

# Prévenir les blessures du ligament croisé chez les femmes: Programme «Fit to Play» – Niveau 2

Le programme de prévention se décline en trois niveaux de progression. Le niveau 1 correspond au programme de base. Lorsque les exercices du niveau 1 sont maîtrisés, les sportifs peuvent passer au présent niveau. L'entraîneur ou la monitrice choisit le nombre de répétitions en fonction des impératifs du programme d'entraînement.

## Fentes en marchant



Vidéo et photos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

**Objectif:** Améliorer le contrôle des hanches et des genoux.

**Position initiale:** Debout, jambes écartées (largeur de hanches), mains croisées derrière la tête.

**Exécution:** Haut du corps droit, genou aligné sur le pied. Effectuer une fente avant (flexion), se redresser et ramener la jambe libre pour revenir à la position initiale. Enchaîner quelques pas puis revenir au départ en fentes arrière.

**Répétitions:** 3 x 5-10 mètres

---

## Flexions des genoux +



Vidéo et photos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

**Objectif:** Améliorer la stabilité des genoux et la flexibilité de la partie supérieure du dos.

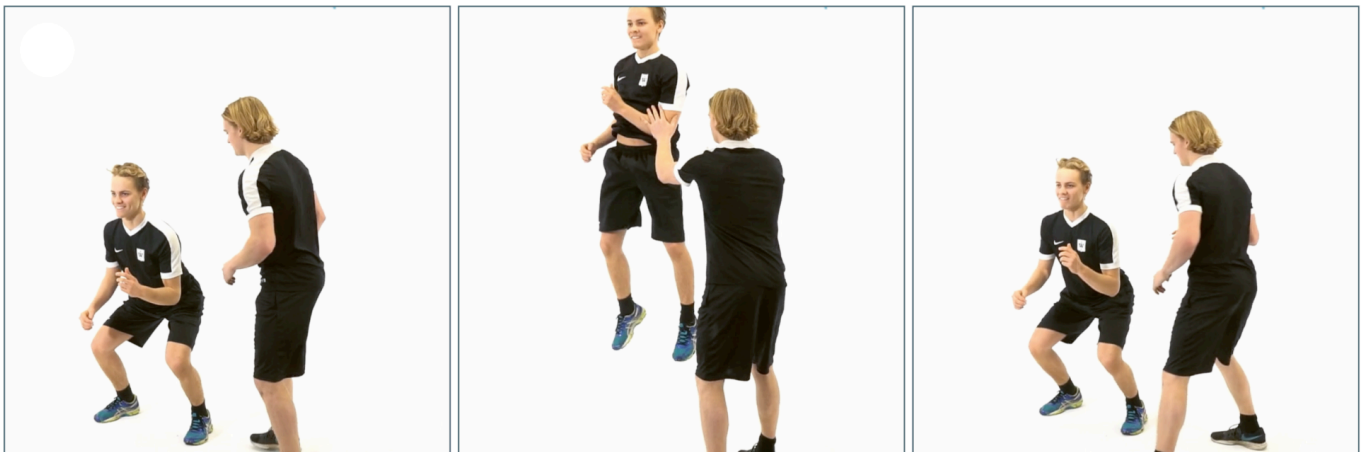
**Position initiale:** Debout, jambes écartées (largeur de hanches) sur une surface instable, genoux alignés sur les pieds, bande élastique autour des genoux, bras tendus vers l'avant.

**Exécution:** Fléchir les genoux en repoussant les fesses vers l'arrière, genoux alignés sur les pieds. Revenir lentement à la position initiale.

**Répétitions:** 3 x 8-16

**Matériel:** Surface instable, bande élastique/mini-band

## Sauts costauds



Vidéo et photos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

**Objectif:** Améliorer la stabilité lors des réceptions.

**Position initiale:** Debout en position stable, le/la partenaire debout sur le côté.

**Exécution:** Sauter vers le haut en résistant aux poussées du/de la partenaire exercées au niveau du tronc. Réception amortie et contrôlée, genoux alignés sur les pieds.

**Plus difficile:** Sauter sur une jambe et se réceptionner sur les deux pieds. Le/la partenaire pousse dans différentes directions.

**Répétitions:** 3 x 8-16 par côté

## Fentes sautées



Vidéo et photos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

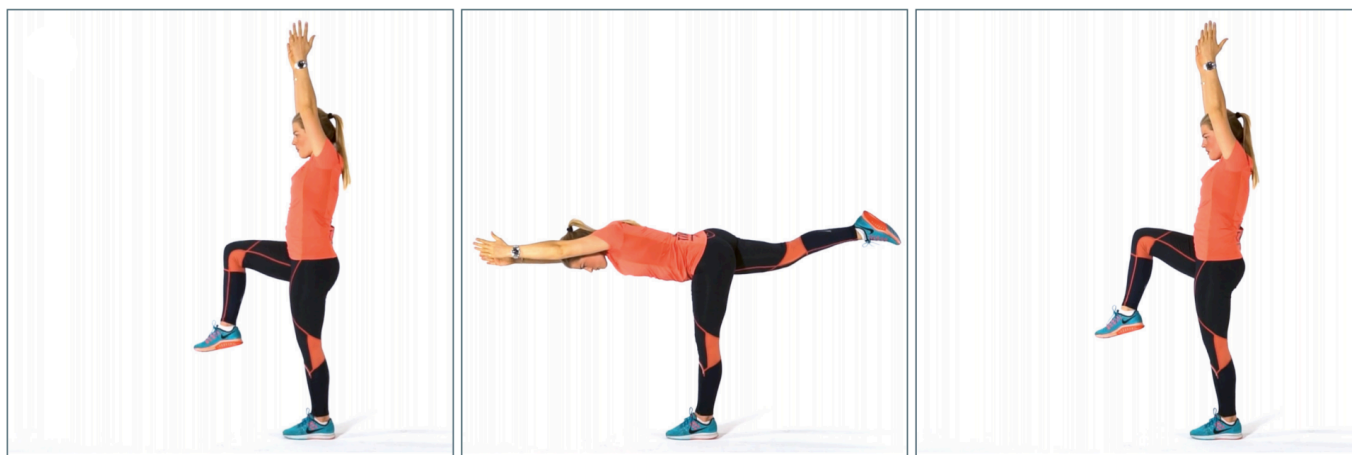
**Objectif:** Améliorer le contrôle des hanches et des genoux.

**Position initiale:** Position de fente avant, genoux fléchis à angle droit, mains en appui sur les hanches, dos droit.

**Exécution:** Sauter et inverser la position des jambes en l'air. Réception amortie, genou aligné sur le pied, dos droit.

**Répétitions:** 3 x 8-16

## Arabesque



Vidéo et photos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

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

**Position initiale:** En équilibre sur une jambe légèrement fléchie, les bras tendus vers le haut.

**Exécution:** Incliner le haut du corps vers l'avant en alignant bras, tête, dos et jambe libre. Maintenir la position 2-3 secondes.

**Plus difficile:** Tenir à bout de bras un médecine-ball ou des haltères.

**Répétitions:** 3 x 8-16 par côté

## 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 6-8

**Matériel:** Tapis de gymnastique

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO