

# Prévenir les blessures du ligament croisé chez les femmes: Programme «Fit to Play» – Niveau 3

Le programme de prévention se décline en trois niveaux de progression. Le niveau 1 correspond au programme de base. Une fois les exercices des deux premiers niveaux maîtrisés, les sportifs passent au troisième échelon, idéalement juste avant le début de la saison de compétition. L'entraîneur ou la monitrice choisit le nombre de répétitions en fonction des impératifs du programme d'entraînement.

## Sauts avant et arrière



Vidéo et photos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

**Objectif:** Améliorer la stabilité du genou et l'équilibre.

**Position initiale:** Debout, bras fléchis devant le corps.

**Exécution:** Sauter à deux jambes sur l'engin d'équilibre, se réceptionner de manière contrôlée, genoux fléchis et alignés sur les pieds. Sauter vers l'arrière et amortir la réception, jambes fléchies.

**Plus difficile:** Augmenter la distance de saut.

**Répétitions:** 3 x 8-16

**Matériel:** Engin d'équilibre

---

## Flexions sur une jambe



Vidéo et photos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

**Objectif:** Renforcer la musculature antérieure des cuisses et les fessiers. Améliorer la stabilité du genou et du pied.

**Position initiale:** En équilibre sur une jambe, genou aligné sur le pied, dos droit, bras devant le corps.

**Exécution:** Fléchir le genou en repoussant les fesses vers l'arrière («s'asseoir»), la jambe libre tendue vers l'avant. Revenir lentement à la position initiale. Le bassin reste orienté vers l'avant (éviter la bascule).

**Répétitions:** Autant que possible en contrôlant le mouvement

## Sauts en rotation



Vidéo et photos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

**Objectif:** Améliorer le contrôle lors des réceptions.

**Position initiale:** En équilibre sur une jambe, genou légèrement fléchi et aligné sur le pied, bras vers l'avant ou de côté. La partenaire tient un élastique passé autour des hanches.

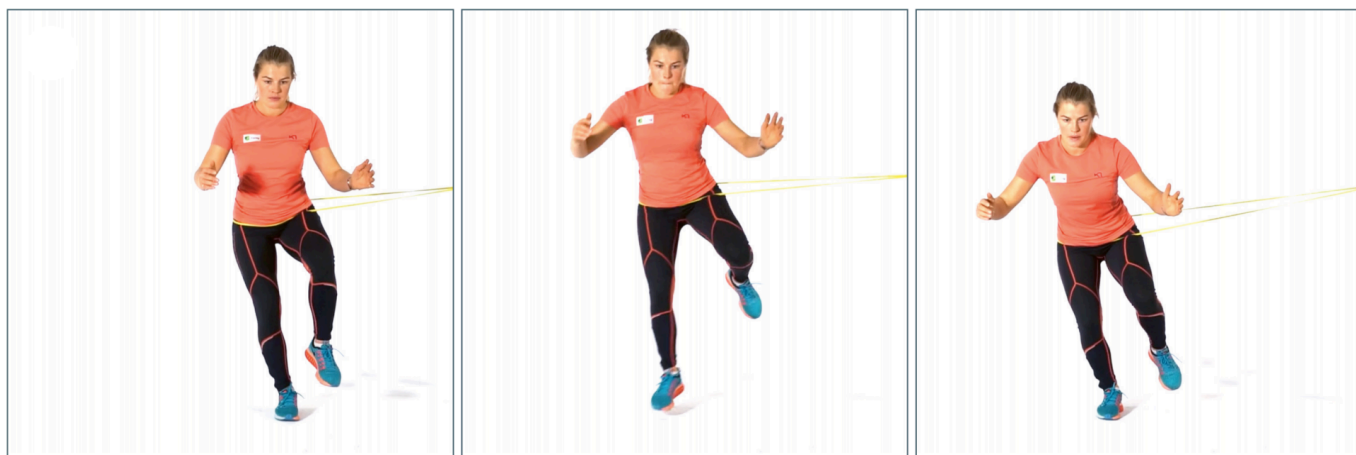
**Exécution:** Effectuer de petits sauts d'un quart de tour dans chaque direction, genou aligné sur le pied.

