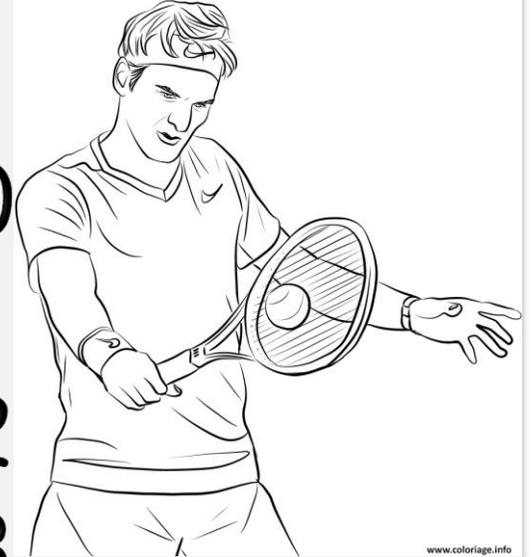


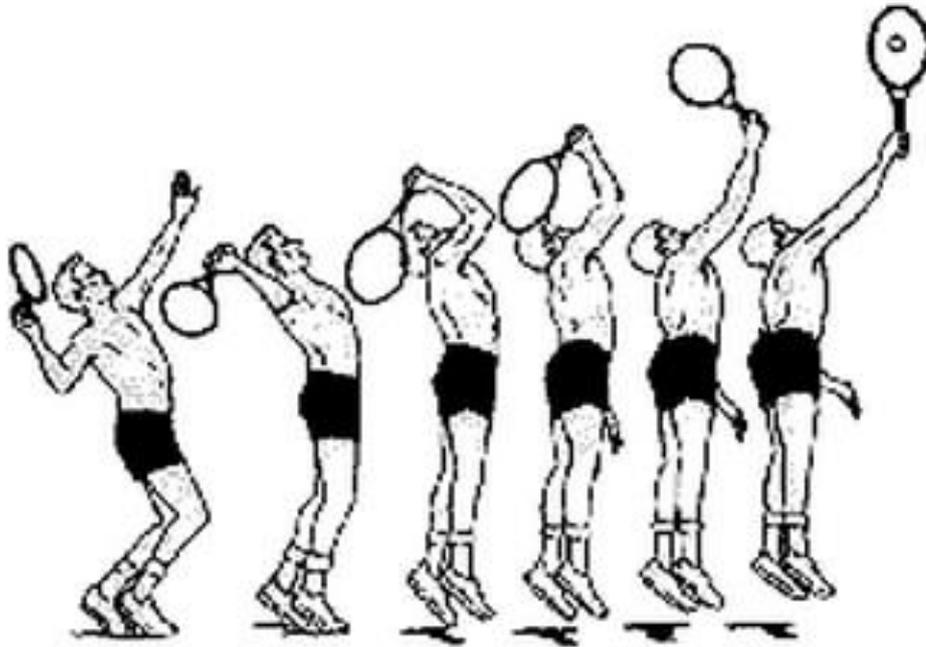
TENNIS - Prépa

- 1) Coude Blessure & Renfo _____ 3
- 2) Genou Blessure & Renfo _____ 10
- 3) Quadri & Ischios Renfo _____ 11
- 4) Cheville, Péroné, Pied _____ 12
- 5) Adducteurs & Psoas _____ 13
- 6) Épaule Blessure & Renfo _____ 13
- 7) Mollets Blessure & Renfo _____ 15
- 8) Lombaires & Abdos Renfo _____ 15
- 9) Exos & 15 Circuits _____ 17
- 10) Étirements _____ 34



www.coloriage.info

Tennis



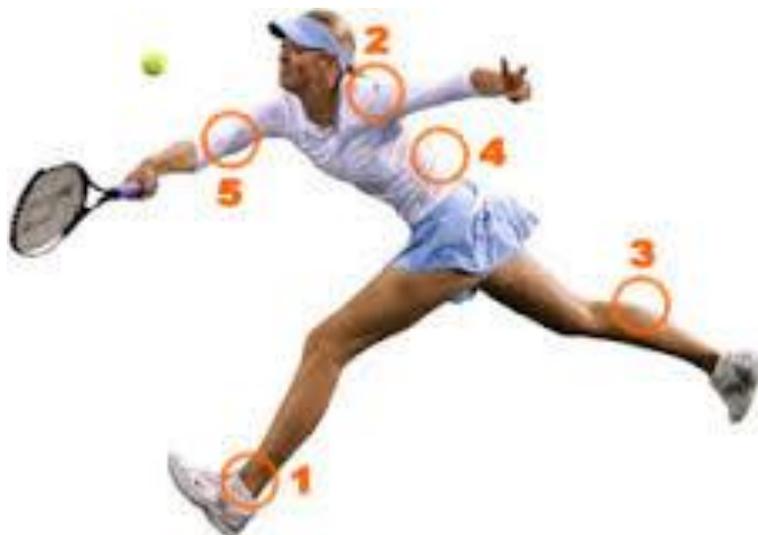
Causes de blessures :

Les blessures au tennis fréquentes touchent aussi bien la main, le coude et l'épaule que le genou, la cheville, le pied et même le dos !

PRÉVENTION DES BLESSURES AU TENNIS

Les mesures de prévention permettant de diminuer le risque de blessure au tennis sont :

- Un échauffement bien conduit avant tout match ou entraînement
- Évitez les étirements avant la partie, ils ne sont généralement pas recommandés. Toutefois, des étirements peuvent être faits à la fin de la partie, pour éliminer l'acide lactique après l'activité ou encore pour éviter les crampes.
- Un renforcement musculaire adapté



Préparation TENNISMEN



Classement des Blessures Musculaires ou Articulaires les plus courantes des Tennismen :

- N°1 → Coudes
 - Traitement de la blessure + Rééducation
 - Renforcements de l'avant-bras.



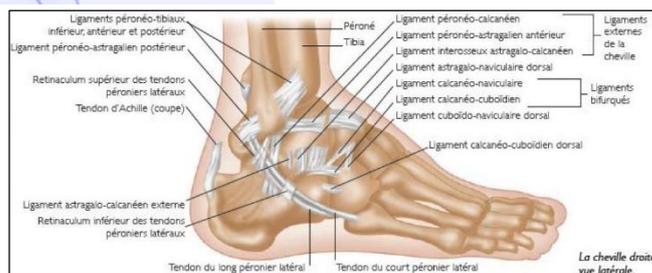
- N°2 → Genoux.
 - Traitement de la blessure + Rééducation
 - Renforcements des vastes internes et externes.



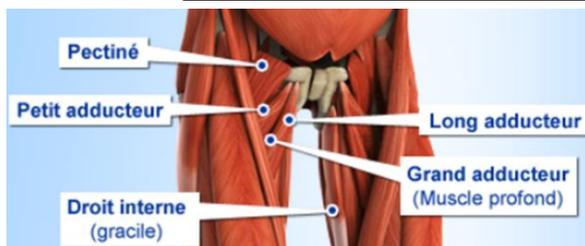
- N°3 → Quadriceps & Ischios.
 - Échauffements. (étirements activo-dynamique).
 - Pour les tonifier :
 - Sans matériel
 - Avec matériels.



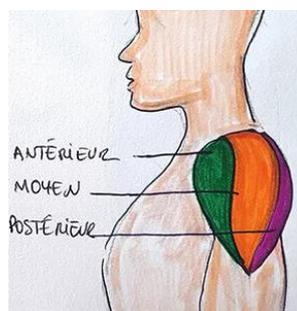
- N°4 → Chevilles & Tendon d'Achille.
 - Échauffements.
 - Pour les renforcer.



- N°5 → Adducteurs & Psoas.
 - Échauffement. (étirements activo-dynamique).
 - Pour les consolider.



- N°6 → Épaules
 - Traitement de la blessure + Rééducation
 - Renforcements des deltoïdes postérieurs.

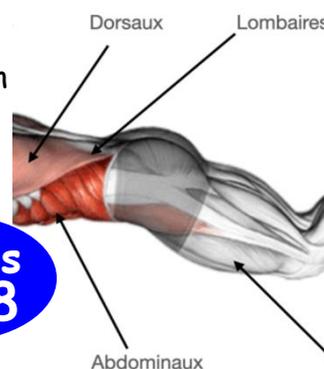


- N°7 → Mollets.
 - Échauffements (étirements activo-dynamique).
 - Pour les renforcer.



- N°8 → Lombaires / Abdos. Cette zone musculaire qui fait le lien Haut & Bas du corps est très importante pour éviter de tomber en cas de déséquilibre.

- Abdos : Sans matériel. Avec matériels.
- Lombaires : Sans matériel. Avec matériels.



