



# Échauffement structuré à visée préventive Programme ESVP



FFF

**CENTRE NATIONAL  
DU FOOTBALL**

CENTRE MÉDICAL



# Sommaire

<b>Préambule</b> .....	3	<b>04. Renforcement musculaire</b> .....	17
- Déroulé de l'échauffement.....	4	<b>05. Passe et suit avec pliométrie basse et accélérations</b> .....	21
- Installation de départ.....	5	<b>06. Étirements</b> .....	25
<b>01. Passe et suit avec gammes athlétiques</b> .....	6	<b>Solution alternative</b> .....	27
<b>02. Gainage tronc / bassin</b> .....	9	- Présentation.....	27
<b>03. Passe et suit avec proprioception et renforcement quadriceps</b> .....	11	- Installation.....	28
- Passe et suit avec proprioception et renforcement quadriceps.....	12	- Partie 1.....	29
- Exercices de renforcement quadriceps + proprioception.....	13	- Partie 3.....	30
		- Partie 5.....	31





# Préambule





# Déroulé de l'échauffement

L'échauffement se déroule autour et dans un rectangle de 20 m x 27 m.

Il est constitué d'alternances de séquences de déplacements et de phases arrêtées mais dynamiques pour le renforcement musculaire.

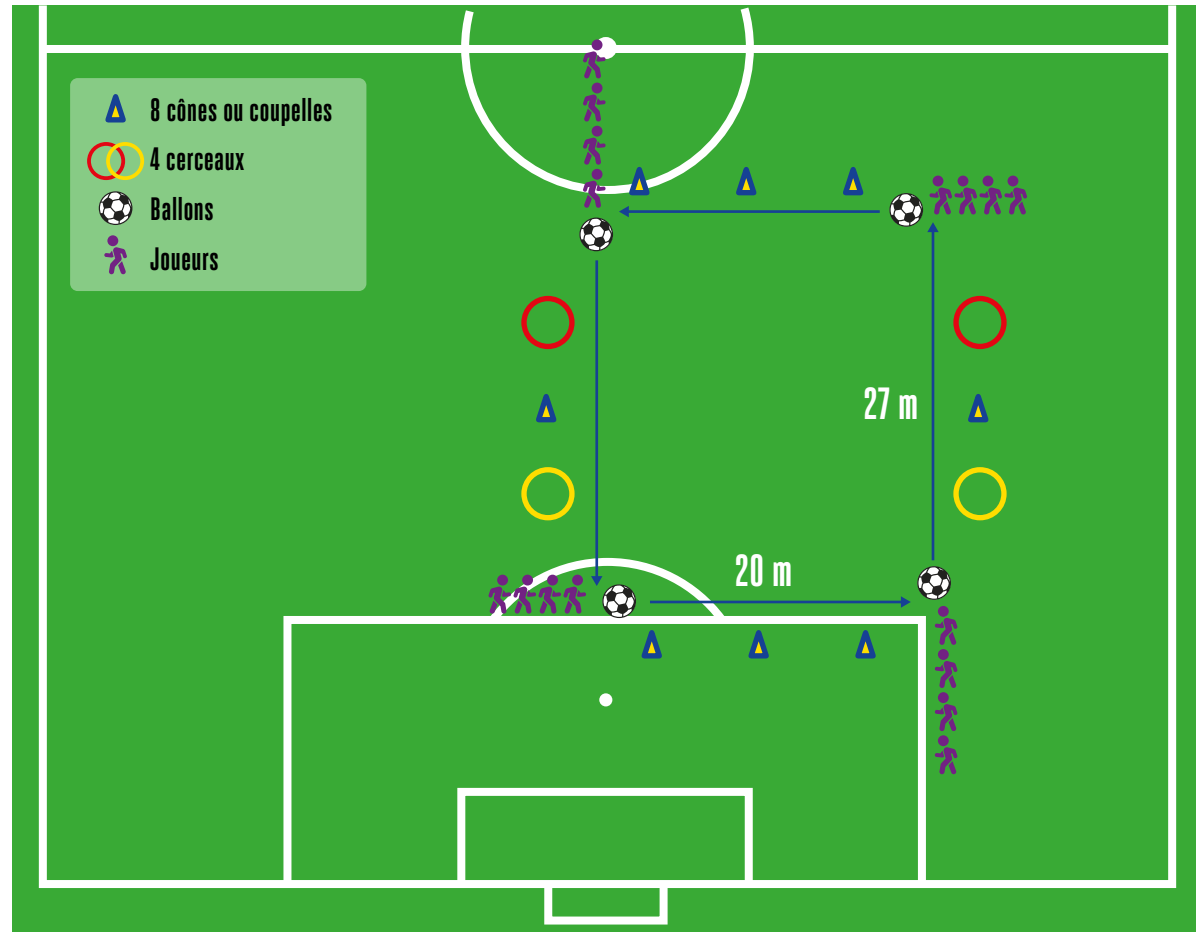
- Les déplacements s'effectuent à l'extérieur du rectangle, avec le ballon comme support ou relation de passe et suit.
- Les séquences arrêtées de renforcement à l'intérieur ou à l'extérieur.

