



association des clubs francophones de football

PROGRAMME D'INTERSAISON
FOOTBALL

NIVEAU 2

L'ACFF PLUS QUE JAMAIS AU SERVICE DE SES CLUBS, DE SES ARBITRES ET DE SES AFFILIES.

L'ACFF entend soutenir ses clubs et ses acteurs de terrain en leur proposant un programme complet les aidant à se préparer de manière optimale pour la nouvelle saison de football. Il revient bien sûr aux entraîneurs à reprendre en tout ou en partie les exercices proposés, dans les consignes qui seront les leurs en vue de la reprise collective.

1. Joueurs et joueuses

Le programme comprend des schémas de courses, des exercices de force et de mobilité, adaptés à l'âge et au niveau des pratiquants → **4 niveaux différents**. Il est conçu de manière à ce que chacun puisse commencer immédiatement sans avoir à acheter de matériel. Tous les exercices sont clarifiés à l'aide de photos et de vidéos en qualité HD.

- Niveau 1: 13-15 ans
- Niveau 2: 16-18 ans
- Niveau 3: +18 ans (P2, P3, P4 et Dames à pd D1)
- Niveau 4: +18 ans (D1, D2, D3, P1 et Dames SL).

Nous remercions particulièrement Mr Joris Jellasics (gritsportsclinic) pour sa contribution à cette réalisation.

2.Arbitres

Le Bureau de l'arbitrage ACFF, par l'entremise de Timothy Crul, son coordinateur sportif, vous propose de façon très régulière différents schémas et des capsules « vidéo » qui assurent une reprise d'entraînements progressive. Ceci s'inscrit dans la continuité des présentations que vous recevez sur la page Facebook « Arbitrage ACFF » depuis janvier 2021. Ces différents exercices constituent indubitablement une aide extrêmement importante pour éviter les blessures, les surcharges de travail physique, etc...

Profitez-bien de ce nouveau créneau de préparation physique.

Restez prudents et portez-vous bien.

Daniel Boccar

Directeur technique ACFF



Les 3 Piliers

- Ce programme se focalise sur 3 piliers :
 1. Condition physique de base : **RESTEZ EN FORME**
 2. Force générale : **RESTEZ FORT**
 3. Mobilité et Flexibilité : **RESTEZ SOUPLE**
- Ensemble, ils constituent les points de travail physiques d'un footballeur en « intersaison ».
- Dans les pages suivantes, chaque pilier sera développé dans un programme de 8 semaines.

RESTEZ EN FORME	RESTEZ FORT	RESTEZ SOUPLE
------------------------	--------------------	----------------------

PROGRAMME DE 8 SEMAINES

- Le programme s'étend sur 8 semaines au cours desquelles les 3 piliers seront abordés de la façon suivante :
 - Condition physique de base (RESTEZ EN FORME): 2x/semaine
 - Force générale (RESTEZ FORT): 1x/semaine
 - Mobilité et Flexibilité (RESTEZ SOUPLE): 1x/semaine
- Ci-dessous un exemple de l'organisation d'une semaine type:

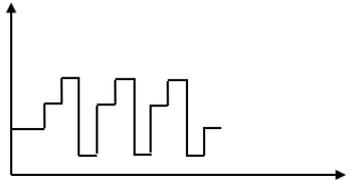
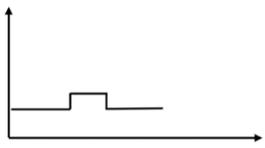
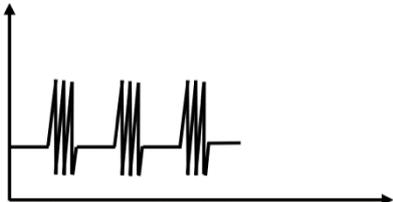
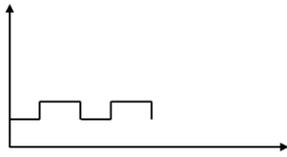
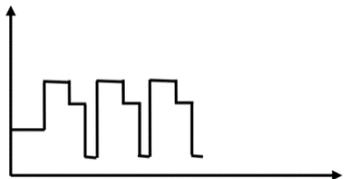
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Condition physique de base A	/	Force générale	/	Condition physique de base B	Mobilité et Flexibilité	/
RESTEZ EN FORME		RESTEZ FORT		RESTEZ EN FORME	RESTEZ SOUPLE	

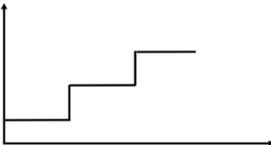
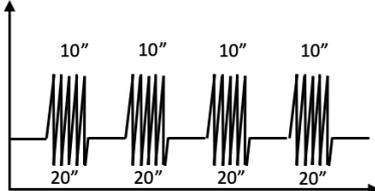
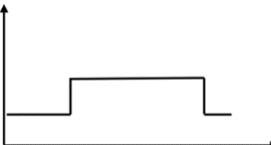
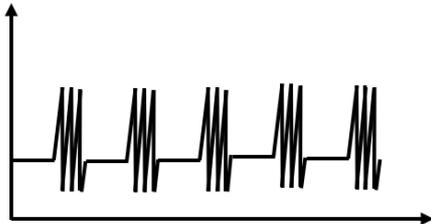
1. RESTEZ EN FORME

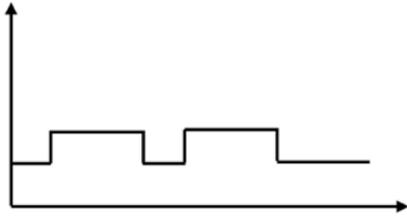
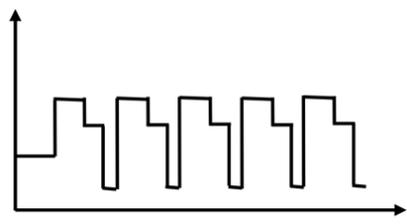
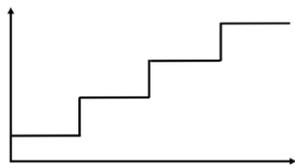
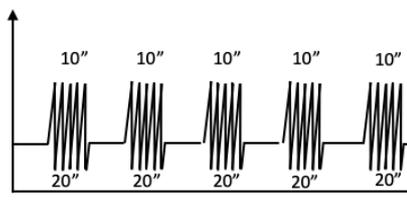
- La **condition physique de base** constitue le premier pilier.
- Pour entretenir votre état de forme, un programme de course à pied sur 8 semaines est élaboré.
- Le programme de course à pied sera réalisé 2 fois par semaine.
1x la partie A (durée) et 1x la partie B (intervalle)
- Chacun ayant un niveau de condition physique différent, nous utiliserons une échelle d'intensité relative dans le programme, donnant une indication sur l'intensité à maintenir lors des exercices. Par conséquent, les vitesses de courses varient d'un individu à l'autre.

Le tableau ci-dessous vous aidera à estimer l'intensité demandée.

ECHELLE D'INTENSITE		
1	TRÈS LÉGER	"marche"
2		"trotinement"
3	LÉGER	30% d'effort
4		"course à pied lente"
5	MODÉRÉ	50% d'effort
6		"course à pied soutenue"
7		70% d'effort
8	DUR	"course à pied rapide"
9		90% d'effort
10	TRÈS DUR	"sprint"