1) Coudes :

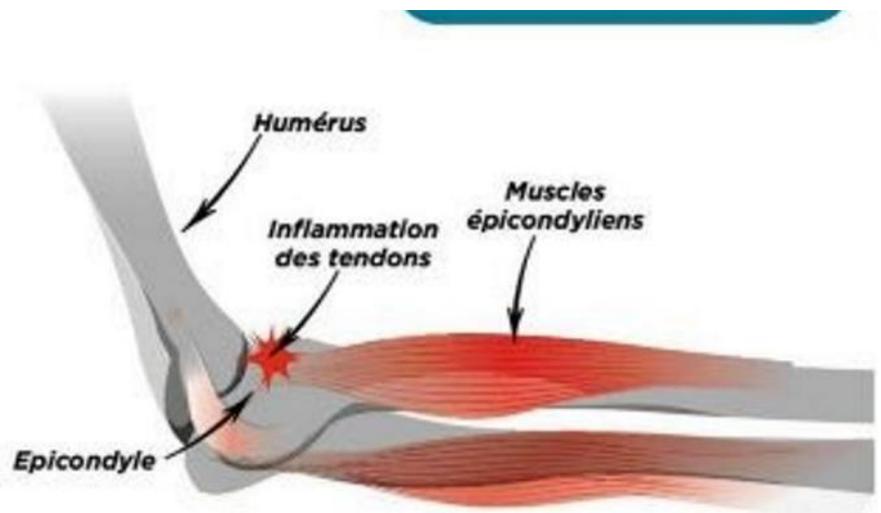
Service, coup droit, revers, volée, smashes... Le coude est une cible majeure de blessures au tennis :

- Le **tennis elbow** ou **épicondylite latérale**, il s'agit d'une tendinite des muscles extenseurs de l'avant-bras à l'endroit où ils s'attachent sur l'épicondyle latéral, la saillie osseuse à l'extérieur du coude. Elle est favorisée par l'avance du coude ou une mauvaise technique pendant le revers, la rotation prématurée du tronc.
- L'**épicondylite médiale**, moins fréquente que l'épicondylite latérale est causée par un stress répété comme la réalisation de services.
- L'**entorse** ou la **rupture du ligament collatéral ulnaire** peuvent être causées par une torsion excessive du coude ou bien une chute.
- Les **douleurs provoquées par un valgus du coude** (l'avant-bras dévie vers l'extérieur par rapport au bras). Cette atteinte peut être congénitale ou causée par des mouvements spécifiques de lancer.

L'examen clinique révèle habituellement :

- Une douleur élective localisée sur l'épicondyle latéral
- Une douleur à la mise en tension passive du tendon (hyperextension du coude associé à un varus forcé et flexion-pronation du poignet)
- Une douleur à la contraction isométrique (extension contrariée du poignet et pronosupination contrariée)

**L'ÉPICYNDYLE,
LE CENTRE DE LA DOULEUR**
Si la douleur est souvent ressentie à l'extérieur du coude, c'est parce qu'elle est localisée sur l'épicondyle, une partie basse de l'humérus sur laquelle s'attachent des tendons, des muscles de l'avant-bras et des doigts de la main, dont les muscles épicyndyliens. Ce sont les tensions répétées sur ces tendons qui créent une inflammation sur la zone d'attache.



Épicondylite (tendinite latérale du coude)

Également appelée tendinite du tennisman (tennis elbow).

1) Mise au repos du coude et de la main.

Au début du traitement, il faut prévoir l'arrêt des activités augmentant la douleur, y compris la diminution de leur volume, de leur fréquence ou de leur intensité.

Pendant la durée du traitement de l'épicondylite, évitez les activités suivantes :

- Pratique des sports comme le tennis, l'escalade, le javelot, l'aviron, la musculation...
- Port de charges lourdes.
- Bricolage avec des outils, provoquant des mouvements répétitifs et forcés du poignet.
- Couper des aliments en cuisine.
- Jouer d'un instrument de musique.
- Utilisation prolongée du clavier et de la souris d'un ordinateur.

Par contre, il est conseillé de maintenir une activité cardiovasculaire, afin d'améliorer la guérison de la tendinite.

La pratique quotidienne de la marche, de la course à pied, de la natation ou des sports cardio en salle sont recommandés. Elle permet d'améliorer la circulation sanguine et libère des endorphines.

Faut-il porter une attelle pour l'épicondylite ?

Une attelle de poignet de nuit peut être utile pour soulager les tendons et la douleur. En journée, notamment au travail, vous pouvez utiliser une couillère, seulement si cela vous soulage.

2) Pratiquer des exercices et étirements.

Un même mouvement répété des milliers de fois dans un temps court (avec un sécateur, un tournevis, une raquette...) peut créer une inflammation, que l'on peut heureusement soulager.

PAR CLAUDIE GANTIN-VERNER



1 LES FLEXIONS DU POIGNET

Assis, les bras devant soi, ou à côté d'une table, sur le bord de laquelle on pose le bras, poignet dans le vide, prendre une bouteille d'eau ou un poids léger dans sa main du côté affecté, la paume de main vers le sol. Fléchir le poignet vers le haut avec l'aide de l'autre main, puis relâcher lentement.

EFFECTUER 2 à 3 séries de 10 à 15 répétitions.

L'EXPLICATION DE LA KINÉ: ces exercices visent à renforcer les muscles de l'avant-bras, ce qui peut aider à stabiliser l'articulation du coude et à réduire la tension sur les tendons affectés.

2 LES ROTATIONS DU POIGNET

Assis sur une chaise, l'avant-bras posé sur le bord d'une chaise, tenir

un poids léger (comme une bouteille d'eau) dans la main affectée, paume de main vers le sol (en pronation). Ouvrir le poignet vers la supination (paume vers le haut), puis revenir en pronation en contrôlant le mouvement retour.

RÉALISER 2 à 3 séries de 10 à 15 répétitions de chaque côté.

L'EXPLICATION DE LA KINÉ: ces exercices en pronation et supination visent aussi à renforcer d'autres muscles de l'avant-bras, dans le même but de stabiliser l'articulation du coude et de réduire la tension sur les tendons affectés.



3 LES ÉTIREMENTS

Tendre le bras affecté devant soi, doigts repliés et poignet fléchi, et tourner le poignet vers l'extérieur pour sentir l'étirement des muscles de l'avant-bras.

MAINTENIR pendant 15 à 30 secondes et répéter 2 à 3 fois.

L'EXPLICATION DE LA KINÉ: les étirements aident à améliorer la souplesse des muscles et des tendons autour du coude, réduisant ainsi la raideur et la douleur.

4 LE MASSAGE

Utiliser ses doigts pour appliquer une pression ferme, mais douce, sur les muscles de l'avant-bras, en dessous du coude. Faire des mouvements circulaires ou de va-et-vient le long des muscles tendus. Se concentrer sur les zones douloureuses ou tendues pendant quelques minutes, en respirant profondément pour favoriser la relaxation musculaire.

DURÉE: 2 à 3 minutes

L'EXPLICATION DE LA KINÉ: le massage peut aider à soulager la tension musculaire et à améliorer la circulation sanguine dans la région du coude, favorisant ainsi la guérison.



NOTRE EXPERTE
DOMITILLE ORTÈS
Kinésithérapeute,
à Paris (12^e).

L'explication de la kiné

« Pour nous apporter de la stabilité, certains muscles du bras et les épicondyles s'attachent sur les os de l'avant-bras (radius et cubitus). La zone de jonction, le coude, devient alors le carrefour de toutes les tensions, lorsque des mouvements répétitifs et inhabituels perturbent cet équilibre et créent des inflammations douloureuses. Quelques gestes variés alliant renforcement musculaire, étirement et massage peuvent alors calmer les sensations désagréables. En réalisant ces exercices 2 à 3 fois par semaine, on peut diminuer la douleur et améliorer la fonctionnalité du coude. Il est cependant important de consulter un professionnel de santé, avant de commencer tout programme d'exercices pour s'assurer du diagnostic. »

ILLUSTRATIONS: SONHE BENCIOU / ISTOCKGETTY IMAGES

Pour soigner efficacement une épicondylite, il faut pratiquer quotidiennement des exercices spécifiques ainsi que des étirements.

Ils permettent d'assouplir les tendons et les muscles, et guident la cicatrisation.

Cet étirement cible les muscles épicondyliens latéraux, qui se terminent sur la partie latérale de votre coude.



Étirement des muscles épicondyliens latéraux (coude)

Consignes :

Gardez le coude tendu et utilisez votre main pour étirer votre main et votre avant-bras.

Vous devez sentir l'étirement le long de l'avant-bras, jusqu'au coude.

Maintenez l'étirement sur 30 secondes puis relâchez 10 secondes. Répétez le tout 5 fois.

Exercices musculaires en excentrique, de Stanish, qui ont prouvé leur efficacité pour soigner les tendinites.



