



CATALOGUE D'EXERCICES

*Document produit par Alexandre Durguerian et Julien Taillard
Préparateurs Physique FFC*

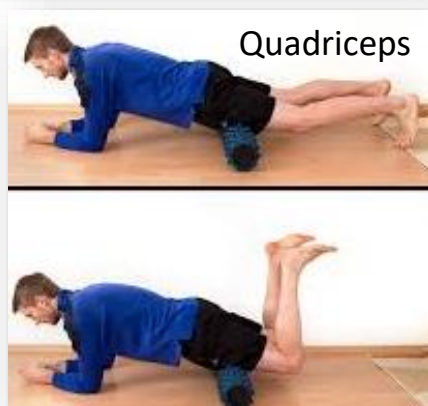


1. **Echauffement** Exercices de mobilité / déverrouillage
2. **Activation Epaules** Exercices prévention / activation, ceinture scapulaire
3. **Activation Hanches** Exercices prévention / activation, ceinture pelvienne
4. **Correctifs** Exercices répondant à des points faibles spécifiques

1. AUTO-MASSAGES

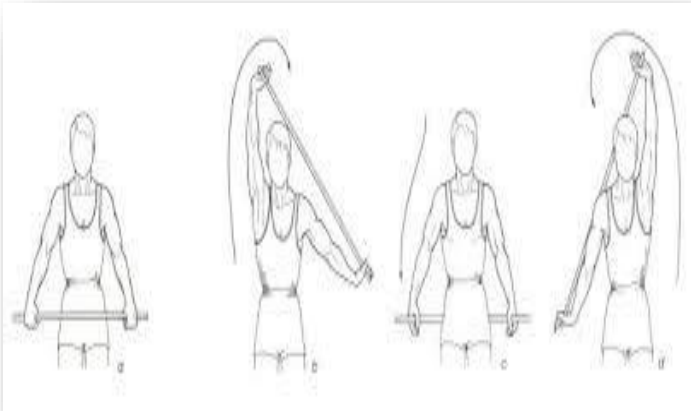
60 secondes de massage vigoureux par groupe musculaire

Se concentrer sur les points de tension. Sauf adducteurs, possibilité de commencer en bilatéral et passer sur de l'unilatéral (plus de force d'appui)



2. MOBILITE / DEVERROUILLAGE DES EPAULES

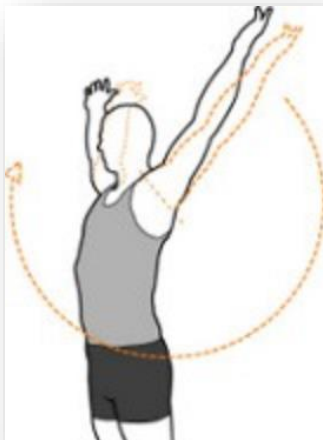
Faire un choix parmi les 2 exercices suivants



Déverrouillage des épaules avec bâton

1. Prise adaptée à la mobilité des épaules
2. Passage d'avant en arrière et sur les côtés
3. Développés derrière la nuque, 10 répétitions

Travail pendant 60-90 secondes



Rotation des épaules

1. Rotations vers l'avant et vers l'arrière
2. Ouverture / Fermeture
3. Travail sur les diagonales.....

Possibilité de travailler tout ou en partie avec des charges comprises entre 0,5 et 2,0 kg

Travail pendant 60-90 secondes

3. MOBILITÉ DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Faire un choix parmi les 2 exercices suivants



Posture du cobra

1. Placer les mains un peu plus large et à peine avancée par rapport au épaules
2. Fléchir **délicatement** la colonne sans lever le bassin du sol. Ne pas forcer une fois arrivé en amplitude maxi.

Réaliser 3 répétitions de 10 secondes de maintien
Reposer buste et souffler entre chaque répétition



Souplesse colonne sur SwissBall

1. S'allonger avec pieds au sol, genoux pliés et SwissBall placé au milieu du dos
2. Ouvrir sa cage thoracique et essayer d'aller chercher délicatement le sol avec les mains
3. Se relâcher au maximum dans cette position, chercher à se laisser enrouler autour du ballon avec le poids du corps
4. Possibilité de faire rouler légèrement le ballon plus bas sur la colonne : tête qui se rapproche du sol et étirement supérieur