CONDITION PHYSIQUE DE BASE		
SEMAINE	PROGRAMME	SCHÉMA
1	A) Durée (linéaire) <ul style="list-style-type: none"> Durée totale: 25' <ul style="list-style-type: none"> 25' à intensité: 3-4 	
	B) Intervalle (2'-2'-2') <ul style="list-style-type: none"> Durée totale : 25' <ul style="list-style-type: none"> 5' à intensité : 4-5 (échauffement) 3x: 2' à intensité : 6-7 2' à intensité : 7-8 2' à intensité : 1-2 2' à intensité : 4-5 (récupération) 	
2	A) Durée (un bloc) <ul style="list-style-type: none"> Durée totale : 25' <ul style="list-style-type: none"> 10' à intensité : 3-4 5' à intensité : 4-5 10' à intensité : 3-4 	
	B) Intervalle (5'-30"-20"-10'') <ul style="list-style-type: none"> Durée totale: 25' <ul style="list-style-type: none"> 3x: <ul style="list-style-type: none"> 5' à intensité : 4-5 30" à intensité : 8-9 + 30" à intensité : 1-2 20" à intensité : 8-9 + 20" à intensité : 1-2 10" à intensité : 8-9 + 10" à intensité : 1-2 4' à intensité : 4-5 (récupération) 	
3	A) Durée (double bloc) <ul style="list-style-type: none"> Durée totale : 30' <ul style="list-style-type: none"> 5' à intensité : 3-4 10' à intensité : 4-5 5' à intensité : 3-4 10' à intensité : 4-5 	
	B) Intervalle (3'-2'-1') <ul style="list-style-type: none"> Durée totale: 30' <ul style="list-style-type: none"> 6' à intensité: 4-5 (échauffement) 3x: 3' à intensité : 7-8 2' à intensité : 6-7 1' à intensité: 1-2 	

CONDITION PHYSIQUE DE BASE		
SEMAINE	PROGRAMME	SCHEMA
4	A) Durée (paliers croissants) <ul style="list-style-type: none"> • Durée totale : 30' <ul style="list-style-type: none"> ○ 10' à intensité : 3-4 ○ 10' à intensité : 4-5 ○ 10' à intensité : 5-6 	
	B) Intervalle (5'+5x10") <ul style="list-style-type: none"> • Durée totale : 30' <ul style="list-style-type: none"> 4x: <ul style="list-style-type: none"> ○ 5' à intensité : 4-5 ○ 5x(10" à intensité : 8-9 + 20" à intensité : 1) 	
5	A) Durée (linéaire) <ul style="list-style-type: none"> • Durée totale : 35' <ul style="list-style-type: none"> ○ 35' à intensité : 4-5 	
	B) Intervalle (2'-2'-2') <ul style="list-style-type: none"> • Durée totale : 35' <ul style="list-style-type: none"> ○ 5' à intensité : 4-5 (échauffement) 5x: <ul style="list-style-type: none"> ○ 2' à intensité : 6-7 ○ 2' à intensité : 7-8 ○ 2' à intensité : 1-2 	
6	A) Rythme et durée (un bloc) <ul style="list-style-type: none"> • Durée totale : 35' <ul style="list-style-type: none"> ○ 10' à intensité : 3-4 ○ 20' à intensité : 5-6 ○ 5' à intensité : 3-4 	
	B) Intervalle (5'-30"-20"-10") <ul style="list-style-type: none"> • Durée totale : 35' <ul style="list-style-type: none"> 5x: <ul style="list-style-type: none"> ○ 5' à intensité : 4-5 ○ 30" à intensité : 8-9 + 30" à intensité : 1-2 ○ 20" à intensité : 8-9 + 20" à intensité : 1-2 ○ 10" à intensité : 8-9 + 10" à intensité : 1-2 	

CONDITION PHYSIQUE DE BASE		
SEMAINE	PROGRAMME	SCHÉMA
7	A) Rythme et durée (double bloc) <ul style="list-style-type: none"> • Durée totale : 40' <ul style="list-style-type: none"> ○ 5' à intensité : 4-5 ○ 10' à intensité : 5-6 ○ 5' à intensité : 4-5 ○ 10' à intensité : 5-6 ○ 10' à intensité : 4-5 	
	B) Intervalle (3'-2'-1') <ul style="list-style-type: none"> • Durée totale : 40' <ul style="list-style-type: none"> ○ 5' à intensité : 4-5 (échauffement) 5x: <ul style="list-style-type: none"> ○ 3' à intensité : 7-8 ○ 2' à intensité : 6-7 ○ 1' à intensité : 1-2 ○ 5' à intensité : 4-5 (récupération) 	
8	A) Rythme et durée (paliers croissants) <ul style="list-style-type: none"> • Durée totale : 40' <ul style="list-style-type: none"> ○ 10' à intensité : 2-3 ○ 10' à intensité : 3-4 ○ 10' à intensité : 4-5 ○ 10' à intensité : 5-6 	
	B) Intervalle (5'+5x10'') <ul style="list-style-type: none"> • Durée totale : 40' <ul style="list-style-type: none"> 5x: <ul style="list-style-type: none"> ○ 5' à intensité : 4-5 ○ 5x(10'' à intensité : 8-9 + 20'' à intensité : 1) 	

