

# PRÉPARATION INDIVIDUELLE U18 – PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DU BAS DU CORPS

Afin de préparer au mieux la saison qui s'annonce pour nous, voici quelques exercices de renforcement musculaire (haut du corps) qu'il est nécessaire de réaliser avant votre séance, minimum 1 fois par semaine.

Mais avant cela... Quel est l'utilité du renforcement musculaire sur le bas du corps, principalement sur les quadriceps, les ischios-jambiers et les gastrocnémiens (mollet) ?

- la stabilisation du bassin, important dans la réalisation technique (passes, tirs)
- le transfert de force entre le bas et le haut du corps ; permet d'être équilibré  
→ Utile pour courir, changer de direction, reculer, les extensions (jeu de tête ou de volée)
- de prévenir des risques de certaines blessures (entorses du genou/ de la cheville, lésions musculaires, pubalgies)

Maintenant vous savez...

Un "tour de renfo" (TdR) dure 4'30. Chaque exercice demande de fournir 30" d'effort environ (un temps ou un nombre de répétition est indiqué) ; il n'y a pas de temps de récupération entre les exercices. L'objectif est de vous proposer un circuit court et efficace : "Je bosse 30s, j'enchaîne rapidement sur l'autre position" ; je bosse 30", etc... pendant 4'30.

Pour certains exercices, je vous propose 2 niveaux, à vous de voir si cela vous semble « trop facile », choisissez alors le niveau 2 lorsqu'il est proposé.

**BONNE LECTURE À TOUS ! RENDEZ-VOUS LE MERCREDI  
10 AOÛT À BAZOUGES ! BONNES VACANCES !**

**(Début de séance à 17h30, fin à 19h15)**

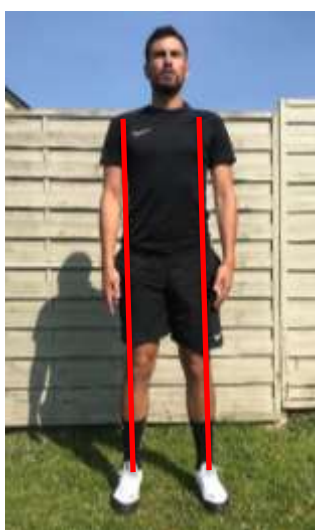


## **Exercice 1 : Squat-parallèle 15 à 20 répétitions**

Position de départ : debout, pieds parallèles et largeur des épaules, le dos droit (*photo 1*).

Niveau 1 : descendre jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol (descendez un peu plus que moi sur la photo) (*photo 2*). Les genoux ne doivent pas dépasser la pointe de votre pied, et ils doivent également rester dans l'axe de votre pointe de pied. La descente doit se faire comme pour s'asseoir dans une chaise (fesses en arrière). Maintenez le dos droit autant que possible (certains peuvent éprouver des difficultés s'ils possèdent une hyperlordose lombaire et donc être plus penché en avant).

Niveau 2 : Même exercice, mais ajoutez du poids (ex : sac à dos avec des bouteilles d'eau)



## **Exercice 2 : Fente arrière 8 à 12 répétitions/jambes**

Position de départ : maintenir une posture droite, debout.

Réalisation : envoyer une des 2 jambes en arrière en maintenant l'équilibre et le regard droit, au loin. La jambe mise en arrière doit être quasiment tendue (*photo 1*). Effectuez ensuite la descente verticale du bassin (*photo 2*). La remontée vers la position initiale se fera à l'aide d'une légère impulsion de la jambe en arrière, mais surtout grâce à la poussée de la jambe restée fixe (jambe qui travaille).



### **Exercice 3 : Ischio-jambiers « seul avec résistance »**

**6 à 10 répétitions/jambes**

Position de départ : allongé sur le ventre, les 2 jambes pliées (*photo 1*).

Réalisation : Une jambe va pousser l'autre pour offrir une résistance. La jambe qui est poussée (jambe qui travaille, ici la gauche) par l'autre (ici la droite) vers le sol, va chercher à ramener le talon vers la fesse. Cependant, la force exercée par l'autre jambe sera plus forte, les deux jambes se trouveront alors tendues au sol (*photo 2*).

Effectuez la descente en 3 temps (3s) et la remontée en 2 temps (2s).



### **Exercice 4 : gastrocnémiens (« mollets ») (avec ou sans marche)**

**10 à 15 répétitions**

Position de départ : se positionner debout, bien droit, sur une marche, les pieds joints, la moitié des pieds dans le vide (partie arrière avec le talon).

Réalisation : laissez les talons descendre dans le vide, ils seront donc légèrement plus bas, que le niveau de la marche. Ensuite, effectuez une forte impulsion en 1 temps pour vous propulser sur la pointe des pieds. Enfin, redescendez doucement en 2 temps.



## **Exercice 5 : Proprioception (sur un gros coussin)**

### **30 secondes/jambes**

Position de départ : montez debout sur votre coussin, à 1 jambe, semi-fléchie.

Réalisation : cherchez à maintenir l'équilibre à l'aide de vos bras, de l'autre jambe et en regardant un point fixe sur le sol.

Plus le coussin sera volumineux et dense, plus l'exercice sera compliqué. Vous pouvez également rajouter de la difficulté en jouant avec un ballon que vous passez autour de vous, ou une balle de tennis que vous lancez contre un mur. Vous pouvez également fermer les yeux (à ce moment-là, je vous conseille de ne plus jouer avec la balle).



## **Exercice 6 : adducteurs (bras croisé genou) 2x15 à 20 secondes**

Position de départ : assis, les talons posés au sol, les bras croisés avec les mains posées sur l'intérieur des genoux

Réalisation : Exercez une force avec les bras qui poussent vos genoux vers l'extérieur, et à l'inverse, exercez une force résistante avec les jambes vers l'intérieur (comme pour fermer les jambes). Mettez une intensité maximale



## **Exercice 7 : abducteurs (levé de jambe)**

### **10 à 15 répétitions/côtés**

Position de départ : Allongé sur le côté gauche, la tête dans la main gauche et le bras droit le long du corps. Les jambes sont allongées l'une sur l'autre.

Niveau 1 : levez la jambe (droite ici), et ramenez la à la position initiale. 1 temps pour monter, 2 temps pour redescendre.

Niveau 2 : même exercice et ajoutez du poids à la cheville ou travaillez avec un élastique (plus de résistance)



*Récapitulatif :*

**Exercice 1 : Squat-parallèle 20 à 25 répétitions**

**Exercice 2 : Fente arrière 8 à 12 répétitions/jambes**

**Exercice 3 : Ischio-jambiers « seul avec résistance » 6 à 10 répétitions**

**Exercice 4 : gastrocnémiens (« mollets ») (avec ou sans marche) 10 à 15 répétitions**

**Exercice 5 : Proprioception (sur un gros coussin) 30 secondes/jambes**

**Exercice 6 : adducteurs (bras croisé genou) 2 x 15 à 20 secondes**

**Exercice 7 : abducteurs (levé de jambe) 10 à 15 répétitions/jambes**

Il est très important de **RESPIRER** pendant l'effort !

***Bonnes vacances et bonne préparation à tous ! Rendez-vous le lundi 10 août 2020 !***

***Mickaël Depont***

***Responsable U18 GJ Haut-Anjou***

***06 31 71 97 73***