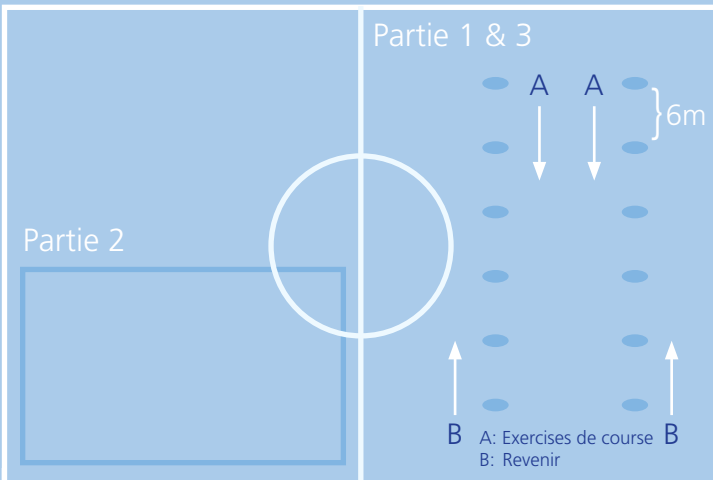


Le 11+

Un programme d'échauffement complet





MISE EN PLACE

Six plots sont disposés en deux lignes parallèles séparées de 5-6 mètres.

Deux joueurs commencent ensemble au premier plot et courent entre les plots en réalisant les différents exercices. Après le dernier plot, ils reviennent en courant à l'extérieur des plots (au retour, augmentez progressivement le rythme selon votre niveau d'échauffement).

1,2,3 EXERCICES DE COURSE

1ère PARTIE COURSE





1 TOUT DROIT

Courez tout droit jusqu'au dernier plot en prenant soin de garder le haut du corps bien droit. La hanche, le genou et le pied doivent former une ligne verticale. Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. Accélérez un peu le rythme sur le retour. **2 fois.**



2 HANCHES VERS L'EXTÉRIEUR

Courez jusqu'au premier plot, puis arrêtez-vous et soulevez le genou vers l'avant. Ouvrez la cuisse vers l'extérieur et reposez le pied. Courez jusqu'au plot suivant et réalisez l'exercice avec l'autre jambe. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en courant. **2 fois.**



3 HANCHES VERS L'INTÉRIEUR

Courez jusqu'au premier plot, puis arrêtez-vous et soulevez le genou sur le côté. Ramenez le genou vers l'avant et reposez le pied. Courez jusqu'au plot suivant et réalisez l'exercice avec l'autre jambe. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en courant. **2 fois.**

4,5,6 EXERCICES DE COURSE

1ère PARTIE COURSE





4 CERCLES AUTOUR DU PARTENAIRE

Courez jusqu'au premier plot, partez en pas chassés vers le partenaire, contournez-le (sans changer votre regard de direction) puis revenez au premier plot. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en courant. **2 fois.**



5 ÉPAULE CONTRE ÉPAULE

Courez jusqu'au premier plot, puis partez en pas chassés vers le partenaire. Une fois au milieu, sautez en même temps l'un contre l'autre afin que vos épaules entrent en contact. Retombez sur les avant-pieds avec les hanches et les genoux pliés. Revenez au premier plot. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en courant. **2 fois.**



6 SPRINTS AVANT ET ARRIÈRE

Sprintez jusqu'au deuxième plot, puis revenez jusqu'au premier à petits pas rapides en arrière, les hanches et les genoux légèrement pliés. Courez ensuite à nouveau de deux plots vers l'avant puis d'un vers l'arrière. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en courant. **2 fois.**

7 LE BANC

2e PARTIE FORCE · PLYOMÉTRIE · ÉQUILIBRE





7.1 STATIQUE

Position initiale: Mettez-vous sur le ventre en vous appuyant sur les avant-bras et les pieds. Les coudes doivent être à la verticale des épaules. **L'exercice:** Soulevez le torse, bassin et jambes jusqu'à ce que le corps forme une ligne droite de la tête aux pieds. Contractez les abdominaux et les fessiers et maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. **3 fois.**

Important: Ne cambrez pas le dos. Ne soulevez pas les fesses.