Consignes :

Avec une bouteille d'un litre à 1,5 litre

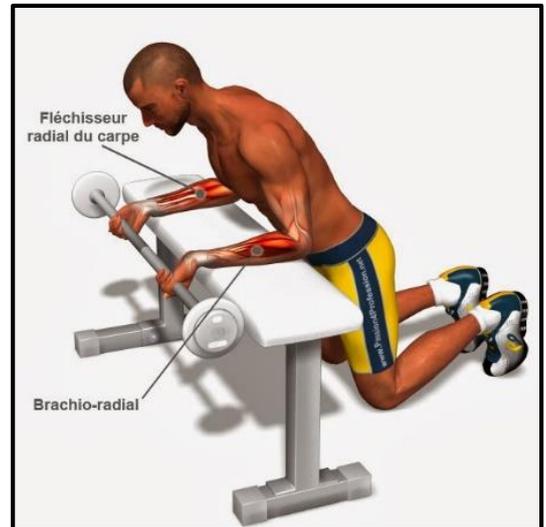
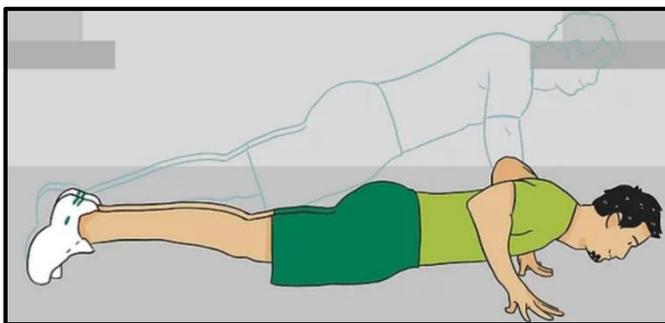
- Placez le poignet en extension (le plus possible vers vous), en vous aidant de l'autre main.
- Freinez la descente sur 3 à 5 secondes en laissant votre poignet se fléchir jusqu'au bout.
- Ramenez la bouteille avec l'autre main jusqu'à la position de départ.
- Répétez le tout 15 fois.

Puis faites l'étirement du coude
sur 30 secondes.
Répétez le tout 5 fois.

Prévention :

Exercices de renforcement :

Pour prévenir l'apparition de nouveaux épisodes douloureux, augmenter la force des muscles des avant-bras peut être une solution.



Lorsque vous faites des tirages (tractions, poulie basse, etc.) les avant-bras sont également sollicités. 😊

Balle de tennis :

Avec une balle de tennis en main, serrez au maximum la main puis relâchez avant de recommencer. Répéter cet exercice pendant une minute permet un travail rapide et efficace.

Marche du crabe :

Sur les pieds et sur les mains, déplacez-vous avec le dos vers le sol et le regard vers le plafond. Vos jambes sont pliées à 90 degrés et les bras tendus. Cette position opposée à celle du gainage travaille d'autres parties du corps et notamment les avant-bras.



Tenez fermement un manche à balai entre vos mains :

Laissez pendre un poids au bout d'une corde fixée sur votre manche. Les paumes de vos mains doivent être dirigées vers le bas. Faites tourner le manche avec vos mains. Le poids va monter grâce aux rotations réalisées à la force de vos avant-bras.

Arrêtez le mouvement lorsque le poids touche le rouleau, ensuite dévidez soigneusement et doucement la corde de la même manière pour faire descendre le poids. Faites l'exercice d'une seule traite en maintenant fermement vos bras en position.

Descendez vos épaules et gardez la tête et le buste droits. Respirez.

Réalisez 3 à 5 séries de avec 1 minute de récupération entre chaque série.

Prévenir l'épicondylite

Elle se déclenche aussi suite à des activités ne nécessitant pas de force comme utiliser la souris d'ordinateur.

Dans ce cas, il faut corriger votre poste de travail pour :

- ✓ Ne pas avoir le poignet cassé ou en suspension. Vous pouvez mettre quelque chose sous le poignet (*un boudin en tissu*) ou un tapis de souris ergonomique.
- ✓ Avoir les coudes et les avant-bras posés soit sur le bureau, soit sur des accoudoirs.

Pour les tennismen :

Il est possible de prévenir le tennis elbow en suivant ces 6 recommandations :

1. Il est préférable de ne pas utiliser une **raquette trop lourde**. Un manche trop petit ou trop large risque aussi de déclencher un tennis elbow.
2. **L'intensité de l'entraînement** doit être progressivement augmentée. Durant la même séance on pensera à bien s'échauffer aussi bien au niveau articulaire que cardio-vasculaire. D'une séance à l'autre la durée et le niveau doivent être sensiblement de la même valeur.
3. Il ne faut pas tendre exagérément son **cordage**. Certes il y a quelques avantages à avoir une tension haute c'est à dire supérieure à 25 kg, on gagne en précision et en contrôle. Par contre on perd en puissance et en prise d'effet. La puissance, le contrôle et la prise d'effet sont les gros avantages d'une tension inférieure à 25 kg.
4. Il est essentiel de développer et de maintenir une bonne **force musculaire du tronc**, en faisant de la musculation des abdominaux et du gainage. Si les muscles du tronc sont faibles le tennisman manque de puissance dans l'épaule. Pour compenser cette faiblesse, il utilise des coups qui donnent un effet à la balle donc générés par des mouvements du poignet et de l'avant-bras.
5. Il faut suffisamment anticiper ses frappes et ses postures d'attente afin de bien se positionner pour ne pas cogner la balle tandis que **le coude est plié vers soi**.
6. Il faut en outre veiller à parfaitement **centrer sa frappe**. L'action de frapper la balle au centre de la raquette permet en effet de réduire sensiblement les vibrations.

Prévenir l'épitrôchléite

- ✓ Il est conseillé de renforcer les muscles de l'avant-bras et de l'épaule.
- ✓ Un des meilleurs de prévention reste ici aussi l'hygiène de vie. De mauvaises habitudes alimentaires peuvent par exemple déclencher un terrain inflammatoire chronique. Ceci favorise l'apparition de blessures en tout genre.

Quelles activités privilégier pour une reprise ?

Lorsque toute l'amplitude des mouvements est retrouvée et sans douleur, voici les sports les plus adaptés :

- **La natation** : faites attention à votre technique de nage, n'hésitez pas à demander quelques conseils.
- **Le badminton** : faites des pauses et pensez à vous étirez 15 minutes après votre activité.
- **La course à pied** : pensez à garder les épaules basses et à garder les mains libres (évitiez de tenir votre téléphone, votre bouteille d'eau...).
- **Le vélo** : la hauteur de votre guidon doit être bien réglée (pas trop bas ni trop haut) cela évitera les douleurs.

Tendinite du coude en musculation et au tennis

La tendinite du coude est tout particulièrement fréquente chez les adeptes de la musculation, ou dans les sports de raquette, comme le tennis.

Dans ces sports, il est important de suivre les bonnes recommandations en cas de tendinite du coude :

- Limiter, ou idéalement stopper les exercices ou les gestes relatifs à l'entraînement qui augmentent les douleurs.
- En musculation ou gym, ne plus faire des mouvements trop complets :
 - Ne pas descendre bras tendus sur les tractions.
 - Ne pas descendre trop bas sur les DIPS mais avoir le bras et avant-bras qui forment un angle droit !
 - En gros, ne plus faire de mouvements bras tendus ou au contraire trop fléchis !
- Pratiquer un protocole d'exercices des muscles du coude, en excentrique, associés à des étirements.
- Renforcer les stabilisateurs de l'omoplate et les rotateurs externes des épaules.
- Travail proprioceptif de l'épaule, et de stabilité, comme avec le gainage dynamique.

De plus, la phase de reprise du sport est celle qui est le plus souvent ignorée ou écourtée, ce qui déclenche souvent une rechute et une augmentation de la douleur. Il faut reprendre progressivement, en alternant un jour d'entraînement et un jour de repos, ainsi que suivre des progressions graduelles d'intensité et du nombre de répétitions des exercices.

2) GENOUX :

Symptômes, Causes, Conséquences	2
1) Arthrose	12
2) Tendinite & Renforcements	20
3) Bursite	38
4) Ménisque	39
5) Souris articulaire	41
6) Bandelette Ilio-tibiale	42
7) Ligaments croisés	45

0/50

Voir les 50 pages en cliquant sur ce lien 

Les **douleurs du genou** au tennis sont souvent liées à une surcharge de l'articulation (déplacements et sauts répétés, torsions). À noter également que le mauvais alignement de la jambe est un facteur de risque majeur de douleurs au genou au tennis (genu valgum ou genu varum) présentées ci-dessous.

- La **tendinopathie rotulienne** apparaît avec les sauts et les flexions du genou répétés qui entraînent des microdéchirures du tendon rotulien. La douleur se situe ainsi en dessous du genou.
- Le **syndrome fémoro-patellaire** correspond au mauvais cheminement de la rotule pendant le mouvement du genou. La douleur est en avant du genou, juste derrière la rotule.
- Les **lésions méniscales** chez le tennisman surviennent principalement lorsque le joueur pivote alors qu'il est en position debout avec la jambe semi-fléchie. La douleur apparaît du côté interne ou externe du genou (en fonction du ménisque atteint) et peut s'accompagner d'un blocage de l'articulation.
- **Lésion ou rupture du ligament croisé antérieur ou du ligament collatéral médial**, sont des blessures que l'on retrouve beaucoup dans les sports « pivots ».

