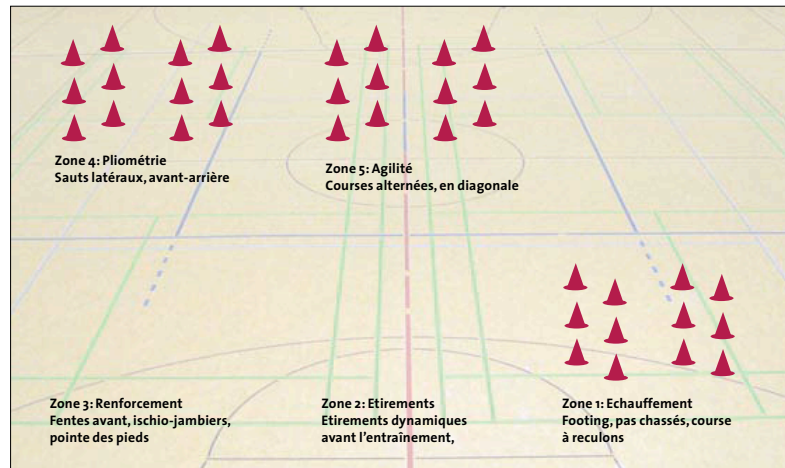


Entraînement – Ligament croisé antérieur en forme grâce au PEP

Organisation

Le terrain doit être préparé 10 minutes avant le début de l'entraînement. La transition sera plus fluide entre les exercices si les plots sont déjà placés.



1. Echauffement

L'échauffement et la phase de récupération sont indissociables de l'entraînement. L'objet de l'échauffement est de préparer le corps à l'activité. En échauffant les muscles avant l'effort, le risque de blessure est réduit.

a) Footing d'une ligne à l'autre (de plot à plot)



Comment? Léger footing d'une ligne de terrain à l'autre. Hanche, genou et cheville alignés, genou bien compact. Eviter que les jambes partent sur les côtés.

Pourquoi? Garantir une bonne technique de course.

b) Pas chassés (d'une ligne de terrain à l'autre)



Comment? Jambes légèrement fléchies. Déplacer le pied droit latéralement en poussant sur la jambe gauche (jambe arrière) et s'assurer que la hanche, le genou et la cheville sont alignés. Changer de côté à la moitié du terrain.

Pourquoi? Augmenter la vitesse.

Remarque: Faire travailler les muscles

de la hanche au niveau de l'intérieur et de l'extérieur de la cuisse. Maintenir le genou compact pour éviter tout mouvement vers l'intérieur.

c) Course à reculons



Comment? Courir à reculons d'une ligne de terrain à l'autre. Rester sur la pointe des pieds en permanence et maintenir les genoux fléchis. Eviter tout geste brusque.

Pourquoi? Poursuivre l'échauffement.
Remarque: Faire travailler les extenseurs de la hanche et les ischio-jambiers.

2. Etirements dynamiques avant l'entraînement

Les exercices suivants améliorent et préservent la souplesse, réduisent la raideur des articulations ainsi que les courbatures et les risques de blessure.

Objectif: préparation à des mouvements de grande amplitude; autre effet possible: bien-être.

Quoi: solliciter les parties du corps appelées à effectuer des mouvements d'amplitude maximale.

Durée: 10 secondes au maximum.

Intensité: élevée.

Type: dynamique.

Attention: les étirements statiques réduisent la force explosive.

c) Etirement des ischio-jambiers



Comment? S'asseoir sur le sol avec la jambe droite tendue devant soi. Plier le genou gauche et placer le pied gauche au niveau de la cuisse droite. Garder le dos bien droit et pencher le buste en direction du genou droit. Ne pas arrondir le dos. Si possible, attraper les orteils et les tirer en direction de la tête. Changer de jambe.

Pourquoi? Etirer les ischio-jambiers (muscles de l'arrière de la cuisse).

a) Etirement des mollets



Comment? Debout avec la jambe droite en avant. Se pencher en avant et placer les mains au sol. Garder le genou droit légèrement plié et la jambe gauche tendue. Veiller à ce que le pied gauche reste à plat au sol. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.

Pourquoi? Etirer les muscles des mollets.

d) Etirement des adducteurs



Comment? Jambes écartées, un genou fléchi. Se pencher en avant, le haut du corps tendu. Avant-bras en appui sur la jambe fléchie. Changer de côté.

Pourquoi? Etirer les muscles de l'intérieur de la cuisse (adducteurs).

b) Etirement des quadriceps



Comment? Appuyer la main droite contre un mur. Avec la main gauche, tenir la cheville. Porter le talon au niveau des fesses. Veiller à ce que le genou pointe en direction du sol. Changer de côté.

Pourquoi? Etirer les quadriceps (muscles de l'avant de la cuisse).

Remarque: Maintenir la jambe gauche près de la droite. Bien tenir le genou afin d'éviter qu'il parte vers l'extérieur. Ne pas plier la hanche.

e) Etirement des fléchisseurs de la cuisse



Comment? En position de fente avant avec la jambe droite devant, placer le genou gauche au sol. Les deux mains sur la jambe droite, porter les hanches vers l'avant. Changer de jambe.

Pourquoi? Etirer les muscles fléchisseurs de la hanche (devant de la cuisse).

Bibliographie:

Albrecht, K., Meyer, S. (2003): **Stretching und Beweglichkeit – Das neue Expertenhandbuch.** Stuttgart, Haug Verlag.
Albrecht, K., Meyer, S. (2004): **Etirer, c'est gagner.** Cahier pratique 3/2004, paru dans «mobile».