7.2 UNE JAMBE APRÈS L'AUTRE

Position initiale: Mettez-vous sur le ventre en vous appuyant sur les avant-bras et les pieds. Les coudes doivent être à la verticale des épaules.

L'exercice: Soulevez le torse, bassin et jambes jusqu'à ce que le corps forme une ligne droite de la tête aux pieds. Contractez les abdominaux et les fessiers. Soulevez une jambe, maintenez la position pendant 2 sec., puis reposez la jambe. Répétez avec l'autre jambe. Répétez pendant 40 à 60 sec. **3 fois.**

Important: Ne cambrez pas le dos. Ne soulevez pas les fesses. Le bassin doit rester stable et ne pas vaciller.



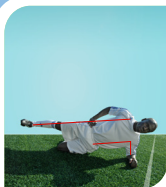
7.3 TENIR UNE JAMBE LEVÉE

Position initiale: Mettez-vous sur le ventre en vous appuyant sur les avant-bras et les deux pieds. Les coudes doivent être à la verticale des épaules. **L'exercice:** Soulevez le torse, bassin et jambes jusqu'à ce que le corps forme une ligne droite. Contractez les abdominaux et les fessiers. Soulevez une jambe d'environ 10 à 15 cm et maintenez cette position pendant 20 à 30 sec. Reposez la jambe et répétez avec l'autre jambe. **3 fois.** **Important:** Ne cambrez pas le dos. Ne soulevez pas les fesses. Le bassin doit rester stable et ne pas vaciller.

8 BANC LATÉRAL

2e PARTIE FORCE · PLYOMÉTRIE · ÉQUILIBRE





8.1 STATIQUE

Position initiale: Allongez-vous de côté avec le genou de la jambe d'appui plié à 90 degrés, le corps en appui sur l'avant-bras et la jambe. Le coude du bras d'appui doit être à la verticale de l'épaule. **L'exercice:** Soulevez le bassin et la jambe d'appui jusqu'à ce qu'ils forment une ligne droite avec l'épaule supérieure, et maintenez cette position pendant 20 à 30 sec. Reposez la jambe et répétez avec l'autre jambe. **3 fois.** **Important:** Le bassin doit rester stable et ne pas s'abaisser. L'épaule, le bassin et la jambe ne doivent pas vaciller vers l'avant ou l'arrière.



8.2 SOULEVER & ABAISSER LES HANCHES

Position initiale: Allongez-vous de côté avec les jambes tendues, le haut du corps en appui sur l'avant-bras. Le coude du bras d'appui doit être à la verticale de l'épaule. **L'exercice:** Soulevez le bassin et les jambes jusqu'à ce que le corps forme une ligne droite de l'épaule supérieure au pied supérieur. Ramenez les hanches au sol puis soulevez-les à nouveau. Répétez pendant 20 à 30 sec. Répétez de l'autre côté. **3 fois. Important:** L'épaule et le bassin ne doivent pas vaciller vers l'avant ou l'arrière. N'appuyez pas la tête sur l'épaule.



8.3 AVEC JAMBE LEVÉE

Position initiale: Allongez-vous de côté avec les jambes tendues, le haut du corps en appui sur l'avant-bras. Le coude du bras d'appui doit être à la verticale de l'épaule. **L'exercice:** Soulevez le bassin et les jambes jusqu'à ce que le corps forme une ligne droite de l'épaule supérieure au pied supérieur. Soulevez la jambe supérieure puis rabaissez-la lentement. Répétez pendant 20 à 30 sec. Répétez de l'autre côté. **3 fois. Important:** Le bassin doit ne pas s'abaisser. L'épaule et le bassin ne doivent pas vaciller vers l'avant ou l'arrière.

9 ISCHIO-JAMBIERS

2e PARTIE FORCE · PLYOMÉTRIE · ÉQUILIBRE





9.1 DÉBUTANT

Position initiale: Mettez-vous à genoux, les genoux écartés de la distance qui sépare les hanches. Partenaire est derrière vous, les deux mains sur vos mollets qu'il maintient fermement au sol.

L'exercice: Penchez-vous lentement vers l'avant en tentant de rester bien droit. Quand vous ne pouvez plus tenir la position, laissez-vous tomber sur les mains. **3-5 fois.**

Important: Réalisez l'exercice lentement pour commencer, accélérez un peu une fois le contrôle amélioré.