## Composition et déroulement

- **Partie 1** - Mise en route passe et suit (2'30)
- **Partie 2** - Renforcement gainage tronc / bassin (2')
- **Partie 3** - Passe et suit + proprioception / renforcement quadriceps (3')
- **Partie 4** - Renforcement ischio-jambiers / adducteurs (4')
- **Partie 5** - Passe et sprint + pliométrie basse (2')
- **Partie 6** - Étirements activo-dynamiques (2'30)



# Installation de départ





# ▶ 01

## Passé et suit avec gammes athlétiques





# Partie 1

## Passe et suit avec gammes athlétiques

### Gammes athlétiques

**1<sup>er</sup> tour**, talons-fesses (I-J)

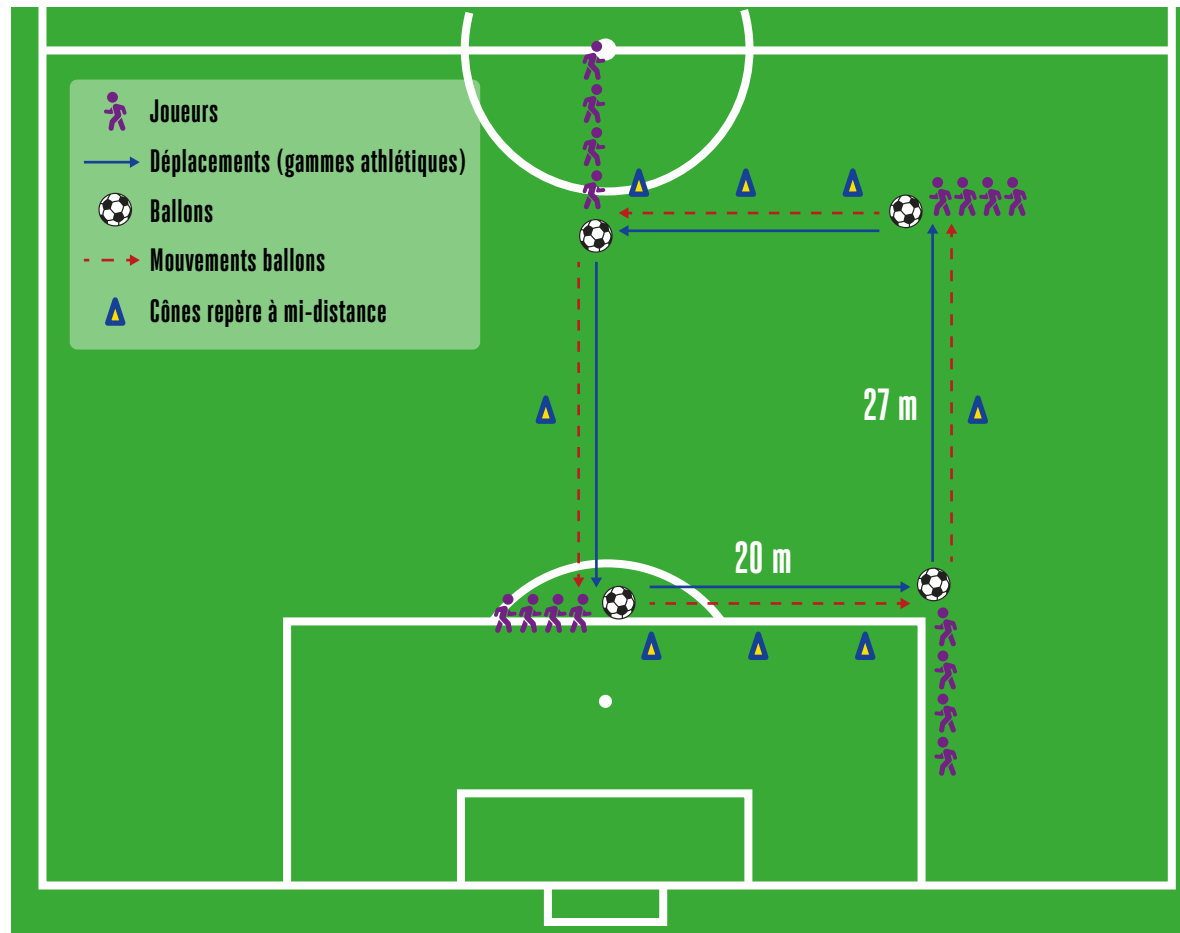
**2<sup>e</sup> tour**, talons-fesses avant + en arrière

