



Durant la pause hivernale, profitez d'une coupure sans programme, de ne plus penser au foot, de vous relaxer et de vous déchargez des nombreuses semaines d'efforts intensifs.

Pensez à varier vos activités et à bouger différemment. Car d'autres expériences sportives sont bénéfiques pour votre bien-être physique, psychique et émotionnel.

Et quand vous le sentez, reprenez gentiment, préparez-vous à votre rythme et à votre envie, pour la deuxième partie de votre saison de football.

Pour cette préparation individuelle hivernale, nous vous proposons **3 circuits** (renforcement général / étirements / automassage avec rouleau).

**Les étirements et les automassages sont à effectuer régulièrement durant la pause hivernale** pour favoriser le relâchement des tensions musculaires accumulées pendant le premier tour. Le circuit renforcement général, comme cité ci-dessus, peut être débuté 2 semaines avant la reprise du deuxième tour, à raison de 2 à 3 fois par semaine.

Nous vous souhaitons une bonne pause et d'excellentes fêtes de fin d'année.





## CIRCUIT RENFORCEMENT GENERAL

**Echauffement:** 30 répétitions de jumping jack, ouvrir et fermer bras-jambes et 100 sauts corde à sauter

### Circuit 1

30'' fentes avant alternées (avec ou sans poids)  
30'' pompes

### Circuit 2

30'' air squat  
30'' mountain climbers (en position de planche, flexion genoux alternée)

### Circuit 3

30'' crunch abdos (pour annuler l'action des psoas, presser un ballon entre les pieds)  
30'' walking plank (en position de planche, ouvrir les jambes de côté simultanément)

### Circuit 4

60'' ou 2x30'' de burpees





## CIRCUIT ETIREMENTS



■ Fléchir le pied.

Évite... de poser la jambe trop haut. Idéal: hauteur d'assise.



Partie inférieure du dos

■ Tendre les bras au sol et fixer les épaules. Plier les jambes et croiser les pieds. Laisser tomber les genoux sur le côté.



■ Tenir la jambe juste sous le genou et placer la cheville au-dessus du genou. Tendre les bras, puis basculer le bassin.



Extenseurs du dos

■ Saisir les jambes au-dessous des genoux et les tirer sur la poitrine. L'exercice étire la partie inférieure des extenseurs du dos, sans charger la colonne vertébrale.

Pour plus d'intensité, soulever légèrement la tête et rentrer le menton.



■ Placer l'avant-pied sur la marche et descendre le talon vers le sol, jambe tendue.



■ Spécial aîné: Haut du corps en appui au sol, jambe avant fléchie à angle droit.

Évite... un angle trop faible de la jambe avant.



■ Placer les fesses le plus près possible du mur. Laisser descendre les jambes doucement, sans tension. Au début, les genoux peuvent être légèrement fléchis avant d'être tendus. Ensuite, fléchir les pieds en direction des genoux.



■ Ramener le talon vers les fesses, redresser le bassin et le pousser légèrement vers l'avant (seul un petit mouvement est possible).



## CIRCUIT ROULEAU

### Partie postérieure des deux cuisses

Cet exercice est moins éprouvant pour les ischio-jambiers (muscles postérieurs de la cuisse) lorsque les deux jambes sont appuyées sur le rouleau.

**Position initiale:** Poser les deux jambes tendues sur le rouleau et s'appuyer sur les mains placées derrière le dos.

**Déroulement:** Soulever le bassin et le déplacer d'avant en arrière avec l'aide des mains. Le rouleau passe sur la partie postérieure des cuisses.



### Massage des mollets



Les mollets sont souvent le siège de tensions désagréables. Le rouleau permet de les dénouer en modulant l'intensité.

**Position initiale:** Assis sur le sol, les jambes écartées (largeur de hanches), les mains en appui derrière le dos. Fléchir une jambe et poser l'autre sur le rouleau au niveau du mollet supérieur.

**Déroulement:** Soulever le bassin du sol et répartir le poids du corps sur les mains, le pied d'appui et le mollet de la jambe libre. Rouler lentement d'avant en arrière, du bas du genou jusqu'au-dessus de la cheville. Afin de masser différentes sections, tourner légèrement les mollets au fil des passages.

**Remarque:** Garder les épaules solides et le sternum haut.

### Face antérieure des cuisses et fléchisseurs de la hanche



Voici un exercice simple et efficace pour masser les muscles antérieurs des cuisses et les fléchisseurs des hanches. Il est important de travailler aussi sur les segments internes et externes.

**Position initiale:** En appui sur les coudes, s'étendre sur le rouleau, les jambes légèrement (ou un peu plus) écartées. Bien activer les abdominaux afin que le bassin ne bascule pas vers le bas (position neutre du bassin). Les pieds et les tibias sont suspendus à quelques centimètres du sol.