Réaliser 3 répétitions de 15 secondes

4. MOBILITÉ CHAÎNE POSTÉRIEURE



Mobilité de la chaîne postérieure

1. Démarrer en position de planche faciale en appui sur les mains
2. Remonter le bassin vers le haut, pousser avec les bras en direction du sol **et maintenir le dos à plat**, tout en essayant de ramener les talons au sol
3. Ensuite, ramener progressivement les pieds vers les mains pour mettre en tension la chaîne postérieure (ischios, mollets)

Réaliser 3 passages de 6 à 8 secondes de maintien

5. MOBILITÉ SPÉCIFIQUE SQUAT

Effectuer les 2 exercices suivants

1. Position accroupie basse type squat
2. Niveau 1 : Utiliser le poids du corps pour fermer l'angle entre la jambe et le pied (dorsiflexion) tout en gardant le talon au sol
3. Niveau 2 : Utiliser la barre comme point d'appui sur l'extrémité du quadriceps pour accentuer la flexion dorsale



Réaliser 3 appuis de 5 secondes par coté en restant en position accroupie entre les répétitions



1. Se mettre en position accroupie
2. Poser les mains sur les pieds en passant les coudes à l'intérieur des cuisses.
3. Pousser fortement ces dernières vers l'extérieur pendant 6 secondes pour ressentir un étirement des adducteurs et placer les genoux à l'extérieur de l'axe pied /hanche
4. Maintenir la position des genoux et remonter en Overhead Squat.

Réaliser 3 répétitions

6. MOBILITÉ THORACIQUE

Faire un choix parmi les 2 exercices suivants



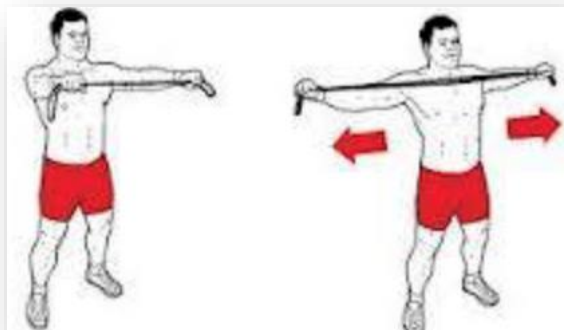
1. En position de fente avant, jambe avant avec genou fléchi à 90 degré et jambe arrière moins fléchie avec genou à 120 degré environ
2. Ouvrir le bras tendu du coté ou la jambe est devant
3. L'autre main est posée au sol, bras tendu

Réaliser 3 mouvements par coté, comprenant 3 secondes de maintien en position bras haut



1. Allongé sur le coté au sol, genoux fléchis à 90°, un support calé entre les genoux et bras tendus devant soi.
2. Ouvrir la cage thoracique en dirigeant le bras supérieur de l'autre coté tout en maintenant cuisses et bras opposé en contact avec le sol

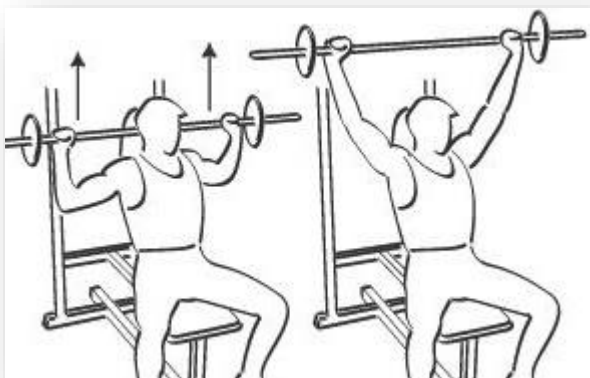
Réaliser 3 ouvertures par coté, comprenant 5 secondes de maintien en position



Deltoïde Postérieurs + Fixateurs omoplates A l'élastique ou au TRX

1. Debout, équipé d'un élastique de faible résistance
2. Départ prise largeur d'épaule, écarter les bras avec le coude fixé sur une petite flexion
3. Ajuster la hauteur des mains pour qu'elles se situent sur la ligne des épaules

Réaliser 8 à 12 répétitions en maintenant la phase en extension si possible



Développé nuque objectif mobilité

1. Assis ou debout, barre avec charge modérée voir manche à balais
2. Effectuer un mouvement de développé nuque de manière contrôlée, avec les coudes les plus en arrière possible et en ne penchant pas la tête en avant. Ne pas descendre plus bas que sur l'image