Dans la région des **genoux**, certains muscles de la cuisse sont très importants :

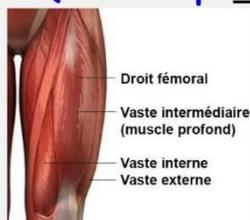
- Les quadriceps : Renforcent la stabilité du genou.
- Les vastes internes et externes : Stabilisent certains tendons du genou.

3) Quadriceps & Ischios/Fessiers

QUADRICEPS :

1) Exos _____ 1

2) Étirements Quadriceps _____ 13

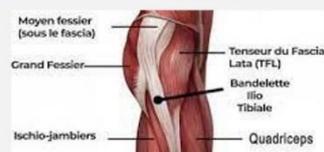


0/15

FESSIERS / Fascias-Lata & ISCHIOS :

1) Fessiers / Ischios _____ 1

2) Étirements + Fascia-Lata _____ 11



0/16

Voir les 15 pages en cliquant sur ce lien 😊

Voir les 16 pages en cliquant sur ce lien 😊

Le *tennis leg* est un accident fréquent au tennis, généralement chez les plus de 40 ans. Il est décrit comme un claquage brutal de jambe souvent ressenti comme un coup de fusil à l'arrière de la jambe.

Il s'agit d'une rupture du muscle du triceps sural, plus précisément une désinsertion du muscle jumeau interne superficiel (gastrocnémien médial) par rapport à l'enveloppe (aponévrose) du muscle soléaire plus profond.

Le mécanisme lésionnel principal est un étirement brutal avec une contraction réflexe du triceps sural lors d'une impulsion ou d'un démarrage brutal.

La douleur est intense. Celle-ci est située à l'arrière de la jambe, sur sa partie interne. La gêne à l'appui et à la marche est immédiate avec difficultés à poser le pied à plat.

La prise en charge immédiate comprend la mise au repos, la mise en place de bandes de contention et l'application de froid.

4) Chevilles, Tendon d'Achille, ...

Mollets, Chevilles, Tibia, Pied/Talon & Péroné :

1) Mollets & Chevilles __ 2

2) Pied __ 19

3) Tibia & Péroné __ 23



0/25

Voir les 25 pages en cliquant sur ce lien 

Les **tendinites d'Achille** sont en rapport avec des gestes répétitifs qui créent des microtraumatismes tendineux répétés du fait d'une mauvaise position, d'un port de chaussures avec des semelles non inadaptées ou d'un sol trop mou ou trop dur.

L'**épine calcanéenne** est une excroissance osseuse au point d'insertion de ce fascia sur l'os du calcaneum.

La fasciite plantaire se manifeste essentiellement par une douleur au « talon » (correspondant à l'os calcaneum), surtout ressentie lors de la marche ou la course.

Un traitement est indispensable afin d'éviter une aggravation des lésions.

Il s'agit du port de semelles orthopédiques adaptées et de séances de rééducation avec étirement spécifique du fascia plantaire.

Un traitement par ondes de choc est également possible dans les cas chroniques.

L'**entorse du ligament externe de la cheville** ou entorse du plan externe de la cheville et l'**entorse du médio-pied** (Lisfranc) sont fréquentes dans la pratique du tennis.

Il peut s'agir d'une entorse bénigne (simple étirement ligamentaire) ou d'une entorse grave (rupture des ligaments).

Sur le terrain, il faut arrêter immédiatement l'activité et appliquer [le protocole G.R.E.C. \(Glaçage Repos Elévation Contention\)](#).

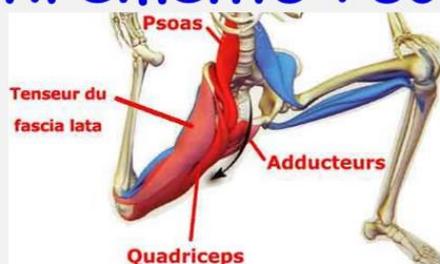
Une contention temporaire est mise en place afin de limiter la douleur et l'œdème (gonflement) de la cheville. La rééducation comporte un **renforcement des muscles fibulaires**, deux muscles situés sur les côtés de la jambe qui assurent la stabilité latérale de la cheville.

On lui associe des **programmes de travail proprioceptif**.

5) Adducteurs & Psoas

ADDUCTEURS & PSOAS :

- 1) Exos Adducteurs _____ 1
- 2) Exos Psoas _____ 7
- 3) Étirements Adducteurs _____ 8
- 4) Étirements Psoas _____ 12



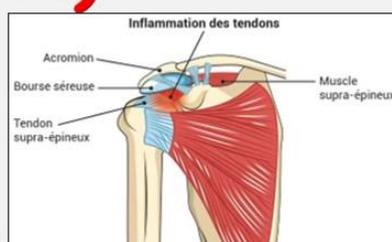
0/15

Voir les 15 pages en cliquant sur ce lien 

6) Épaules

Épaules (Deltoïdes) :

- 1) Arthrose & Arthrite _____ 2
- 2) Tendinite _____ 5
- 3) Luxation _____ 20
- 4) Scapulaire _____ 23
- 5) Étirements _____ 30
- 6) Renforcements _____ 31



0/36

Tennis
13/38

Voir les 36 pages en cliquant sur ce lien 

Les blessures de l'épaule au tennis sont beaucoup liées à la répétition des mouvements et particulièrement aux services et aux smashes. De manière générale, les lancers à bout de bras et les sports de raquette soumettent l'articulation de l'épaule à des contraintes répétitives à haute vitesse. Les douleurs de l'épaule au tennis sont le plus souvent liées à :

- L'**arthrose acromio-claviculaire**, ou l'usure de l'articulation entre l'extrémité de la clavicule et de l'acromion.
- La **tendinopathie de la coiffe des rotateurs**, soit l'inflammation des tendons des muscles qui s'attachent sur la tête de l'humérus. La douleur est ressentie sur le côté externe de l'épaule et s'intensifie lors de l'élévation du bras.
- La **compression du nerf supra-scapulaire** qui passe par devant l'omoplate. Certains mouvements de grande amplitude répétés peuvent comprimer ce nerf et causer une douleur à l'extérieur de l'épaule.
- La **dyskinésie scapulaire**, qui traduit une mauvaise position de l'omoplate en statique ou pendant un mouvement. Elle peut entraîner une diminution de la mobilité de l'épaule et une douleur qui survient lors des mouvements de lancer comme le service et le smash.

Sans surprise, des douleurs aux épaules sont courantes chez le tennisman. Voici 2 autres exemples pour prévenir les blessures à l'aide d'une balle de massage :

- La balle est positionnée entre votre deltoïde et votre épaule et est reposée sur un mur ou une surface stable. Faites rouler la balle tout autour de l'épaule, de bas en haut et de droite à gauche.
- Avec cette même balle vous pouvez la faire rouler sur vos trapèzes, le long du cou, de la tête jusqu'à la pointe de l'épaule.
- Sans matériel, cette fois-ci, réalisez une élévation frontale du coude. Votre main posée sur votre épaule opposée, lever le coude à hauteur de vos yeux en respirant profondément.

Muscler l'arrière des épaules :

- Les tendinites sur l'avant de l'épaule sont très fréquentes.
- Pour contrecarrer cette hyper sollicitation et atténuer ces tendinites, il faut travailler davantage l'arrière de l'épaule.

7) Mollets

Mollets, Chevilles, Tibia, Pied/Talon & Péroné :

1) Mollets & Chevilles ___ 2

2) Pied ___ 19



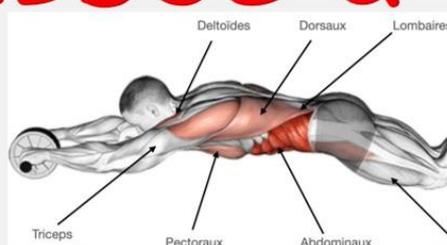
3) Tibia & Péroné ___ 23

0/25

Voir les 25 pages en cliquant sur ce lien 😊

8) Lombaires / Abdos & Gainage

GAINAGE, ABDOS & LOMBAIRES



1) Abdominaux ___ 1

2) Lombaires ___ 8

3) Gainage ___ 10

4) Étirements ___ 19

0/20

Tennis
15/38

Voir les 20 pages en cliquant sur ce lien 😊

Les dorsaux et plus particulièrement la région lombaire, sont très sollicités dans le tennis. Une asymétrie est commune dans ce sport, pour cette raison, notre corps va alors tenter de compenser avec l'autre côté. C'est d'ailleurs une des raisons que l'on pratique un travail de renforcement musculaire à côté du travail spécifique. Mais en parallèle de ces séances, il est important d'intégrer des séquences « réparatrice », par des étirements et des techniques spécifiques relaxantes. En voici 2 quelques exemples pour la région lombaire :

- À l'aide d'un rouleau de massage, placez-le sous les lombaires et basculez d'avant en arrière tout en respirant profondément.
- Pratiquez la position du sphynx, débutez la position sur le ventre, les mains à hauteur de hanche de chaque côté, effectuez une extension de votre colonne vertébrale en regardant vers le ciel.