2. RESTEZ FORT

- La **force générale** constitue le deuxième pilier.
- Pour entretenir votre force et augmenter la résistance du corps, un programme de 8 semaines d'exercices de force est développé.
- Le programme de renforcement sera réalisé une fois par semaine.
- Par semaine, 5 exercices différents à répéter 3x sous forme de circuit sont proposés.
- Tous les exercices sont accompagnés de photos et de vidéos. Vous pouvez consulter les vidéos en scannant le QR code via le lecteur QR sur votre smartphone (soit via l'appareil photo de votre smartphone, soit via une application à télécharger gratuitement sur l'App Store ou le Play Store).
- Les exercices sont sélectionnés de manière à ce que chacun puisse les réaliser chez lui avec un minimum de matériel, à savoir, une chaise et un ballon.
- ATTENTION :
Avant de commencer un programme de renforcement musculaire, il est indispensable de prendre le temps d'essayer de réaliser chaque exercice calmement afin de vérifier (à l'aide des conseils, photos et vidéos joints) que vous êtes capable de le réaliser correctement et en sécurité. En effet, un exercice non-maîtrisé réalisé rapidement ou beaucoup de fois amène un risque élevé de blessure !

Semaine 1 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous

Exercice	# répétit°	Explications	Photos	QR- code
Squat	25x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: debout - Action: fléchir les genoux (les fesses vers l'arrière) - !!: épaules en arrière + genoux vers l'avant et l'extérieur 		
Hamstring bridge 90° Jambes surélevées	10x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: couché dorsal, genoux fléchis à 90°, talons en appuis sur la chaise/banc - Action: Monter/descendre bassin - !!: 3" maintien haut du bassin 		
Fente avec rotation du tronc + ballon	10x/côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: debout avec ballon en main - Action: grand pas en avant (fente), rotation du tronc du côté de la jambe avant - !!: garder le tronc droit (se grandir), ne pas laisser le genou de la jambe pendante aller vers l'intérieur, ne pas laisser ce genou dépasser les orteils 		
Sauts latéraux G/D + poids	20x (10x/côté)	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: appui sur 1 jambe - Action: pousser pour sauter latéralement de l'autre côté, se réceptionner sur l'autre jambe, toucher la cheville en croisant - !!: réception stable et contraction (gainage) des muscles du tronc 		
Planche avant + alterner les jambes	20x (10x/côté)	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: appuis sur avant-bras (coudes sous les épaules) et pointes des pieds (pieds légèrement écartés) - Action : maintenir la position et alterner la montée de la jambe tendue D/G - !!: garder les épaules basses + incliner le bassin vers l'arrière (se grandir) 		

Semaine 2 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous

Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
Splitsquat bulgare	10x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: 1 jambe devant l'autre, pieds légèrement décalés, le pied arrière en appui sur une chaise/banc - Action: descendre droit vers le bas (genou arrière vers le sol) et remonter - !!: garder le tronc droit, ne pas laisser le genou avant aller vers l'intérieur 		
Equilibre 1 jambe – "Plongeur" + ballon	10x/côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: appui sur 1 jambe avec ballon en main - Action: se pencher dos droit en avant jusqu'à l'horizontal, retour: genou haut - !!: mouvement lent et contrôlé 		
Copenhague Maintien adducteurs	4x10"/ côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ : pied sur chaise/banc, appui avant-bras (coude sous l'épaule) - Action : lever le bassin et maintenir la position, jambe inférieure pliée vers l'avant 		
Box Jump	10x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: debout devant la box chaise/banc solide - Action: sauter pieds-joints sur la box/chaise/banc, arriver droit, descendre - !!: ne pas sauter trop haut, la surface de réception doit être stable 		
Planche latérale genou in/out	2x10/côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: de côté, appuis avant-bras (coude sous épaule) et pied - Action: pousser vers le haut et maintenir la position, Genou jambe supérieure : avant/arrière - !! : alignement genou-hanche-épaule 		