**3<sup>e</sup> tour**, dribble type hand/basket  
+ pas chassés AR défensif

**4<sup>e</sup> tour**, pas chassés, volte 180°  
à la moitié

**5<sup>e</sup> tour**, pas croisés, volte 180°  
à la moitié

2'30''





# Partie 1

## Passé et suit avec gammes athlétiques

*Gammes athlétiques, consignes et réalisations*

### Gammes athlétiques sur cinq tours

1<sup>er</sup> tour, talons-fesses (I-J) : **amplitude lente, avec actions des bras de sprinter.**

2<sup>e</sup> tour, talons fesse en arrière : **idem en restant droit.**

3<sup>e</sup> tour, dribble type hand/basket : **déplacement en posture défensive, les genoux fléchis.**

4<sup>er</sup> tour, pas chassés, volte 180° à la moitié : **balancer les bras de façon synchrone avec les jambes, en croisés-écartés.**

5<sup>e</sup> tour, pas croisés : volte 180° à la moitié : **fixer les bras écartés latéralement.**





# 02

## Gainage tronc / bassin





# Partie 2

## Gainage tronc / bassin

3'

<b>Niveau 1</b>	2 tours : <ul style="list-style-type: none"><li>• 20 - 30 secondes de face</li><li>• 20 - 30 secondes côté droit</li><li>• 20 - 30 secondes côté gauche</li></ul>	
<b>Niveau 2</b>	2 tours : <ul style="list-style-type: none"><li>• 20 - 30 secondes avec jambes alternées</li><li>• 20 - 30 secondes côté droit avec levée de bassin (sur la main)</li><li>• 20 - 30 secondes côté gauche avec levée de bassin (sur la main)</li></ul>	
<b>Niveau 3</b>	2 x 20 secondes dynamique avec ballon à faire rouler au partenaire de face et sur le côté	