9.2 INTERMÉDIAIRE

Position initiale: Mettez-vous à genoux, les genoux écartés de la distance qui sépare les hanches. Partenaire est derrière vous, les deux mains sur vos mollets qu'il maintient fermement au sol.

L'exercice: Penchez-vous lentement vers l'avant en tentant de rester bien droit. Quand vous ne pouvez plus tenir la position, laissez-vous tomber sur les mains. **7-10 fois.**

Important: Réalisez l'exercice lentement pour commencer, accélérez un peu une fois le contrôle amélioré.



9.3 AVANCÉ

Position initiale: Mettez-vous à genoux, les genoux écartés de la distance qui sépare les hanches. Partenaire est derrière vous, les deux mains sur vos mollets qu'il maintient fermement au sol.

L'exercice: Penchez-vous lentement vers l'avant en tentant de rester bien droit. Quand vous ne pouvez plus tenir la position, laissez-vous tomber sur les mains. Au moins **12-15 fois.**

Important: Réalisez l'exercice lentement pour commencer, accélérez un peu une fois le contrôle amélioré.

10 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE

2e PARTIE FORCE · PLYOMÉTRIE · ÉQUILIBRE





10.1 TENIR LE BALLON

Position initiale: Tenez-vous en équilibre sur une jambe, le genou et la hanche sont légèrement pliés.. Tenez le ballon entre les mains.

L'exercice: Maintenez votre équilibre et déplacez votre poids sur l'avant du pied. Après 30 sec, répétez sur l'autre jambe. L'exercice peut être rendu plus difficile en décollant le talon du sol ou en faisant passer le ballon autour du bassin et/ou sous le genou opposé. **2 fois.**

Important: Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. Maintenez le bassin à l'horizontale et évitez qu'il s'abaisse sur les côtés.



10.2 ENVOYER LE BALLON

Position initiale: Tenez-vous en équilibre sur une jambe à 2-3 mètres d'un partenaire.

L'exercice: Echangez le ballon avec votre partenaire, tout en restant en équilibre. Contractez les abdominaux et mettez votre poids sur l'avant du pied. Après 30 sec., répétez l'exercice sur l'autre jambe. L'exercice peut être rendu plus difficile en décollant légèrement le talon du sol. **2 fois. Important:** Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. Maintenez le bassin à l'horizontale et évitez qu'il s'abaisse sur les côtés.



10.3 TESTER SON PARTENAIRE

Position initiale: Tenez-vous en équilibre sur une jambe face à un partenaire, séparé de lui par une distance égale à la longueur d'un bras.

L'exercice: Restez en équilibre pendant que votre partenaire et vous essayez tour à tour de déstabiliser l'autre en le poussant dans différentes directions. Après 30 secondes, répétez l'exercice sur l'autre jambe. **2 fois. Important:** Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. Maintenez le bassin à l'horizontale et évitez qu'il s'abaisse sur les côtés.

11 ACCROUPISEMENTS

2e PARTIE FORCE · PLYOMÉTRIE · ÉQUILIBRE





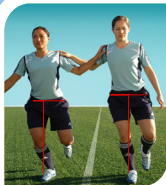
11.1 SUR LA POINTE DES PIEDS

Position initiale: Tenez-vous debout sur les pieds écartés de la distance qui sépare les hanches, les mains sur les hanches. **L'exercice:** Pliez les hanches, les genoux et les chevilles jusqu'à ce que vos genoux forment un angle de 90°. Penchez le torse vers l'avant. Redressez et tendez les hanches et les genoux, mettez-vous sur la pointe des pieds. Courbez-vous à nouveau et redressez plus rapidement. Répétez pendant 30 sec. **2 fois.** **Important:** Ne laissez pas les genoux fléchir vers l'intérieur. Penchez le torse en gardant le dos droit.



11.2 FENTES AVANT DYNAMIQUES

Position initiale: Tenez-vous debout sur les pieds écartés de la distance qui sépare les hanches, les mains sur les hanches. **L'exercice:** Effectuez lentement une fente avant à une vitesse régulière, en pliant lentement les hanches et les genoux jusqu'à ce que le genou avant forme un angle droit. Le genou plié ne doit pas dépasser la pointe du pied. 10 fentes avant avec chaque jambe. **2 fois.** **Important:** Ne laissez pas le genou avant fléchir vers l'intérieur. Maintenez le bassin à l'horizontale. Le torse doit rester bien droit.