Semaine 3 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous

Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
Montée/descente sur chaise	10x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: 1 pied sur la chaise/banc - Action: pousser vers le haut, ne pas toucher la marche avec le pied libre, descendre lentement - !!: rester en appui sur la même jambe, ne pas laisser le genou de la jambe d'appui aller vers l'intérieur 		
Montée de hanches 1 jambe	20x (10x/ côté)	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: appui haut du dos sur bord de la chaise/banc, appuyés sur un talon, menton vers la poitrine, bras croisés sur épaules - Action: montée bassin, pousser hanche vers le haut, inclinaison tronc sur la chaise/banc - !!: descendre lentement 		
Glissé arrière avec poids	10x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: debout avec un poids (3-5kg) ou une grande bouteille d'eau dans la main tendue vers le haut - Action: glisser avec 1 pied vers l'arrière jusqu'à ce que la jambe arrière soit à l'horizontale. Ramener la jambe - !!: genou pas vers l'intérieur, garder le poids du corps sur jambe avant 		
Double hop jump	10x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: debout - Action: double saut pieds joints vers l'avant, réception 2 pieds, 4 grands pas en arrière vers la position de départ 		
Planche avec genoux vers les coudes	28x (14x/côté)	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: planche appuis mains et pointes des pieds, pieds légèrement écartés. - Action: alterner G/D mouvement du genou vers coude opposé - !!: épaules basses, basculement du bassin vers l'arrière 		

Semaine 4 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous

Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
Thruster + élévation talons + poids	15x	- Départ: debout avec un poids 4-5kg (ou une grande bouteille d'eau) dans les mains contre la poitrine - Action: squat, retour droit sur pointes de pieds + tendre le poids au-dessus de la tête - !!: pousser genoux vers l'extérieur durant le squat, garder les épaules vers l'arrière, garder l'appui sur les talons		
Hamstring bridge genoux tendus + talons surélevés + Etendre jambe D/G	10x	- Départ: couché dorsal avec talons sur la chaise, genoux légèrement fléchis - Action: monter le bassin, soulever/abaisser alternativement la jambe D/G - !!: garder une légère flexion des genoux, hanches vers le haut		
Single leg squat multiple direction	3x (avant/ arrière/ G/D)	- Départ: debout en appui sur 1 jambe - Action: mini-squat 1 jambe, jambe libre: a) vers l'avant b) vers l'arrière c) vers la G d) vers la D - !!: genou jambe d'appui pas vers l'intérieur, appui sur talon		
Splitsquat jump	14x	- Départ: 1 jambe devant l'autre et pieds légèrement décalés - Action: légère flexion, sauter vers le haut, changer les pieds de position (avant/arrière), réception et directement saut suivant - !!: garder tronc stable, ne pas laisser le genou aller vers l'intérieur		
Sit ups	12x	- Départ: couché dorsal, plantes des pieds l'une contre l'autre, bras derrière la tête - Action: redresser le tronc, toucher les orteils, redescendre lentement, toucher derrière la tête		