# ▶ 03

**Passé et suit avec proprioception  
et renforcement quadriceps**

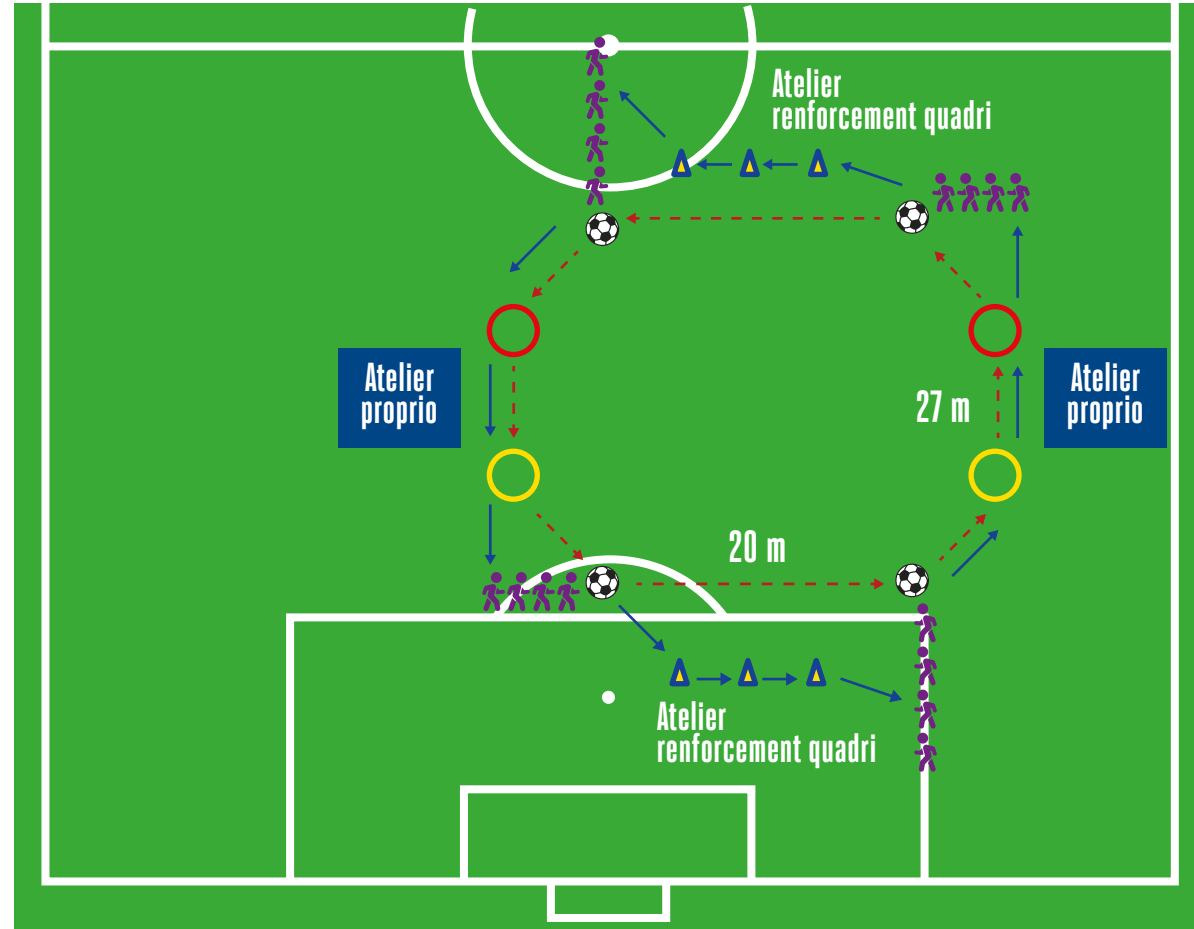




## Partie 3

### Passe et suit avec proprioception et renforcement quadriceps

2'30"





## Partie 3

### Exercices de renforcement quadriceps + proprioception

#### Exercice 1

**Fentes marchées (ou sautées) sur 10 m**  
Entre les deux coupelles, le joueur réalise des fentes avant marchées (niveau 1)



#### Exercice 2

**Squats sautés avec contrôle à la descente**  
À chaque coupelle (trois coupelles), le joueur réalise un squat jump avec descente contrôlée





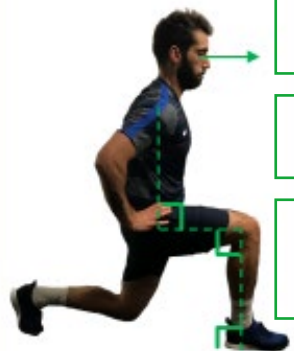
# Partie 3

## Exercices de renforcement quadriceps + proprioception

### Exercice 1

#### Fentes marchées (ou sautées) sur 10 m

Consignes de réalisation du mouvement



Regard vers l'avant



Buste à la verticale



Genou au-dessus de la cheville



Regard vers le sol, tête penchée vers l'avant



Buste penché vers l'avant



Le genou dépasse le pied.



