</p> <p>4</p>
8	<b>SQUAT Sauts Step</b>		<p>Garder le dos bien droit !</p>	<p>20</p> <p>12</p> <p>6</p>
9	<b>Pompes Sur bout Doigts</b>			<p>12</p> <p>6</p> <p>2</p>
10+	<b>Flexion Sprint</b>	<b>COMPLET</b>		<p>1. Maintien 10" en squat</p> <p>2. Burpees nombre =</p> <p>3. Sprint sur 10 mètres.</p> <p>20</p> <p>12</p> <p>2</p>