**Plus difficile:** Varier les angles et les directions, la partenaire tire légèrement l'élastique durant le saut.

**Répétitions:** 3 x 8-16 par côté

**Matériel:** Bande élastique

## Sauts latéraux sur une jambe



Vidéo et photos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

**Objectif:** Renforcer les fessiers et améliorer le contrôle du bassin.

**Position initiale:** En équilibre sur une jambe, genou légèrement fléchi et aligné sur le pied, bras vers l'avant ou de côté. La partenaire tient un élastique passé autour des hanches.

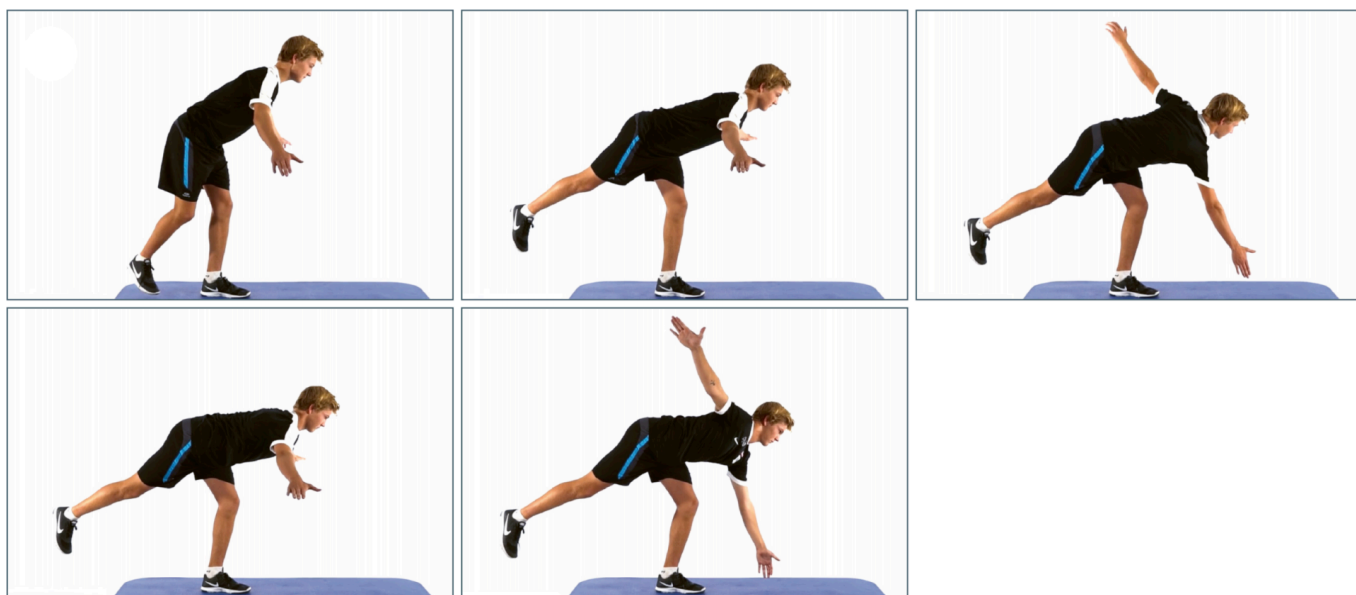
**Exécution:** Enchaîner de petits sauts latéraux contre la résistance de l'élastique. Réception contrôlée, le genou aligné sur le pied.

**Variante:** Sauter en appui sur la jambe côté partenaire.

**Répétitions:** 3 x 8-16 par côté

**Matériel:** Bande élastique

## Planeur



Vidéo et photos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

**Objectif:** Améliorer le contrôle du tronc et renforcer la musculature postérieure des cuisses.

**Position initiale:** Sur une jambe, genou légèrement fléchi, aligné sur le pied.

**Exécution:** Incliner le haut du corps vers l'avant. Tête, dos et jambe libre alignés. Pivoter le buste de gauche à droite.

**Répétitions:** 3 x 8-16 par côté/jambe

## Nordic hamstrings



Vidéo et photos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

**Objectif:** Renforcer la musculature postérieure des cuisses.


**Position initiale:** À genoux sur le tapis, le/la partenaire assis-e sur les chevilles.

**Exécution:** Se pencher lentement vers l'avant, le haut du corps et les hanches alignés, puis se laisser tomber en appui facial, en activant les muscles postérieurs des cuisses pour freiner le mouvement. Se repousser avec les bras pour revenir à la position initiale.

**Répétitions:** 3 x 8-12

**Matériel:** Tapis de gymnastique

Source: [Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center](#)

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**