3. Renforcement

Cette partie du programme met l'accent sur la puissance des jambes. Elle a pour but d'améliorer la puissance musculaire et de stabiliser l'articulation du genou. Attention, la technique est très importante! Les exercices doivent être réalisés avec précision afin d'éviter toute blessure.

a) Fentes avant dynamiques

(3 séries de 10)



Comment? Se placer en fente avant avec la jambe droite devant. Pousser sur la jambe droite pour la ramener en arrière, puis faire une fente avant avec la jambe gauche. Descendre en fléchissant le genou arrière.

Pourquoi? Renforcer le muscle de la cuisse (quadriceps).

Remarque: Maintenir un axe genou-cheville vertical. Contrôler le mouvement et stabiliser le genou pour éviter tout mouvement latéral. Pied avant en permanence à portée de vue.

b) Ischio-jambiers

(3 séries de 10)



Comment? S'agenouiller sur le sol, les bras le long du corps, les mains sur la poitrine. Chevilles tenues fermement par un partenaire. Le dos plat, se pencher en avant avec le bassin bien en avant. Genoux, hanches et épaules alignés. Ne pas fléchir le tronc. Sentir la tension dans les muscles à l'arrière de la cuisse. Répéter l'exercice trois fois en séries de dix ou une fois trente.

Pourquoi? Renforcer les ischio-jambiers.

c) Equilibre sur la pointe des pieds

(1 série de 20 par jambe)



Comment? Se tenir debout avec les bras relâchés. Lever le genou droit et maintenir l'équilibre. Se mettre lentement sur la pointe des pieds tout en restant en équilibre. Répéter lentement le mouvement et changer de jambe.

Pourquoi? Renforcer les muscles du mollet et améliorer l'équilibre.

Remarque: Placer les bras devant soi pour s'aider. Par la suite, possibilité d'augmenter le nombre de répétitions afin de renforcer davantage la musculature.

4. Pliométrie

Ces exercices d'explosivité créent de la puissance, de la force et de la vitesse. L'élément le plus important de la technique est la réception, qui doit se faire en douceur. A la réception d'un saut, laisser retomber doucement le poids du corps sur la pointe des pieds avant de reposer le talon, tout en fléchissant le genou et en maintenant une hanche droite. Ces exercices sont basiques, il convient toutefois de les réaliser correctement.

a) Sauts latéraux par-dessus un plot

(20 répétitions)



Comment? Se placer à droite d'un plot. Sauter par-dessus le plot sur la gauche en atterrissant en douceur sur l'avant des pieds, genoux bien fléchis. Répéter l'exercice en sautant vers la droite et ainsi de suite.

Pourquoi? Améliorer la puissance/force en mettant l'accent sur le contrôle neuromusculaire.

b) Sauts avant-arrière par-dessus un plot

(20 répétitions)



Comment? Sauter par-dessus le plot en atterrissant en douceur sur l'avant des pieds, genoux bien fléchis. Sauter ensuite en arrière par-dessus le plot en veillant à la réception.

Pourquoi? Améliorer la puissance/force en mettant l'accent sur le contrôle neuromusculaire.

Remarque: Ne pas tendre complètement le genou. Maintenir une légère flexion.

c) Sauts sur une jambe par-dessus un plot

(2 séries de 20)



Comment? Sauter par-dessus le plot en atterrissant en douceur sur l'avant du pied, genou bien fléchi. Sauter ensuite en arrière par-dessus le plot en veillant à la réception. Répéter ensuite l'exercice sur la jambe gauche. Augmenter le nombre de sauts en fonction du niveau.

Pourquoi? Améliorer la puissance/force en mettant l'accent sur le contrôle neuromusculaire.

Remarque: Ne pas tendre complètement le genou. Maintenir une légère flexion.

d) Sauts verticaux

(2 séries de 20)



Comment? Se tenir debout avec les bras relâchés. Fléchir légèrement les genoux et pousser verticalement sur les jambes pour sauter. Penser en permanence à la technique de réception. Retomber avec le poids du corps sur l'avant des pieds, genoux bien fléchis (au moins 60°).

Pourquoi? Améliorer la détente verticale.

e) Sauts en ciseau

(20 répétitions)



Comment? Se placer en fente avant avec la jambe droite devant. Maintenir un axe genou-cheville vertical. Pousser sur la jambe droite pour ramener la jambe gauche devant en position de fente avant.

Pourquoi? Améliorer la puissance et la force de détente verticale.

Remarque: Maintenir la stabilité du genou pour éviter tout mouvement latéral. Penser à la technique de réception et retomber avec le poids du corps sur l'avant des pieds, genoux fléchis.

5. Agilité

a) Course alternée en avant/à reculons



Comment? En partant du premier plot, sprinter jusqu'au second plot, puis courir à reculons jusqu'au troisième, puis en avant jusqu'au quatrième, etc.

Pourquoi? Augmenter la stabilité dynamique de l'ensemble cheville/genou/hanche.

b) Courses diagonales

(3 passages)



Comment? Se placer de face et courir jusqu'au premier plot, sur la gauche. Pivoter sur la jambe gauche et courir vers le deuxième plot. Pivoter sur la jambe droite et continuer la course en direction du troisième plot.

Pourquoi? Développer la stabilisation de la jambe extérieure.

Remarque: Veiller à la stabilité de la jambe extérieure. Maintenir le genou légèrement fléchi et un axe genou-cheville vertical.

c) Course genoux levés (40 mètres)



Comment? En partant de la ligne de terrain, courir jusqu'à la ligne opposée en levant les genoux.

Pourquoi? Améliorer la force des fléchisseurs de la hanche, augmenter la puissance et la vitesse.

Remarque: Retomber avec le poids du corps sur la pointe des pieds, genoux légèrement fléchis et la hanche droite. Augmenter la distance en fonction du niveau.