Semaine 5 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous

Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
Fente de côté avec ballon	10x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: debout ballon en main - Action: grand pas sur le côté, amener le poids du corps sur jambe sur le côté, pousser le ballon devant soi bras tendus - !!: rester en appuis sur les talons, pendant le pas de côté garder 1 ligne cheville-genou-hanche 		
Hamstring bridge + ballon entre genoux	10x 3'' serrer ballon	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: couché dorsal genoux à 90°, ballon entre les genoux et bras près du corps - Action: monter le bassin le plus haut possible, serrer le ballon 3'', relâcher et descendre le bassin - !!: bien pousser les hanches vers le haut 		
Equilibre 1 jambe: ballon derrière la jambe d'appui <-> élévation talon	10x/côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: appui 1 jambe ballon en mains - Action: se pencher en avant, passer le ballon autour de la jambe d'appui, se redresser le plus haut possible, tendre la pointe du pied d'appui - !!: mouvement lent, garder jambe d'appuis stable 		
Squat jump	20x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: debout - Action: descendre en fléchissant les genoux (squat), se redresser en sautant, atterrir et reprendre la position « squat » immédiatement - !!: en atterrissant, ne pas laisser les genoux aller vers l'intérieur, ils ne dépassent pas la pointe de pied 		
W-press + jambes ouvertes/ fermées	20x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: couché ventral, bras pliés qui ne touchent pas le sol, jambes fléchies avec genoux ne touchant pas le sol - Action: ouvrir les jambes avec bras fléchis puis jambes jointes avec bras tendus - !!: garder nez proche du sol 		

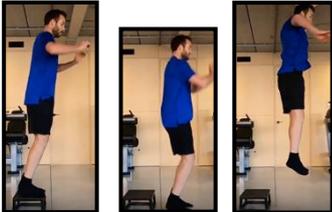
Semaine 6 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous

Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
Pas arrière/avant	10x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: debout - Action: pas vers l'avant <-> pas vers l'arrière (rester sur la même jambe), rotation du tronc toujours du côté de la jambe d'appui. - !!: genou stable et pas vers l'intérieur, il ne dépasse pas la pointe du pied, appuyé sur talon jambe avant, garder épaules basses 		
Glissés de talons 1 jambes	8x/côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: le talon en appui repose sur un gant de toilette - Action: soulever le bassin, lentement (5") étendre le genou (glisser), puis maintenir le bassin au sol et fléchir les genoux - !!: maintenir les hanches hautes 		
Copenhague adducteur	6x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: appuyé de côté, jambe (sous le genou) sur la chaise et appuyé avant-bras (coudé sous épaule), jambe du dessous fléchie vers l'avant - Action: monter et descendre bassin 		
Sauts-rebonds	50x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: debout appuyé sur pointes de pieds - Action: genoux légèrement fléchis, sauter, rebondir sur pointes de pieds - !!: ne pas trop fléchir les genoux, sauter aussi haut que possible 		
Planche + ouverture	20x (10x/ côté)	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: appuyé mains et pointes des pieds, les pieds sont légèrement écartés - Action: appuyé sur les mains, ouvrir et étendre bras D/G, appuyé sur les avant-bras - !!: garder tronc stable et droit 		

Semaine 7 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous

Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
Box squat 1 jambe	8x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: debout sur une jambe - Action: s'abaisser en contrôlant la descente jusqu'à toucher légèrement la surface de la chaise/banc - !!: genou jambe d'appui pas vers l'intérieur, il ne dépasse pas la pointe de pied 		
Planche latérale avec élévation de la jambe	6x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: planche latérale sur l'avant-bras et jambe pliée - Action: tendre et monter la jambe libre - !!: garder la partie supérieure de la jambe alignée avec le tronc, ne pas la laisser aller vers l'avant 		
Sumo squat avec poids	20x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: debout pieds écartés, pointes de pied vers l'extérieur. Poids de 4-8kg (ou bouteille d'eau) dans les mains - Action: flexion en restant droit - !!: genoux en direction des orteils, tronc droit 		
Lunge jump	10x/ côté	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: debout - Action: pas vers l'avant, pousser sur la jambe avant et sauter, pas vers l'arrière, retour à la position de départ - !!: extension genou jambe appuis, bras en coordination croisée, genou jambe d'appui pas vers l'intérieur 		
Pompages	10x	<ul style="list-style-type: none"> - Départ: appuis sur les pointes de pieds et les mains - Action: mouvement de pompage, poitrine au sol et poussée vers le haut - !!: abdominaux contractés et dos droit, les mains sont sous les épaules 		

