

*Les étirements:*

*passifs et actifs*

# Etirements passifs

## A DISTANCE DE L'EFFORT PHYSIQUE

- Longs sur **30 secondes** de maintien
- 3 répétitions de chaque groupe musculaire
- **Mise en tension +++**
- Pas de DOULEUR

## APRES EFFORT PHYSIQUE

- Courts sur **10 secondes** de maintien
- 3 répétitions de chaque groupe musculaire
- **Mise en tension +**
- Pas de DOULEUR

# Quadriceps

Genou contre genou

Ne pas se pencher en  
avant



# Ichios jambiers

Fesses en arrière et  
buste vers avant

Variante avec pointe  
du pieds relevée



# Mollets

Talon au sol

Pointe du pied  
dans l'axe

Genou tendu

Transfert vers  
l'avant



# Adducteurs

**Les courts**



**Les longs**



# Fessiers/Ischios



# Psoas



# Etirements actifs

- Avant un match (à l'échauffement), pendant les entraînements
- Mouvements balistiques de **grandes amplitudes articulaires**
- 10 répétitions dynamiques sur chaque groupe musculaire
- Pas de DOULEUR

# Chaîne antérieure

(quadriciceps, psoas,...)



# Chaîne postérieure

(ischios jambiers, fessiers,  
mollets,...)



# le travail excentrique du tendon d'Achille



# Travail des adducteurs

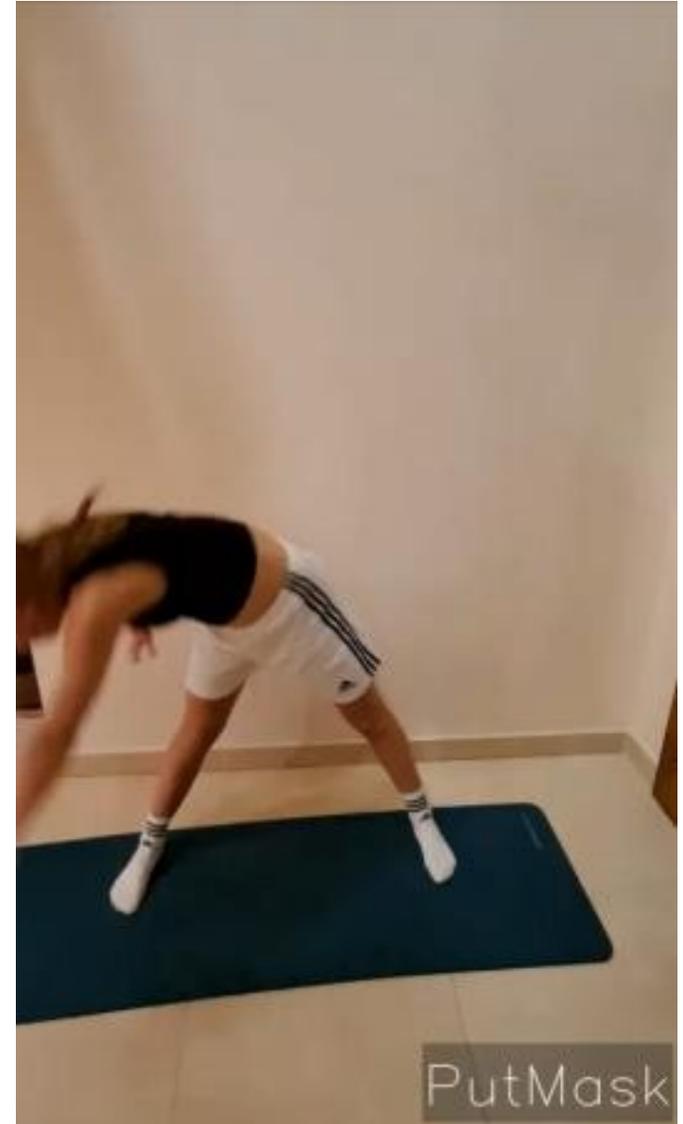






PutMask

Travail mobilité  
du rachis,  
dissociation  
des ceintures  
épaules/bassin



Garder vos joueuses et vos joueurs dans la mobilité articulaire et musculaire pour éviter les douleurs musculo-squelettiques.

Hydratation nécessaire entre les repas, pendant les phases de récupération.

Sommeil et temps de repos indispensables pour être performant.

Alimentation équilibrée avec peu de sucre (inflammatoire pour le corps) et peu de sel (assèche les tendons).

**Merci à tous pour votre écoute!**