Maintenir un alignement cheville, genou, hanche





## Partie 3

# Exercices de renforcement quadriceps + proprioception

### Exercice 2

#### Squats sautés avec contrôle à la descente

Consignes de réalisation du mouvement



Regard vers l'avant



Buste droit, lordose (cambrure) maintenue



Le genou ne dépasse pas la pointe du pied, talon au sol



Attention :  
les genoux doivent rester alignés avec la cheville et la hanche et ne pas rentrer vers l'intérieur !





## Partie 3

# Exercices de renforcement quadriceps + proprioception

### Sur les longueurs (27 m) : proprioception

(au choix, **exercice 1** ou **exercice 2**)

#### **Exercice 1**

Dans un cerceau, sur un pied faire un tour complet (360°) en huit petits sursauts.  
Idem dans le cerceau suivant sur l'autre pied.

#### **Exercice 2**

Sur un pied dans un cerceau, faire passer le ballon autour de son cou dans les deux sens, puis autour de sa taille.  
Idem sur l'autre pied dans le cerceau suivant.





▶ 04

# Renforcement musculaire





# Partie 4

## Renforcement musculaire

Ischio-jambiers

1'30''

Selon le niveau des joueurs

### Niveau 1

« Bonjour les ischios »  
(Good morning) à poids de corps  
**2 x 6 à 10 répétitions**



### Niveau 2

« Le plongeur »  
**1 x 6 à 10 répétitions par jambe**



### Niveau 3

Lever-avancer du bassin / une jambe  
(en appuis sur les mains) :  
**1 x 8 répétitions par jambe**





# Partie 4

## Renforcement musculaire

### Adducteurs

1'30"

Selon le niveau des joueurs

#### Niveau 1

Fente latérale (descente lente)

**1 x 10 par jambe**



\* « Copenhague »

#### Niveau 2



#### Niveau 3

« Adducteur tenu \* »

Niveau 1 (mains au niveau du genou)

**1 x 10 répétitions par jambe**



#### Attention !

Le porteur garde le dos droit  
et les jambes légèrement fléchies !



# Partie 4

## Renforcement musculaire

*Ischio-jambiers en excentrique*

1'30''