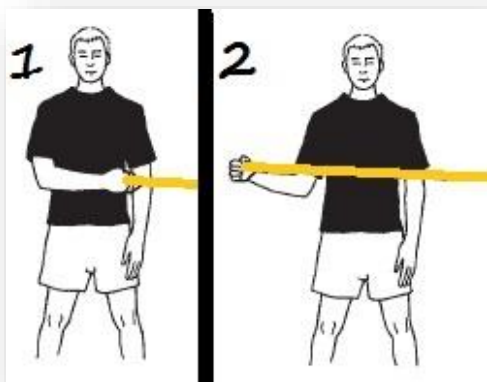
Réaliser 8 à 12 répétitions à vitesse lente

Rotations de bras au sol



1. Allongé au sol, avec charge éventuelle entre 0,5 et 2,0 kg dans chaque main
2. Effectuer la plus grande amplitude possible en partant de devant avec pour objectif d'aller toucher les cuisses sans fléchir le coude et sans toucher le sol

Réaliser 10 à 20 répétitions suivant la charge



Rotations externes avec élastique

1. Accrocher l'élastique avec résistance faible à moyenne à un point fixe, se mettre de côté par rapport à ce dernier
2. Ecarter la main en maintenant le coude le plus proche possible du buste

Réaliser 10 à 15 répétitions en contrôlant le retour de l'élastique

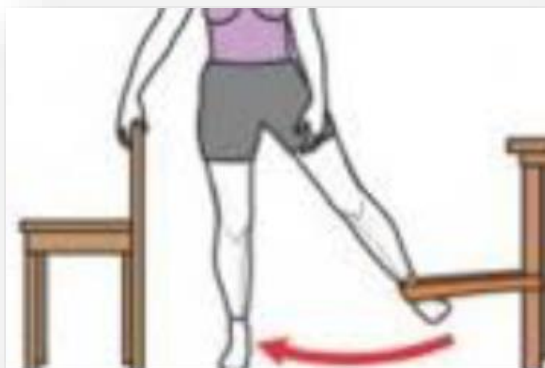


Élévations frontales avec élastique

1. Se mettre en position de fente avec légère flexion et passer un élastique peu résistant sous le pied avant
2. Monter les mains devant tout en écartant. Le coude doit rester fixé avec une légère flexion

Réaliser 8 à 15 répétitions contrôlées

1. ADDUCTEURS



Ramené de jambe debout

1. Debout avec maintien sur un support fixe avec un élastique placé au niveau de la cheville
2. Ramener la jambe de manière contrôlée vers la jambe opposée

Réaliser 10 à 15 répétitions avec une phase de descente et de montée contrôlée



Squat sumo

1. Avec ou sans charge, avec un écartement de pied très large, jusqu'à deux fois la largeur du bassin si possible
2. Geste de squat en gardant le buste faiblement incliné et les genoux placés dans la même orientation que les pointes de pieds.

Réaliser 6 à 10 répétitions avec un tempo lent (descente 2 secondes, montée 1 à 2 secondes) et en se concentrant sur le travail des adducteurs

1. ADDUCTEURS (2) : variantes en gainage latéral



Niveau 1 : Isométrie, pied sol

1. Position de base de planche latérale mais avec un pied devant l'autre
2. Retirer délicatement le pied de la jambe la plus proche du sol en fléchissant et montant le genou.

Réaliser 3 à 6 répétitions avec 3 à 5 secondes



Niveau 2 : Isométrie, pied sur support

Idem mais avec un pied sur support de 20 à 30 cm de hauteur, renforçant la difficulté de l'exercice

Réaliser 2 à 4 répétitions d'un maintien de 5 secondes



Niveau 3 : Pied sur support, en mouvement

Idem mais avec un mouvement de montée / descente du bassin de manière à ce que la jambe basse frôle le sol

Réaliser 6 à 10 répétitions par coté avec un geste contrôlé

2. ABDUCTEURS (1)



Abduction de hanche pied orienté

1. Allongé de côté au sol, possibilité de lest à la cheville
2. Abduction de la hanche supérieure en conservant la jambe tendue et en orientant la pointe de pied vers le sol

10 à 15 répétitions par jambe avec isométrie 1 seconde en fin d'abduction

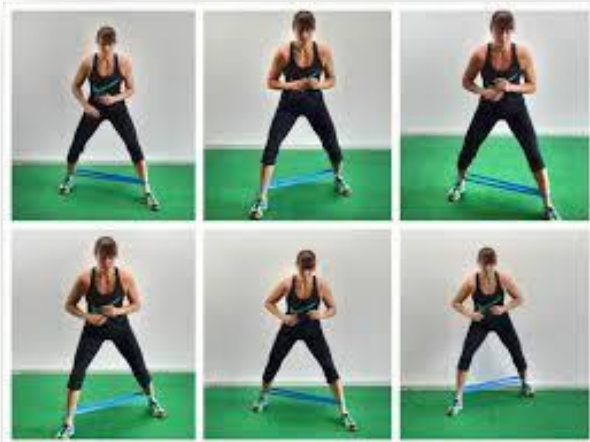


Abduction de hanche debout

1. Debout tenu à un support, mini-bande très peu résistance au dessus des chevilles
2. Monter la jambe tendue en gardant l'autre jambe et le haut du corps bien fixé

10 à 15 répétitions par jambe

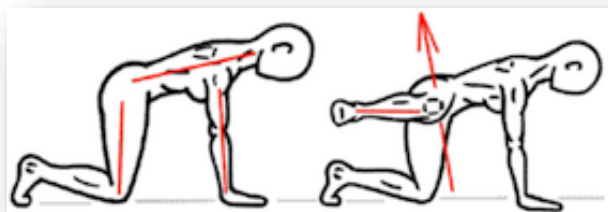
2. ABDUCTEURS (2)



Monster Walk avec élastique

1. En position quart de squat, mini bande au niveau des genoux
2. Effectuer des pas latéraux et en avançant puis en reculant et en gardant le placement des genoux

40 à 60 secondes



Abduction de hanche pied orienté

1. En position quadrupédique au sol
2. Abduction de hanche avec genou fléchi à 90 degrés en veillant à ne pas trop tourner le bassin pour effectuer le geste

12 à 20 répétitions par jambe

1. MOBILITE DE LA CHAÎNE ANTERIEURE

Membre Inférieur et tronc



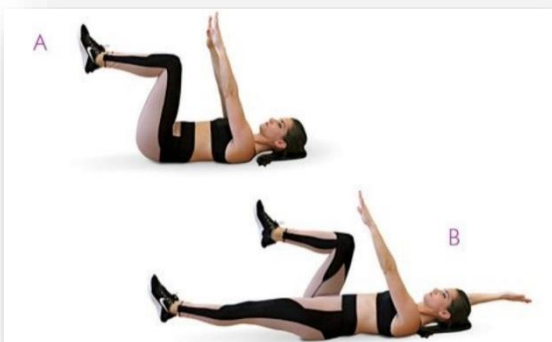
1. Choisir 2 exercices parmi les 3 exercices proposés
2. Tenir la position 15-20s par mouvement et par côté (si exercice unilatéral)
3. Répéter l'exercice 2 fois

Spécifique extenseur genou (quadriceps)



1. Choisir 1 exercice parmi les 3 exercices proposés
2. Tenir la position 30-40s par mouvement et par côté
3. Répéter l'exercice 2 fois

2. STABILITE DU TRONC



Dead Bug

Attention à maintenir le bas du dos en contact avec le sol

En échauffement ⇒ 1 série de 30 à 40 secondes

En séance ⇒ 2 à 3 séries de 30 à 60 secondes



Gainage Latéral

Niveau 1 : Similaire à la photo (2 pieds d'appui)

Niveau 2 : Evoluer vers 1 pied d'appui

Niveau 3 : Evoluer vers 1 pied d'appui surélevé + Lest

Réaliser 2 à 3 séries de 15 à 30 secondes de maintien par côté



« Bird Dog »

Niveau 1 : Similaire à la photo

Niveau 2 : Intégrer un support instable sous le genou d'appui

En échauffement ⇒ 1 série de 15 à 20s de maintien par côté

En séance ⇒ 2 à 3 séries de 15 à 30s de maintien par côté

3. PROJECTION ANTERIEURE DE L'ÉPAULE (1)

Tronc



1. Choisir 1 exercice parmi les 2 exercices proposés
2. Ouverture en inspirant, puis maintenir la position pendant 5 à 7s. Revenir à la position initiale en expirant
3. Répéter l'exercice 3 fois par côté

Grand Pectoral (1-2) et Grand Dorsal (3-4)



1. Choisir 1 exercice parmi les exercices 1 et 2 ; et 1 exercice parmi 3 et 4 ci dessus
2. Tenir les postures d'étirement pendant 30-40s
3. Répéter l'exercice 2 fois pour chaque groupe musculaire