9) Muscles à travailler & Circuits

Les **muscles** sollicités au tennis sont :

- ✓ Les muscles des **membres inférieurs** pour le déplacement et la vitesse et en particulier le muscle quadriceps qui est le muscle de la cuisse.
- ✓ Les muscles du membre supérieur : ceux de l'**avant-bras** pour la prise de la raquette et ceux de l'**épaule** pour le coup droit et le revers.
- ✓ Les muscles du **tronc et de l'abdomen** pour les services et pour accélérer la balle lors de la frappe qu'elle soit en coup droit ou en revers.

Les **articulations** concernées lors de la pratique du tennis :

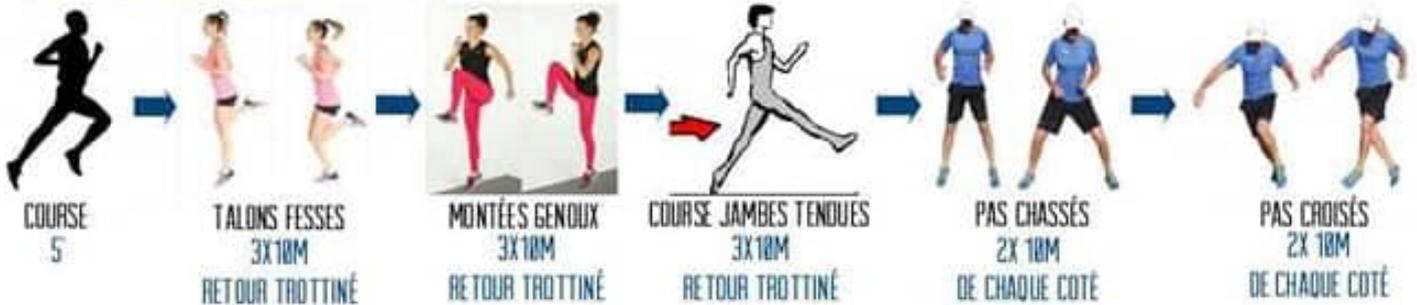
- ✓ Le poignet : sa souplesse permet d'améliorer le toucher de balle et la qualité des coups.
- ✓ L'épaule : essentielle à la réalisation d'un mouvement parfait et complet ; c'est sa mobilité qui est importante.
- ✓ La hanche : dont la rotation permet de potentialiser le coup droit et le revers.
- ✓ Le genou : impliqué dans les courses et le démarrage et donc très sollicitée.

Les principales **capacités neuro sensorielles** sont nécessaires pour bien jouer au tennis :

- ✓ L'équilibre, important au tennis car c'est une condition essentielle pour avoir un bon positionnement sur la balle et ainsi pour frapper la balle dans les meilleures conditions possibles.

ÉCHAUFFEMENT AVANT MATCH : 30'

1/ MISE EN ROUTE CARDIO



2/ ARTICULAIRE BAS DU CORPS



3/ ARTICULAIRE HAUT DU CORPS



4/ COGNITIF



5/ MOBILITÉ ET RELÂCHEMENT

AVEC RAQUETTE RÉALISER À BLANC TOUS LES COUPS 15 FOIS CHACUN. 2 SÉRIES
CHERCHER DU RELÂCHEMENT DANS LA «FRAPPE» EN EXPIRANT.
POSSIBILITÉ D'EFFECTUER DES ÉTIREMENTS AU BESOIN (PAS + DE 10" PAR MUSCLE)

5/ MENTAL

ÉVALUER SON NIVEAU DE STRESS - ÉNUMÉRER SES POINTS FORTS - IMAGINER LES SCÉNARIOS DU MATCH ET LES RÉPONSES

SÉANCE CORPS COMPLET 45'

1/ÉCHAUFFEMENT

COURSE SUR PLACE 40"
↑ 1 MINUTE

FENTES LATÉRALES G 30"
CIRCUIT À RÉALISER 2X

FENTES LATÉRALES D 30"
↓ 10"

MONTÉES GENOUX 30"
↑ 10"

TALONS FESSES 30"
↓ 10"

JUMPING JACK 30"

2/CARDIO

MOUNTAINS CLIMBER 30"
↑ 1 MINUTE

FENTES ALTERNÉES 30"
CIRCUIT À RÉALISER 2X

SQUATS SAUTÉS 30"
↓ 20"

CORDE À SAUTER 30"
↑ 10"

BURPEES 30"
↓ 20"

JUMPING JACK SOL 30"

3/RENFORCEMENT

SQUATS 30"
↑ 1 MINUTE

RELEVÉS BASSIN 30"
CIRCUIT À RÉALISER 2X

DIPS 30"
↓ 20"

LEVÉES JAMBE D 30"
↑ 20"

LEVÉES JAMBE G 30"
↓ 20"

POMPES INCLINÉES 30"

4/ABDOS-GAINAGE

GAINAGE DOS 40"
↑ 1 MINUTE

CRUNCHS CROISÉS 30"
CIRCUIT À RÉALISER 2X

PLANCHE 30"
↓ 10"

PLANCHE LATÉRALE G 30"
↑ 10"

RELEVÉS BUSTE 30"
↓ 10"

PLANCHE LATÉRALE D 30"

5/ÉTIREMENTS

DOS 30"
CIRCUIT À RÉALISER 2X

FESSIERS 15' CHAQUE

QUADRICEPS 15' CHAQUE

ABDOS 15'

SAUTEUR DE HAUT 15' CHAQUE

SÉANCE CORPS COMPLET N°3 : 45'

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
HALTÈRES OU BOUTEILLES D'EAU
1 CORDE À SAUTER

1/ÉCHAUFFEMENT

COURSE SUR PLACE 30"
↑ 1 MINUTE

SEAL JACK 30"
CIRCUIT À RÉALISER 2X

PIÈTEMENT RAPIDE 30"
↓ 10"

POMPES CONTRE LE MUR 30"
PAS DU SKIEUR 30"
JUMPING JACK 30"

2/CARDIO : CORDE À SAUTER

PIEDS JOINTS 30"
↑ 1 MINUTE

MONTÉES DE GENOUX 30"
CIRCUIT À RÉALISER 2X

PIED GAUCHE 30"
↓ 20"

TWISTS 30"
PIED DROIT 30"
2 PIEDS AVEC FLEXION 30"

3/SHADOW BOXING

HALTÈRES OU BOUTEILLES D'EAU POSSIBLES

DIRECTS CROISÉS 30"
↑ 1 MINUTE

UPPERCUTS CROISÉS 30"
CIRCUIT À RÉALISER 2X

DIRECTS DEVANT 30"
↓ 20"

UPPERCUTS JAMBES FLÉCHIES 30"
SQUATS + DIRECTS CROISÉS 30"
UPPERCUTS 30"

4/ABDOS-GAINAGE

GAINAGE DOS 30"
↑ 1 MINUTE

SOULEVÉS ÉPAULES 30"
CIRCUIT À RÉALISER 2X

PLANCHE CROISER GENOUX 30"
↓ 10"

PLANCHE LATÉRALE G 30"
BICYCLE CRUNCHS 30"
PLANCHE LATÉRALE D 30"

5/ÉTIREMENTS

CIRCUIT À RÉALISER 2X

DOS 30"

ISCHIOS JAMBIERS 15" CHAQUE

QUADRICEPS 15" CHAQUE

ABDOS 15"

SAUTEUR DE HAIE 15" CHAQUE

FESSIERS 15" CHAQUE

Tennis
20/38

SÉANCE CORPS COMPLET N°4 : 45'

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
2 HALTÈRES OU 2 BOUTEILLES D'EAU

1/ÉCHAUFFEMENT

INTENSITÉ ET AMPLITUDE FAIBLES

COURSE SUR PLACE 30" → 10" → FENTES LATÉRALES D 30" → 10" → FENTES LATÉRALES G 30" → 10" → FENTES AVANT G 30" → 10" → FENTES AVANT D 30" → 10" → MONTÉES DE GENOUX 30"

↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X

2/ RENFORCEMENT BDC

DONKEY KICKS D 30" → 20" → SQUATS CROISÉE G 30" → 20" → SUMO SQUATS SAUTÉS 30" → 20" → SQUATS SAUTÉS 180° 30" → 20" → SQUATS CROISÉS D 30" → 20" → DONKEY KICKS G 30"

↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X

3/RENFORCEMENT HDC

HALTÈRES OU BOUTEILLES D'EAU POSSIBLES

DELTOÏDES ANTÉRIEURS 30" → 20" → TRICEPS 30" → 20" → DEL TOÏDES MÉDIANS 30" → 20" → POMPES INCLINÉES 30" → 20" → DOS 30" → 20" → BICEPS 30"

↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X

4/ABDOOS-GAINAGE

DORSAUX 30" → 10" → CISEAUX CROISÉS 30" → 10" → MONTÉES LATÉRALES D 30" → 10" → MONTÉES LATÉRALE G 30" → 10" → DESCENTE 1 JAMBE ALTERNÉE 30" → 10" → PLANCHE CISEAUX 30"

↑ 1 MINUTE

CIRCUIT À RÉALISER 2X

5/ÉTIREMENTS

CIRCUIT À RÉALISER 2X

DOS 30" → DELTOÏDES 15' CHAQUE → QUADRICEPS 15' CHAQUE → ABDOOS 15" → TRICEPS 15' CHAQUE → BICEPS 15' CHAQUE

Tennis
21/38

SÉANCE CORPS COMPLET N°14 : 45'

MATÉRIEL NÉCESSAIRE
RAQUETTE - STEPS
MEDECINE BALL OU BALLON

1/ÉCHAUFFEMENT :

STEP - INTENSITÉ RÉDUITE

MONTÉES ALTERNÉES 30"
↑ 1 MINUTE

PASSAGES LATÉRAUX 30"
CIRCUIT À RÉALISER 2X

MOUNTAIN CLIMBER 30"
↓ 10"

SAUTS PIEDS JOINTÉS 30"

MOUNTAIN CLIMBER INVERSÉS 30"

TAPE POINTE 30"

2/CARDIO : SHADOW TENNIS

STEPS DU PLYOBOX

3 M
SÉRIE DE 6 X 30"/30"
ALTERNANCE CO ET RV - APPUIS OUVERT AVEC IMPULSION VERS LE HAUT
RÉALISER 2 SÉRIES - 2' RÉCUPÉRATION

3/RENFORCEMENT

STEP ET MEDECINE BALL

BURPEES 30"
↑ 1 MINUTE

PROJECTION MB D 30"
CIRCUIT À RÉALISER 2X

SQUATS DIPS G 30"
↓ 20"

POMPES 30"

SQUATS DIPS D 30"

PROJECTION MB D 30"

4/ABDOS-GAINAGE

MEDECINE BALL

PLANCHE SURÉLEVÉE G 30"
↑ 1 MINUTE

VÉLO ALTERNÉ 30"
CIRCUIT À RÉALISER 2X

DÉCOLLÉ BASSIN 30"
↓ 10"

PASSAGE SOUS JAMBES 30"

PLANCHE AVEC MB 30"

PLANCHE SURÉLEVÉE D 30"

5/ÉTIREMENTS

CIRCUIT À RÉALISER 2X

DOS 30"

ISCHIOS 15" CHAQUE

QUADRICEPS 15" CHAQUE

ABDOS 15"

TRICEPS 15" CHAQUE

BICEPS 15" CHAQUE

Tennis
22/38

JOUR 1

 → 20"
SQUATS
30"
 ↑ 1' RÉCUPÉRATION
 → 20"
DONKEY KICKS D
30"
 → 20"
 → 20"
CHAISE JAMBE GAUCHE
30"
 → 20"
 → 20"
DONKEY KICKS G
30"
 ↓ 20"
 → 20"
CHAISE JAMBE D
30"
 ← 20"
 → 20"
BURPEES
30"
 ← 20"
 → 20"
MONTÉES MARCHÉ ALTERNÉES
30"
 ← 20"
 → 20"
SQUATS SAUTÉS
30"
 ↑ 1' RÉCUPÉRATION
 CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS

JOUR 2

 → 20"
OVERHEAD SQUATS
30"
 ↑ 1' RÉCUPÉRATION
 → 20"
DONKEY KICKS PLIÉS G
30"
 → 20"
 → 20"
FENTES LATÉRALES D JAMBE SURLEVÉE
30"
 → 20"
 → 20"
DONKEY KICKS PLIÉS D
30"
 ↓ 20"
 → 20"
FENTES LATÉRALES G JAMBE SURLEVÉE
30"
 ← 20"
 → 20"
JUMPING JACKS
30"
 ← 20"
 → 20"
FENTES SAUTÉES ALTERNÉES
30"
 ← 20"
 → 20"
SUMO SQUATS
30"
 ↑ 1' RÉCUPÉRATION
 CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS

JOUR 3

 → 20"
CORDE À SAUTER 2 PIEDS
30"
 ↑ 1' RÉCUPÉRATION
 → 20"
CHAISE
30"
 → 20"
 → 20"
BURPEES
30"
 → 20"
 → 20"
FENTES CROISÉES D
30"
 ↓ 20"
 → 20"
FENTES CROISÉE G
30"
 ← 20"
 → 20"
ÉQUILIBRE JAMBE D
30"
 ← 20"
 → 20"
SQUATS SAUTÉS + PROJECTION
30"
 ← 20"
 → 20"
ÉQUILIBRE JAMBE G
30"
 ↑ 1' RÉCUPÉRATION
 CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS

DÉFI ABDOS : SEMAINE 1

JOUR 1

PLANCHE 30"
 ↑ 20" RÉCUPÉRATION
 PLANCHE MONTÉE FESSES 30"
 PLANCHE DORSALE 30"
 ENROULÉS HANCHES 30"
 DÉCOLLÉS BASSIN 30"
 PLANCHE LATÉRALE DROITE 30"
 DORSAUX 30"
 PLANCHE LATÉRALE GAUCHE 30"
 DORSAUX 30"

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS

JOUR 2

CRUNCHS 30"
 ↑ 20" RÉCUPÉRATION
 PLANCHE MONTÉE FESSES 30"
 PLANCHE LATÉRALE TWISTÉE 30"
 DESCENTES ALTERNÉES 30"
 CISEAUX 30"
 PLANCHE LATÉRALE TWISTÉE 30"
 DÉCOLLÉS BASSIN 30"
 DORSAUX 30"

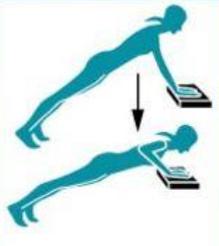
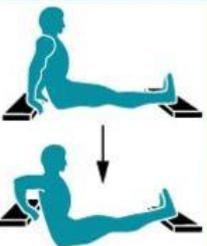
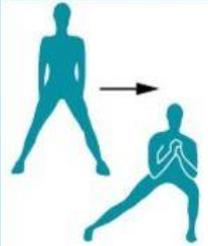
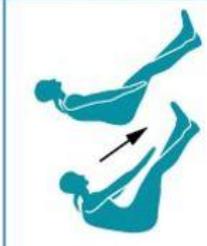
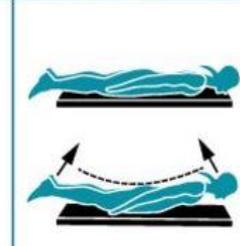
CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS

JOUR 3

GENOUX - COUDES 30"
 ↑ 20" RÉCUPÉRATION
 PLANCHE MONTÉE FESSES 30"
 MONTÉES HANCHE G 30"
 SOULÈVÉS ÉPAULES 30"
 PLANCHE DIFFÉRENCIÉE 30"
 PLANCHE DIFFÉRENCIÉE 30"
 MONTÉES HANCHE D 30"
 PLANCHE DORSALE 30"

CIRCUIT À RÉALISER 2 FOIS

Tennis
24/38

MUSCLES	Pectoraux	Épaules bras	Fessiers cuisses	Abdominaux obliques	Gainage lombaires
	Pompes inclinées	Dips : triceps brachial	Fentes latérales	Trajet court, les épaules ne touchent pas le sol	Ne pas trop cambrer Jambes toujours en l'air
EXERCICES					
PROGRAMMES	Niveau débutant		Niveau intermédiaire		Niveau confirmé
Séances par semaine	2		3		4
Échauffement	20 minutes de marche		10 minutes de marche/10 minutes de course		20 minutes de course
Séries	2 ou 3		4 ou 5		6
Répétitions	10 à 15		15 à 20		20 à 25
Entre les exercices	30 secondes		30 secondes		45 secondes
Entre les séries	2 minutes		2,30 minutes		3 minutes