Selon le niveau des joueurs

### Niveau 1

« *Nordic hamstring* »  
avec les bras tendus  
à la réception

**2 x 5 à 10 répétitions**



### Niveau 2

« *Nordic hamstring* »  
avec les coudes semi fléchis  
à la réception

**2 x 5 à 10 répétitions**



### Niveau 3

« *Nordic hamstring* »  
amplitude maximale, réception  
amortie à plat ventre

**2 x 5 à 10 répétitions**





▶ 05

# Passé et suit avec pliométrie basse et accélérations

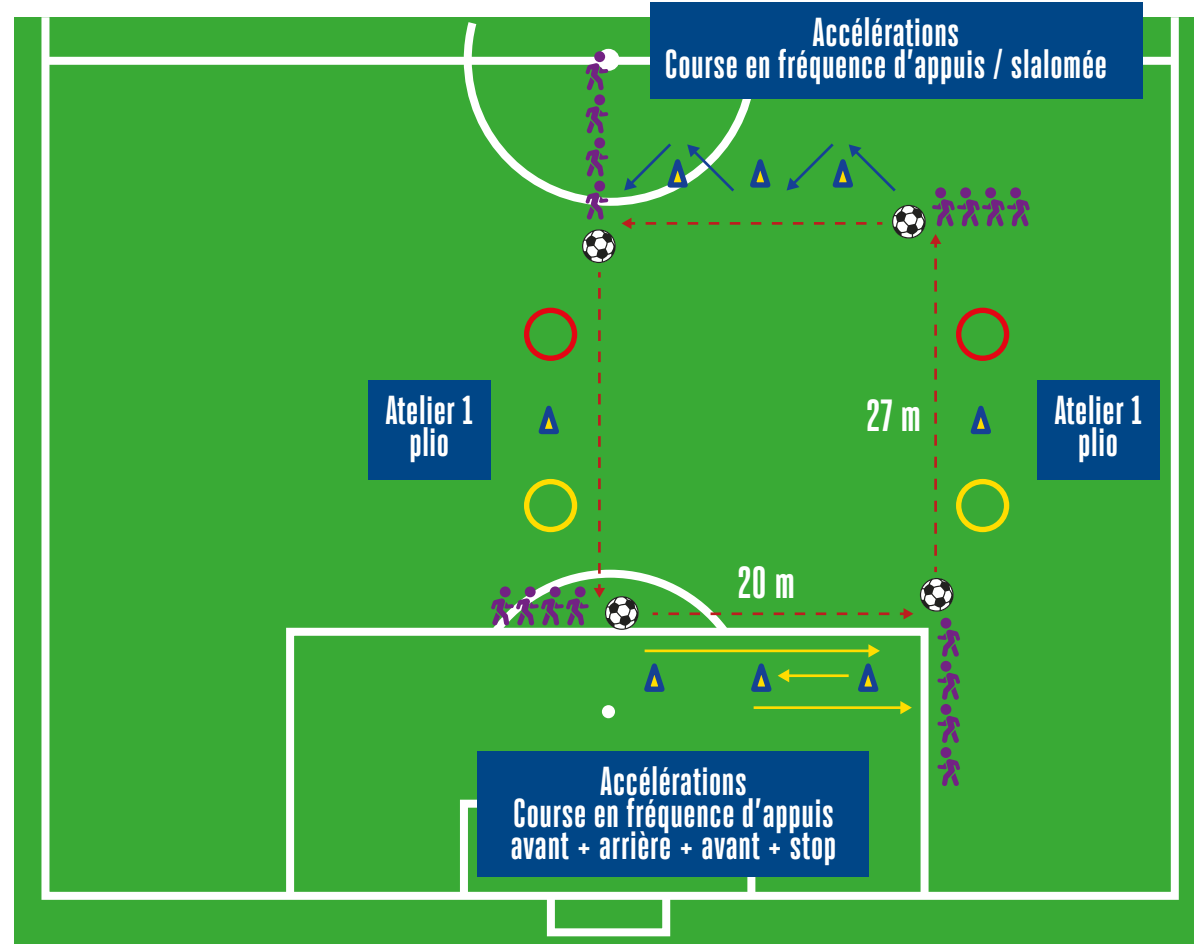




# Partie 5

## Passes et suit avec pliométrie basse et accélérations

2'







## Partie 5

# Passé et suit avec pliométrie basse et accélérations

### Sur les largeurs (20 m) : accélérations

**Largeur A** : course en slalom à quatre courbes, à dominante fréquence des appuis.

**Largeur B** : alternance de courses avant (démarrage sur 10 m) - arrière sur 5 m - et avant (10 m avec arrêt contrôlé)

### Sur les longueurs (27 m) : pliométrie

(au choix, **exercice 1** ou **exercice 2**)

#### Exercice 1

Trois cloche-pied / jambe droite, suivis de trois cloche-pied jambe gauche.  
Partir de l'arrêt dans chaque cerceau.

#### Exercice 2

Trois foulées bondissantes départ pied gauche + foulées bondissantes départ pied droit.



## Partie 5

# Passé et suite avec pliométrie basse et accélérations

### Exercice 1

#### Cloche-pied

Consignes de réalisation du mouvement



À la réception du saut :  
maintenir un alignement  
pied-genu-tronc.  
Ne pas laisser le genou rentrer  
vers l'intérieur !

La réception du saut s'effectue  
genou fléchi.







# ▶ 06

## Étirements





# Partie 6

## Étirements activo-dynamiques

Ischio-jambiers



Chaîne postérieure



Adducteurs



Trapèzes / grands dorsaux



Pectoraux



Triceps / épaules



Mollets (triceps sural)



Quadriceps



Fessiers



Psoas-iliaque



Grands dorsaux / deltoïdes



Intercostaux / obliques

## Étirements préparatoires spécifique gardien



## Partie 6

### Installation alternative (présentation)

En cas de difficulté à mettre en place l'ESVP (problème d'effectif, difficulté matérielle...), une solution alternative est proposée.

Cette solution est basée sur un modèle de passe et suit.

Les exercices des six parties de l'ESVP et les consignes restent les mêmes.

Les parties 1, 3 et 5 se déroulent sous forme de passe et suit. Les exercices de renforcement sont ceux décrits dans les pages 10-11 et 19-20.