11.3 SUR UNE JAMBE

Position initiale: Tenez-vous debout sur une jambe près d'un partenaire afin que vous puissiez vous appuyer légèrement l'un sur l'autre. **L'exercice:** Pliez lentement le genou, si possible jusqu'à ce qu'il forme un angle droit, puis redressez-vous. Fléchissez lentement, puis redressez-vous un peu plus rapidement. Répétez l'exercice sur l'autre jambe, 10 fois par jambe. **2 fois.** **Important:** Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. Le haut corps dirigé vers l'avant. Maintenez le bassin à l'horizontale.

12 SAUTS

2e PARTIE FORCE · PLYOMÉTRIE · ÉQUILIBRE





12.1 SAUTS VERTICAUX

Position initiale: Se tenir debout sur les pieds écartés de la distance qui sépare les hanches, les mains appuyées sur les hanches. **L'exercice:** Plier les hanches, les genoux et les chevilles jusqu'à ce que vos genoux forment un angle de 90 degrés. Pencher le torse vers l'avant. Restez pendant une seconde puis sautez aussi haut que possible, en étendant tout votre corps. Retombez en douceur sur les avant-pieds. Répétez pendant 30 sec. **2 fois. Important:** Sauter à l'aide des deux jambes. Retombez en douceur sur les deux avant-pieds avec les genoux pliés.



12.2 SAUTS LATÉRAUX

Position initiale: Tenez-vous debout sur une jambe. Les hanches, les genoux et les chevilles sont légèrement pliés et le torse est penché vers l'avant. **L'exercice:** Effectuez depuis la jambe d'appui un saut latéral d'un mètre sur l'autre jambe. Retombez en douceur sur la pointe du pied en pliant la hanche, le genou et la cheville. Restez environ une seconde puis sautez sur l'autre jambe. Répétez pendant 30 sec. **2 fois. Importants:** Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. Le haut du corps dirigé vers l'avant. Maintenez le bassin à l'horizontale.



12.3 SAUTS EN CROIX

Position initiale: Tenez-vous debout sur les pieds écartées de la distance qui sépare les hanches. Imaginez que vous vous trouvez au centre d'une croix imaginaire. **L'exercice:** Sauter à l'aide de deux jambes tour à tour vers l'avant, vers l'arrière, de côté et en diagonale sur la croix. Sauter de manière aussi explosive et rapide que possible. Le torse doit toujours être penché vers l'avant. Répétez pendant 30 sec. **2 fois. Important:** Les genoux ne doivent jamais fléchir vers l'intérieur. Retombez sur les avant-pieds avec les hanches, les genoux et les chevilles pliés.

13,14,15 EXERCICES DE COURSE

3e PARTIE COURSE





13 TRAVERSÉE DE TERRAIN

Courez (à 75-80% de votre vitesse maximale) sur environ 40 mètres à travers le terrain puis continuez en petites foulées. Prenez soin de garder le haut du corps bien droit. La hanche, le genou et le pied doivent former une ligne verticale. Ne laissez pas les genoux fléchir vers l'intérieur. Revenez en petites foulées. **2 fois.**



14 COURSE BONDISSANTE

Prenez quelques pas d'élan puis bondissez 6 à 8 fois haut et loin, puis continuez en petites foulées. Lors des bonds, soulevez le genou aussi haut que possible et mettez le bras opposé devant le corps. Gardez le haut du corps bien droit. Retombez sur l'avant-pied avec le genou plié puis rebondissez. Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. Revenez en petites foulées pour récupérer. **2 fois.**



15 CHANGEMENT DE DIRECTION

Courez sur 4 à 5 foulées vers l'avant en diagonale sur le terrain. Après avoir posé le pied droit au sol, changez rapidement de direction vers la gauche et accélérez à nouveau. Après 5 à 7 foulées (à 80-90% de votre vitesse maximale), réduisez le rythme, arrêtez-vous sur le pied gauche et changez de direction vers la droite. Ne laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur. Traversez ainsi tout le terrain puis revenez en petites foulées. **2 fois.**

POSITION DU GENOU

correcte

incorrecte



© 1993 FIFA