Low Back Pain Exercises



Standing hamstring stretch



Cat and camel



Pelvic tilt



Quadruped arm/leg raise



Partial curl



Extension exercise

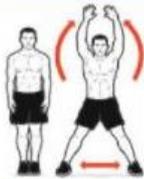


Gluteal stretch



Side plank

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>1 4 7</p> <p>Exemple : Le N°1 comprend le block des 4 exercices</p>	<p>JUMPING-JACK</p> <p>1 7 14</p>		1'
	<p>GENOUX POITRINE</p> <p>2 8 15</p>		1'
	<p>TALONS FESSES</p> <p>3 9 16</p>		1'
	<p>BOXING STEPPING</p> <p>De face ou vers le haut</p> <p>4 10 17</p>	<p>OU</p> <p>Mvts rapides Synchroniser les mouvements de jambes avec les bras, façon STEP</p> 	1'
<p style="background-color: red; color: white; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">Donc si on reprend tous les exos un à un, ça va de 1 à 20</p>	<p>2 BURPEES</p> <p>5</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">COMPLET</p>		20
	<p>3 COURIR</p> <p>6</p>		10'
<p>5</p>	<p>POMPES</p> <p>11</p>	<p>OU</p> 	20
<p>12</p>	<p>Triceps sur DIPS</p> <p>12</p>	 <p>Monter à fond mais descendre bras angle droit, pas davantage !</p>	20
<p>6</p>	<p>COURIR</p> <p>13</p>		10'
<p>8</p>	<p>CLIMBERS</p> <p>18</p>		20
<p style="background-color: blue; color: white; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;">Tennis 26/38</p>	<p>BURPEES</p> <p>19</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">COMPLET</p>		20
	<p>9</p>	<p>COURIR</p> <p>20</p>	

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 :

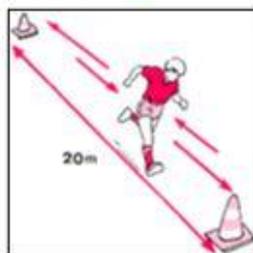
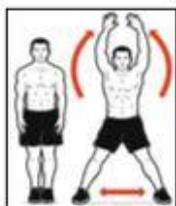
- * Courir sous la forme de "Luc-Léger". Repérer 2 marques au sol pour délimiter 20 mètres de distance. Courir entre ces 2 repères en marquant un arrêt brusque à chaque limite pour repartir dans l'autre sens.
- * Faire entre 4 et 8 longueurs de pas chassés entre 2 grillages.
- * Faire des sprints sur 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...

Tennis
27/38



SPRINT uniquement dans les lignes droites

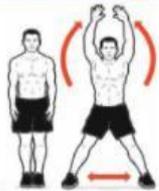
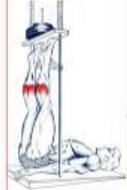
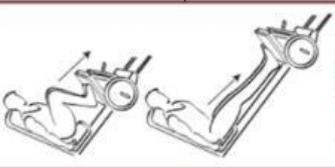
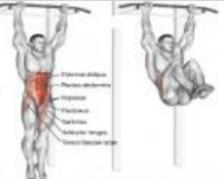
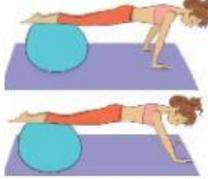
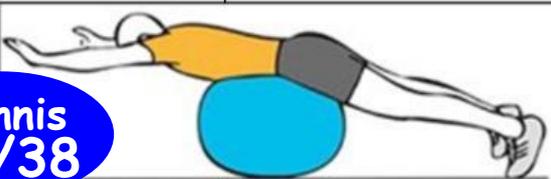


Circuit Renfo pour Courir 1 - Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1	VARIANTE	REP'
1	JUMPING-JACK 		Montées de genoux 	40
				30
				20
2	FLEXION Pointe de pieds 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Ne jamais poser les talons au sol.</p>	<p>Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).</p>	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 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Saut pieds joints puis réception écartés.</p>	Des minis sauts	16
				8
				4
6	ABDOS Vélo 		<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</p>	30
				20
				10
7	Lombaires		<p style="font-size: 0.8em;">Dos légèrement courbé en montée (pas trop) Alignement parfait de la tête avec le torse</p>	20
				12
				6
8	SQUAT JUMP 	<ul style="list-style-type: none"> - Dos droit - Retombée sur les pointes de pied - Position de squat au sol 	Minis-Sauts	15
				10
				5
9	ABDOS Ciseaux 		<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.</p>	30
				20
				10
10	FENTES 	<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">OU</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em; color: red;">Fentes croisées</p> <p style="font-size: 0.8em;">out devant un petit banc. Tenez-vous sur le banc derrière vous.</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">OU</p> <p>Si pb Genoux : Fentes Arrières</p>	20
				10
				5

Tennis
28/38

Circuit Renfo pour Courir 1 Avec Matériels

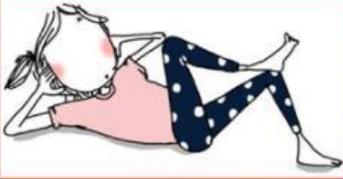
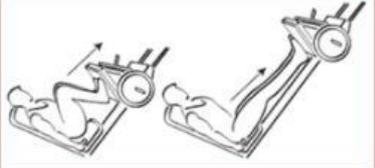
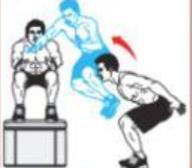
N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 1 avec Matériels			REP'	
1	JUMPING-JACK CARDIO			Montées de genoux 	40 30 20	
2	FLEXION Pointe de pieds 				30 20 10	
3	Fessiers 				16 8 4	
4	ABDOS Ciseaux 			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux.	30 20 10	
5	Ischios 			 Placez ses pieds au maximum vers le haut de la machine !	16 8 4	
6	Bas Du DOS 			Avec TRX	20 10 5	
7	ABDOS Barre ou Chaise 		Pour plus d'efficacité ne pas redescendre les jambes mais garder angle droit.		20 10 4	
8	Impulsions Pointes de pieds 			Impulsions très rapides sur pointes de pieds	 Sauter en étoile (en alternant avant, arrière, côté gauche et droit).	30 20 10
9	GAINAGE 				20 12 6	
10	FENTES 	 OU  Fentes croisées	 OU 	Si pb Genoux : Fentes Arrières 	18 12 6	

Tennis
29/38

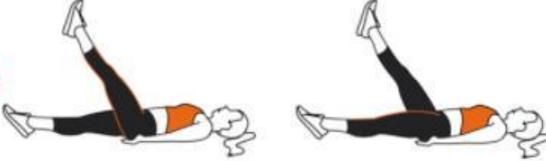
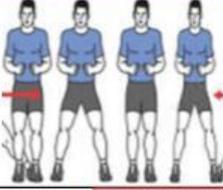
Circuit Renfo pour Courir 2 Sans Matériel

N°	EXOS	Circuit RENFO pour COURIR 2	VARIANTE	REP'
1	GENOUX POITRINE 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	Montées de genoux	30
				20
				10
2	ABDOS en Binôme 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">60"</p> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux</p>		20
				12
				6
3	SQUAT Charge sur une Jambe 		Moins Fléchir	20
				12
				6
4	SAUT Sur Muret 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Saut sur le muret du terre-plein</p>	Très dur	16
				8
				4
5	BRAS TENDUS Rotation Buste 			20
				12
				6
6	CHAISE 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Mouvements de bras ou de jambes pour compter les reps</p>	Descendre un peu moins les fesses	30
				20
				10
7	PONT 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Lever alternativement une jambe</p>	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">OU</p> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Ne pas reposer les fesses au sol</p>	20
				12
				6
8	Saut En Étoile 		<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; color: white; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Tennis 30/38</div>	16
				8
				4
9	SQUAT 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Cette position pour travailler aussi les fessiers</p>	Descendre un peu moins les fesses	20
				10
				5
10	CLIMBERS 	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">OU</p>	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">OU</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; font-size: small;">Ces mouvements font davantage travailler l'équilibre & les mollets si on ne pose pas le talon au sol.</p>	<p style="color: red; font-size: small;">Montées de genoux</p> 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">10</div>	
2	ABDOS en Binôme		 <p style="color: red; font-size: small;">60"</p>	<p style="color: red; font-size: small;">Coude genou opposé en alternance.</p> 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">6</div>	
3	Presse Quadri			<p style="color: red; font-size: small;">Minis-Sauts</p>	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">15</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">5</div>	
4	GENOUX POITRINE				<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">4</div>	
5	BRAS TENDUS Rotation Buste				<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">4</div>	
6	SQUAT Sauts Step		<p style="color: red; font-size: small;">SQUAT POP-OVER</p> 	<p style="color: red; font-size: small;">Garder le dos bien droit !</p>	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">6</div>	
7	PONT		<p style="color: red; font-size: small;">Lever alternativement une jambe</p> 	<p style="color: red; font-size: small;"><u>OU</u> Ne pas reposer les fesses au sol</p> 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">12</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">6</div>	
8	Saut En Étoile	CARDIO	 <p style="color: red; font-size: small;">Bien fléchir pour travailler aussi les fessiers</p>	<div style="background-color: #0000ff; color: white; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="margin: 0;">Tennis 31/38</p> </div>	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">16</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">8</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">4</div>	
9	SQUAT Box		 <p style="color: red; font-size: small;">Sauts avant arrière sans arrêt</p>	<p style="color: red; font-size: small;">Attention aux risques de chutes</p> 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">15</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">10</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">5</div>	
10	CLIMBERS			<p style="color: red; font-size: small;"><u>OU</u></p> 	<p style="color: red; font-size: small;"><u>OU</u></p> 	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 2px;">30</div> <div style="background-color: #0000ff; color: white; padding: 2px;">20</div> <div style="background-color: #00ff00; color: white; padding: 2px;">10</div>