Semaine 8 – CIRCUIT 3 séries des exercices ci-dessous

Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
Chaise contre le mur 2 jambes	3x40"	- Départ: assis dos contre mur, genoux à 90° - Action: maintenir position		
Hamstring bridge 1 jambe surélevée	16x (8x/côté)	- Départ: couché dorsal, genoux 90°, appui 1 pied surélevé sur la chaise/banc - Action: montée bassin avec 1 jambe, descendre bassin jusqu'à presque toucher le sol, changer jambe d'appui - !!: pousser hanches vers le haut		
Fente sur chaise step up	8x/ côté	- Départ: debout à 1m de la chaise - Action: grand pas en avant suivi d'un step up sur la chaise, lent step down et grand pas en arrière vers la position de départ - !!: descendre lentement, genou pas vers l'intérieur		
Drop jump	15x	- Départ: debout sur une hauteur (ex : sur chaise) - Action: sauter depuis la chaise, rebondir le plus haut possible, réception stabilisée - !!: contact avec le sol aussi court que possible, rebondir aussi haut que possible, pour la réception ne pas laisser les genoux aller vers l'intérieur		
Barquette avec jambes D/G tendues	20x	- Départ: couché dorsal, appui bas du dos, jambes tendues, épaules décollées du sol, bras croisés sur la poitrine - Action: alterner la jambe levée - !!: Maintenir les lombaires au sol, menton vers la poitrine		

3. RESTEZ SOUPLE

- La **mobilité et la flexibilité** constituent le troisième pilier.
- Ce chapitre propose des exercices travaillant la mobilité et la flexibilité du corps sur des zones problématiques communes aux joueurs et joueuses de football.
- Les exercices sont sélectionnés de manière à ce que chacun puisse les faire chez lui avec un minimum de matériel.
- Tous les exercices sont accompagnés par des photos et des vidéos. Vous pouvez consulter les vidéos en scannant le QR code via le lecteur QR sur votre smartphone (soit via l'appareil photo de votre smartphone, soit via une application à télécharger gratuitement sur l'App Store ou le Play Store).
- Ces exercices sont à réaliser 1x par semaine.

MOBILITE ET FLEXIBILITE				
Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
Ischios Stretching dynamique	2x10/ côté	- Départ: couché dorsal et tenir l'arrière du genou - Action: tendre la jambe, maintenir 3", fléchir - !!: l'autre jambe reste tendue au sol		
Chaîne arrière Stretching statique	3x20"	- Départ: assis jambes tendues - Action: tenir les pieds (ou chevilles ou tibias) et maintenir position		
Adducteurs Stretching dynamique	1x15	- Départ: assis avec plantes de pieds l'une contre l'autre, tenir les chevilles - Action: pousser les genoux vers le bas, maintenir 3", relâcher		
Fessiers Stretching statique	2x20"/ côté	- Départ: a) placer genou au milieu b) pied vers l'intérieur c) amener poitrine vers le genou - Action: maintenir position		
Quadriceps Stretching dynamique	1x15	- Départ: appuis genoux, mains derrière le corps - Action: pousser hanches vers l'avant, descendre vers talons, maintenir 3"		

MOBILITE ET FLEXIBILITE				
Exercice	#répétit°	Explications	Photos	QR- code
Extension hanche Mobilité	2x10/ côté	- Départ: appuis pied et genou, placer le genou suffisamment loin vers l'arrière - Action: pousser hanche vers l'avant / se pencher vers l'avant + bras vers le haut, mouvement avant-arrière		
Rotation interne hanche Mobilité	1x30 (15/ côté)	- Départ: assis pieds écartés l'un de l'autre, genoux 90° - Action: amener alternativement un genou vers l'intérieur		
Hanche + haut du dos Mobilité	2x6/ côté	- Départ: appuis genou et pied, main près du pied (en croisé) - Action: main en l'air avec regard vers celle-ci, lentement amener la main sous l'épaule du bras d'appuis (aussi loin que possible)		
Dos Flexion/ extension Mobilité	1x8	- Départ: appuis genoux, hanche perpendiculaire au genou - Action: position de prière : tête entre les coudes, pousser vers la position sphinx, pousser hanche vers le sol		
Rotation Dos	1x8/ côté	- Départ: couché dorsal - Action: lever une jambe tendue, la laisser descendre de l'autre côté - !!: regarder du côté opposé de la jambe tendue		