3. PROJECTION ANTERIEURE DE L'ÉPAULE (2)



Wall Slides

1. Position ½ Squat en appui contre le mur
2. Tête, haut et bas du dos en contact avec le mur
3. Commencer avec les bras et les coudes à 90°
4. Faire des allers-retours en tendant les bras au-dessus de la tête
5. Les bras et avant-bras doivent rester en contact avec le mur

**Réaliser 8-10 répétitions, adapter en fonction de la qualité
Contact avec le mur (dos et bras)**

Levé de bâton bras en Y



1. En position allongée au sol sur le ventre
2. Les bras sont tendus au sol, placés en « Y », pouces vers le haut, ou avec un bâton
3. Décoller et tenir les bras au plus haut suivant la mobilité

**Réaliser 3 à 5 répétitions avec
6 à 10 secondes de maintien par répétition**

« W » avec élastique

1. Tenir l'élastique avec les 2 mains, pouces tournés vers l'extérieur
2. Ecarter les mains en maintenant les coudes contre les côtes



Réaliser 8 à 12 répétitions en contrôlant le retour de l'élastique

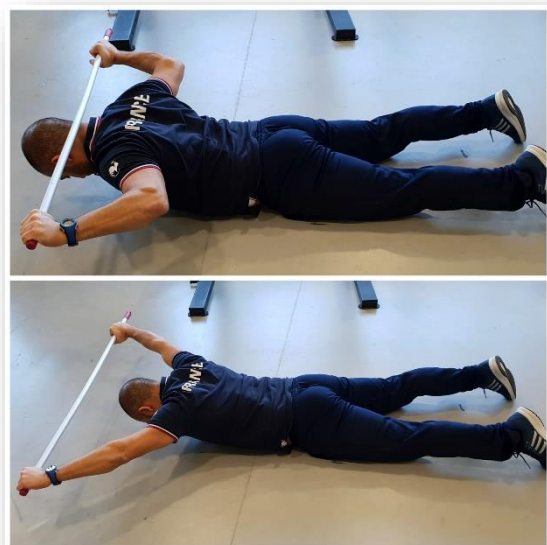
3. PROJECTION ANTERIEURE DE L'ÉPAULE (3)



Gainage latéral + Tirage Élastique

1. En position de gainage latéral
2. Action de traction de l'élastique tout en gardant le coude près du corps pendant le tirage
3. Maintenir les alignements pendant la traction
4. Inspirer pendant le tirage, expirer pendant la phase retour

Réaliser 2 à 3 séries de 8 à 10 répétitions par côté



Développé nuque en position allongée

1. En position allongée au sol (sur le ventre) ou extension de buste sur banc lombaire
2. Réaliser des développés avec bâton ou charge légère, en amenant la barre derrière la tête
3. La tête doit rester dans le prolongement du buste et la trajectoire de la barre parallèle au sol

En échauffement ⇒ 1 série de 12 à 20 répétitions
En séance ⇒ 2 séries de 8 à 12 répétitions

4. MOBILITE CHAÎNE POSTERIEURE (1)



Etirement Adducteurs

Maintenir l'étirement 40 à 60 secondes
2 à 3 séries, 2 séquences par semaine



Etirement Ischios avec élastique

Maintenir l'étirement 30 à 40 secondes pour chaque côté
2 séries, 2 à 3 séquences par semaine (selon besoins)



Etirement Grand Fessier

Maintenir la posture 30 à 40 secondes pour chaque côté
2 séries, 2 à 3 séquences par semaine (selon besoins)

4. MOBILITE CHAÎNE POSTERIEURE (2)



Etirement de la chaîne postérieure

1. Commencer en position redressée
2. Venir toucher le sol en gardant les genoux tendus, les pieds à plat au sol et en enroulant la colonne vertébrale
3. Revenir à la position initiale lentement et en expirant

Réaliser 3 à 6 répétitions avec 10 secondes de maintien par répétition
Réaliser 2 à 3 séquences par semaine (selon besoins)



Etirement Grand Fessier

Ramener le genou et la jambe vers la poitrine en utilisant l'appui de la jambe opposée