**Déroulement:** Le corps se déplace d'avant en arrière grâce à l'impulsion des bras. Le rouleau passe du pubis au-dessus des genoux. Varier l'orientation des pieds pour atteindre les segments internes et externes des jambes. Pour mieux cibler les fléchisseurs des hanches, pivoter le bassin d'un côté puis de l'autre.

**Remarque:** Il est particulièrement important d'effectuer des mouvements lents et de veiller à un bon gainage du tronc. Sans oublier de relâcher autant que possible la musculature des jambes.

### Mobilisation de la musculature dorsale



Cet exercice permet de mobiliser l'ensemble de la musculature du dos, des omoplates jusqu'aux lombaires.

**Position initiale:** Appuyer la colonne thoracique contre le rouleau et ancrer les talons au sol (largeur de hanches), jambes fléchies. Les mains soutiennent la tête et le regard est dirigé vers le haut.

**Déroulement:** Soulever le bassin et se reposer avec les pieds pour faire descendre lentement le rouleau vers les lombaires. Avancer ensuite les pieds pour ramener le rouleau vers les omoplates. Effectuer quelques mouvements lents et dans l'axe avant de pivoter le buste légèrement vers la droite puis vers la gauche afin de toucher d'autres muscles. Rester un peu sur les différents points puis ramener le bassin au sol. Étirer intensivement la colonne vertébrale en «roulant» l'accessoire (voir 4<sup>e</sup> illustration ci-contre).

**Remarque:** La tête reste dans le prolongement de la colonne durant tout l'exercice, la nuque détendue (ne pas tirer le menton sur le sternum). Placer éventuellement les mains derrière la tête si la position bras croisés s'avère trop difficile.

### Massage des tibias

Il n'est pas évident de masser ses propres tibias. Le rouleau s'avère ici un précieux partenaire pour moduler l'intensité à sa guise.

**Position initiale:** Mains et genoux sur le sol, le rouleau placé sous les tibias. Les talons sont légèrement tournés vers l'extérieur.

**Déroulement:** Soulever les genoux, déplacer le corps vers d'avant et stabiliser les épaules. Déplacer le rouleau des chevilles jusqu'aux genoux. Contracter les abdominaux afin d'éviter le dos creux.

**Remarque:** Maintenir une position neutre du bassin. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale. Ne pas rouler directement sur l'os du tibia mais un peu à l'extérieur où se trouvent les muscles. Stopper le rouleau avant les genoux pour éviter des charges indésirables.



### Adducteurs et lombaires

Cet exercice facilite le relâchement des adducteurs et contribue à dénouer les tensions au niveau des lombaires.

**Position initiale:** Sur le ventre, en appui sur les coudes, un genou fléchi. Placer le rouleau sur la face interne des cuisses (au milieu). L'autre jambe est tendue sur le sol.

**Déroulement:** Doser la charge pour que la douleur ne soit pas désagréable. Détendre les muscles internes de la cuisse pendant le passage du rouleau entre les hanches et le genou. Le ventre pivote en permanence sur le côté en direction du sol. A la fin du mouvement, quand le rouleau se trouve tout à l'extérieur (ventre orienté vers le sol), croiser les bras et poser la tête. Rester un moment dans cette position pour détendre les lombaires. Idem de l'autre côté.

**Remarque:** Garder les épaules hautes et la tête droite, effectuer des mouvements lents et réguliers. Respirer normalement.



### Face externe de la cuisse (une jambe)

Cet exercice permet de dénouer les tensions et de décoller les tissus au niveau des muscles externes de la cuisse (ligament ilio-tibial). Chacun module l'intensité en variant le poids placé sur la jambe d'appui.

**Position initiale:** Se placer latéralement sur le rouleau, la cuisse externe en appui. Se soutenir avec la main inférieure ou le coude. Fléchir le genou supérieur et poser le pied quelques centimètres devant le rouleau.

**Déroulement:** Lancer le mouvement avec la main d'appui: rouler du haut de la cuisse jusqu'au-dessus du genou. Si la pression est insuffisante pour dénouer les tensions, décharger quelque peu le pied d'appui, ce qui rend la stabilité plus difficile. Changer de côté.

**Remarque:** Doser le poids pour que la douleur reste supportable. Relâcher les épaules et ne pas laisser le bassin basculer sur le côté.



### Fessiers/Rotateurs externes

Cet exercice entraîne les muscles de la région des fessiers.

**Position initiale:** S'asseoir sur le rouleau, jambes légèrement écartées, mains en appui derrière le rouleau, bras tendus. Soulever le sternum et poser un pied sur le genou opposé.

**Déroulement:** Rouler sur le côté des fessiers de la jambe croisée sur l'autre. En modifiant l'inclinaison, on atteint différentes sections des muscles.

**Remarque:** Le bas du dos reste droit. Le rayon de mouvement est assez faible. Essayer de trouver les points trigger (points douloureux dans la musculature). Respirer de manière fluide.