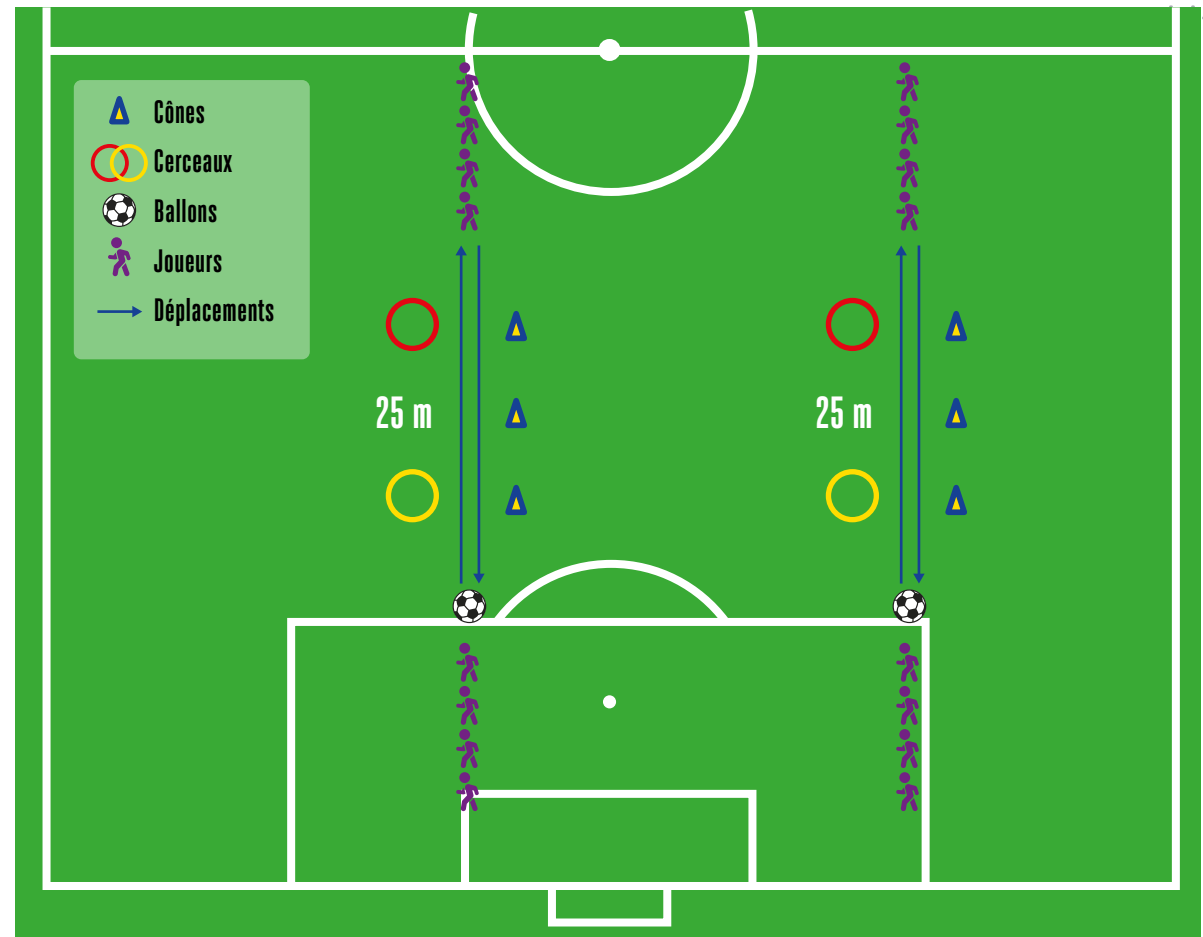
Les exercices de renforcement et étirements des parties 2, 4 et 6 se font dans chaque colonne et sont ceux décrits sur les pages

*Pour découvrir la mise en place de cette solution alternative, voir pages 24 à 27.*