Réaliser 2 séries de 30 à 40 secondes

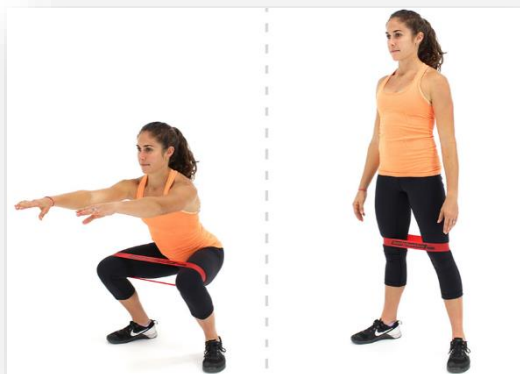


Etirement Soléaire

1. En position de « Chevalier Servant »
2. Avancer le genou sans décoller le talon

Réaliser 3 répétitions avec 10 à 15 secondes de maintien par répétition

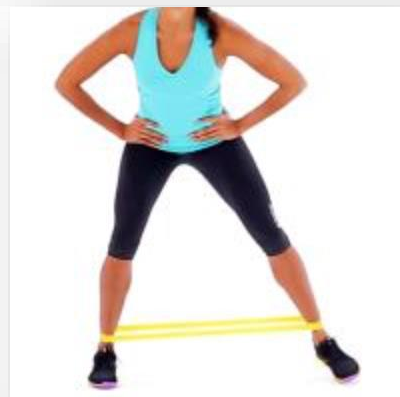
5. GENOUX VALGUM (RENTRÉS À L'INTÉRIEUR) EN FLEXION



Squat avec mini-band

1. Travail avec poids du ceps ou charge légère (20-30% 1RM)
2. L'objectif est de maintenir l'alignement des genoux avec la pointe des pieds malgré la tension de l'élastique

Echauffement ⇒ 2 séries de 8 à 10 répétitions



Marche latérale avec mini-band

1. Position ¼ de squat (genoux et hanches fléchis), pieds à plat
2. Déplacements latéraux en gardant les pieds parallèles et les genoux alignés avec la pointe des pieds
3. Garder l'élastique constamment sous tension

Réaliser 2 à 3 séries de 10 à 15 répétitions de chaque côté



Hip Thruster avec mini-band

1. Mini-band placée légèrement au-dessus des genoux
2. Marquer un temps d'arrêt en fin d'extension (contraction fessiers)

Echauffement ⇒ 2 séries de 12 à 15 répétitions
Travail poids du corps ou charge légère (20-30% 1RM)

6. STABILITÉ DU GENOU

Descente de banc avec 1 Jambe



1. Descente avec 1 jambe contrôlée (3-4 secondes)
2. Relever la pointe de pied de la jambe tendue
3. Ajuster la hauteur en fonction des capacités

En échauffement ⇒ 2 séries de 3 à 5 répétitions / côté
En séance ⇒ 2 à 3 séries de 5 répétitions / côté (lest si besoin)

Squat en fentes (pied avant surélevé)



1. Départ avec le pied avant en appui sur un step (10-20 cm)
2. Descendre avec le buste droit jusqu'à effleurer le genou au sol
3. Remonter avec une poussée équilibrée des 2 jambes

Réaliser 2 à 3 séries de 4 à 8 répétitions / côté

Soulevé de terre 1 jambe



1. Genou d'appui légèrement fléchi
2. S'incliner vers l'avant en maintenant l'alignement tronc/cuisse
3. La tête est dans le prolongement du tronc

En échauffement ⇒ 1 série de 5 répétitions / côté (sans charge)
En séance ⇒ 2 séries de 4 à 6 répétitions / côté (avec charge)

7. STABILITÉ DU SEGMENT LOMBAIRE



Soulevé de terre avec haltères

1. Pieds à plat au sol, haltères tenus à bout de bras
2. Genoux légèrement fléchis, incliner les épaules vers l'avant pour amener les haltères vers les pieds. Maintenir le ventre rentré et le segment lombaire légèrement creusé
3. Redresser le buste pour revenir à la position initiale en expirant

En échauffement ⇒ 2 séries de 5 à répétitions, charge légère
En séance ⇒ 2 à 4 séries de 3 à 8 répétitions



Tirage buste penché

1. En position inclinée vers l'avant (similaire Soulevé de Terre)
2. Tirer la barre vers le nombril en inspirant, revenir à la position initiale en expirant
3. Possible d'effectuer cet exercice avec barre droite ou haltère

Réaliser 2 à 4 séries de 8 à 15 répétitions



Lombaires inversés au banc (reverse hyper)

1. Sur banc à lombaires, amener les cuisses parallèles au sol
2. Travail sous forme statique ou dynamique

Réaliser 2 séries de 6 à 10 répétitions