Circuit Renfo pour Courir 3 Sans Matériel

N°	EXOS		Circuit RENFO pour COURIR 3	VARIANTE	REP'
1	TALONS FESSES	CARDIO			30
					20
					10
2	ABDOS Toucher chevilles		TOUCHE TALON ALTERNÉ 		30
					20
					10
3	SQUAT SUMO			Moins Fléchir	20
					12
					6
4	FENTES Alternées Sautées	CARDIO	 En progressant	Moins Fléchir	16
					8
					4
5	ABDOS Battements jambes			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30
					20
					10
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret		 Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).		30
					20
					10
7	GAINAGE				20
					10
					5
8	Pas Chassés	CARDIO	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3
					2
					1
9	SQUAT Heisman			Tennis 32/38	16
					8
					4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés		 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.		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 		Avec Medecine-Ball		30
					20
					10
3	Fentes en progression Front- Kick 		2ème fente Front Kick 		16
					8
					4
4	FENTES Alternées Sautées 	CARDIO	 En progressant	Moins Fléchir	16
					8
					4
5	ABDOS Battements jambes 			Bien caler ses lombaires avec les mains pour ne pas faire de creux	30
					20
					10
6	FLEXION Pointe de pieds sur Muret 		 Montée sur Muret en finissant extension pointe de pied et ne plus poser les talons au sol (changer de jambe à chaque fois).		30
					20
					10
7	GAINAGE 				20
					10
					5
8	Pas Chassés 	CARDIO	 Toucher grillage sur Aller-Retour 2 X 30m		3
					2
					1
9	SQUAT Heisman 				16
					8
					4
10	GAINAGE + Élévation bras alternés 		 Bien écarter les jambes pour une meilleure stabilité.		20
					10
					6

**Tennis
33/38**

10) 8 Étirements après le Tennis.

A exécuter au moins 1 heure après l'effort !

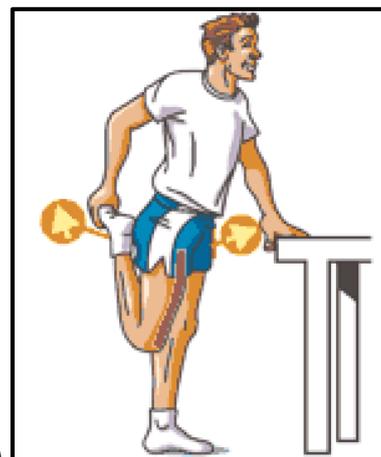
Étirement 1 : avant de la cuisse (quadriceps)



Étirement de la cuisse (quadriceps).

Consignes :

- Prenez votre pied avec une main, au-dessus de l'articulation de la cheville.
- Gardez le dos droit et tirez le pied vers la fesse à l'aide de votre main.
- Maintenez la position 30 secondes, avant de relâcher.
- Inspirez et soufflez profondément pendant l'étirement.



Étirement 2 : le psoas

Il existe différents moyens d'étirer le muscle psoas. Celui présenté ici est le plus simple. Je vous conseille de tester les autres étirements du psoas que je propose ici :



Consignes :

- Installez-vous au sol, sur un tapis, en respectant la position de départ suivante (possibilité de placer un coussin sous votre genou si douleur).
- Amenez ensuite le bassin vers l'avant, tout en tractant votre bras tendu vers le plafond et le côté opposé.
- Arrêtez-vous lorsque vous sentez l'étirement du psoas dans le bas de votre abdomen et l'avant de votre hanche.
- Maintenez la position 30 secondes, avant de relâcher.
- Inspirez et soufflez profondément pendant l'étirement.

Étirement
maximal du
Psoas



Psoas et
tenseur du
fascia lata



Étirement 3 : arrière de la cuisse (ischio-jambiers)



Étirement de l'arrière de la cuisse.

Consignes :

- ✓ Placez vos 2 mains sur votre cuisse et maintenez le genou tendu.
- ✓ Avancez votre tête et votre menton vers l'avant, sans arrondir le dos.
- ✓ Dès que vous sentez la tension derrière la cuisse, maintenez la position 30 à 45 secondes.
- ✓ Inspirez et soufflez profondément pendant l'étirement.

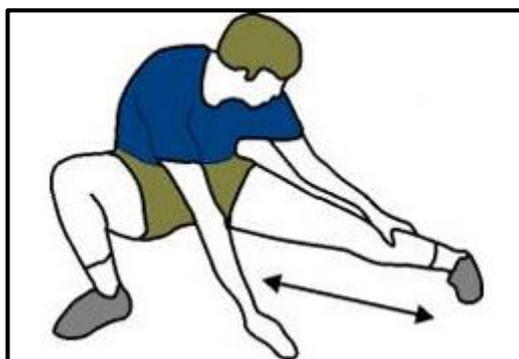
Étirement 4 : les adducteurs



Étirement des adducteurs en position debout.

Consignes :

- Gardez la jambe qui est posée sur le support tendue, sans la tourner.
- Fléchissez légèrement l'autre jambe pour venir mettre en tension les adducteurs de l'autre jambe.
- Tenez la position 20 à 30 secondes.
- Inspirez et soufflez profondément pendant l'étirement.
- Ne pas forcer sur cet étirement. Légère douleur, pas plus.



Étirement 5 : la bandelette ilio-tibiale (tenseur du fascia lata TFL)



Consignes :

- Placez le pied (genou tendu le plus possible) sur un tabouret, l'accoudoir d'un canapé ou une chaise.
- Sans plier le genou, tournez votre buste à l'opposé en vous appuyant sur un dossier de chaise pour l'équilibre.
- Maintenez la position sur 30 secondes.
- Inspirez et soufflez pendant l'étirement.

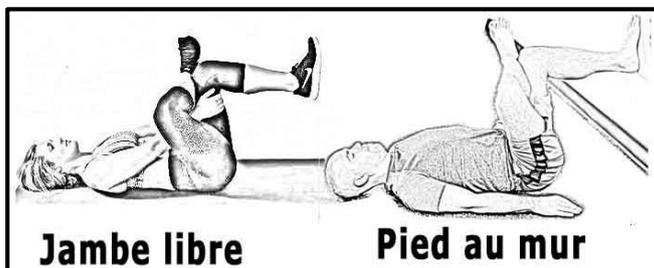
Étirement 6 : les fessiers

Étirements spécifiques des fessiers et du muscle pyramidal ou piriforme.

Le pyramidal fait partie des muscles pelvi-trochantériens. Ces 2 étirements peuvent être préventifs d'une sciatique en course à pied

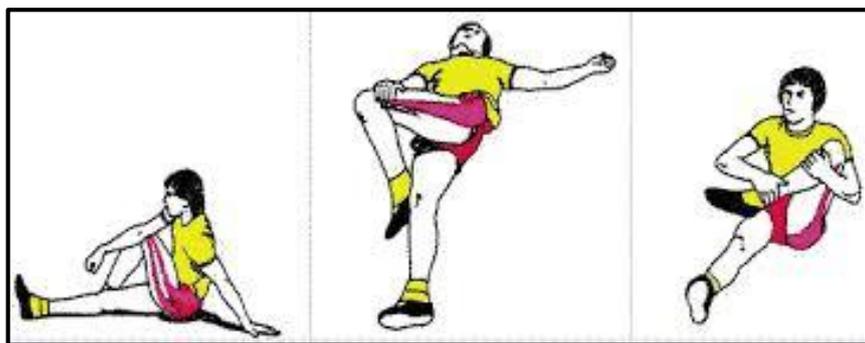
Assouplissement des muscles fessiers

Peut prévenir un risque de sciatique.



Consignes :

- Allongé au sol, placez un pied sur la cuisse opposée.
- Si besoin, placez un coussin sous votre tête si celle-ci ne peut pas reposer au sol.
- Avec vos mains, venez saisir l'avant ou l'arrière de votre genou pour le ramener vers vous.
- Dès que vous sentez l'étirement sur la fesse opposée, maintenez la position 30 secondes.
- Inspirez et soufflez pendant l'étirement.



Étirement 7 : les mollets



Étirement du mollet et du tendon d'Achille.

Consignes :

- Idéalement, trouvez une marche ou empilez des livres, et placez l'avant de votre pied dessus, le talon étant dans le vide.
- Pour l'étirement du mollet dans son ensemble, gardez le genou de la jambe étirée tendu et avancez le bassin vers le mur.
- Maintenez la position 30 secondes.
- Inspirez et soufflez pendant l'étirement.

Étirement 8 : le dos.

Étirer le dos constitue la principale riposte face au mal de dos. Les étirements permettent d'éviter une raideur limitant la flexion de la hanche et obligeant la colonne vertébrale à compenser au niveau des vertèbres lombaires. C'est cette compensation qui provoque lombalgie et sciatique.