# Partie 6

## Installation alternative (mise en place)





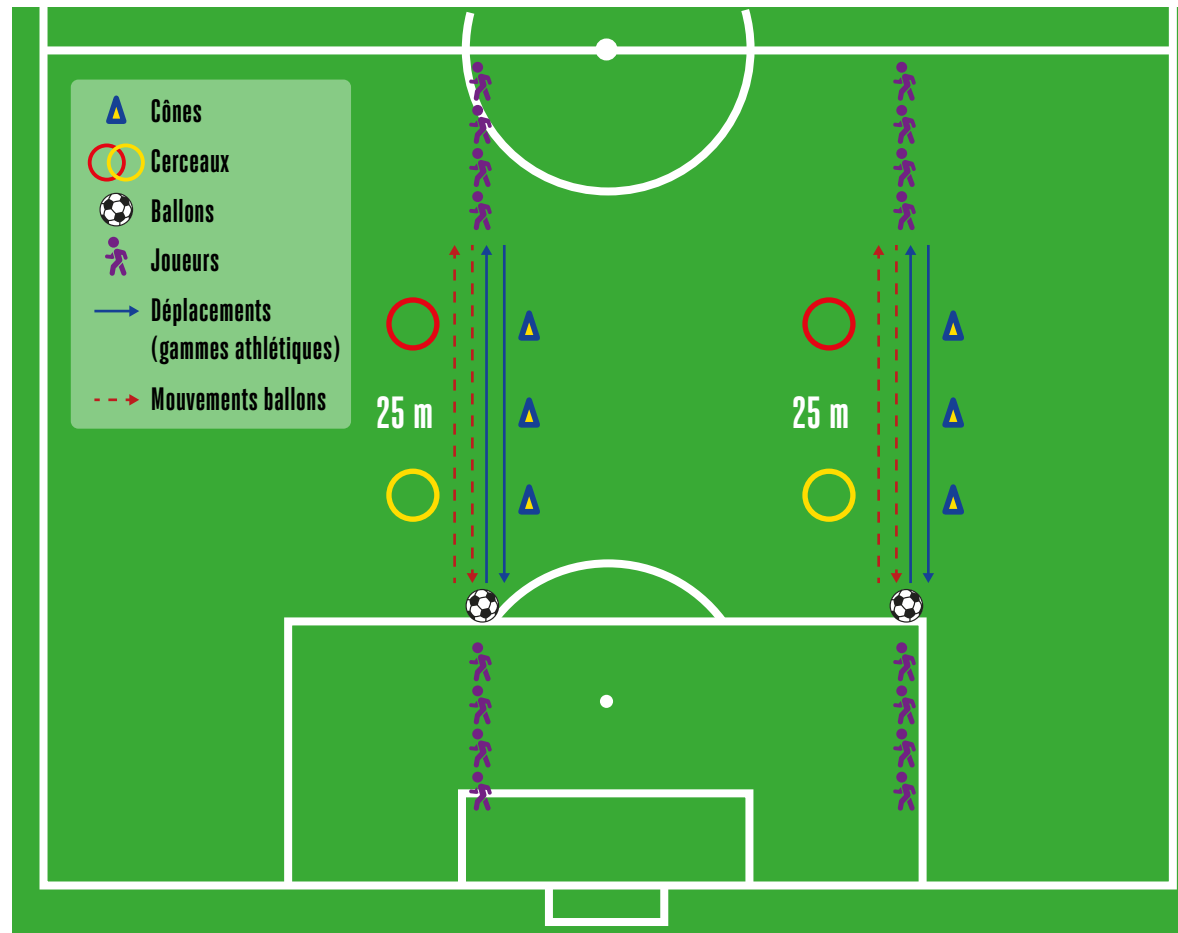
## Partie 6

### Installation alternative partie 1 (passe et suit avec gammes athlétiques)

#### Gammes athlétiques (25 m)

- 1<sup>er</sup> aller-tour, talons-fesses (I-J)
- 2<sup>e</sup> aller-retour, talons-fesses avant + en arrière
- 3<sup>e</sup> aller-retour, dribble type hand/basket + pas chassé AR défensif
- 4<sup>e</sup> aller-retour, pas chassés, volte 180° à la moitié
- 5<sup>e</sup> aller-retour, pas croisés, volte 180° à la moitié

2'30''

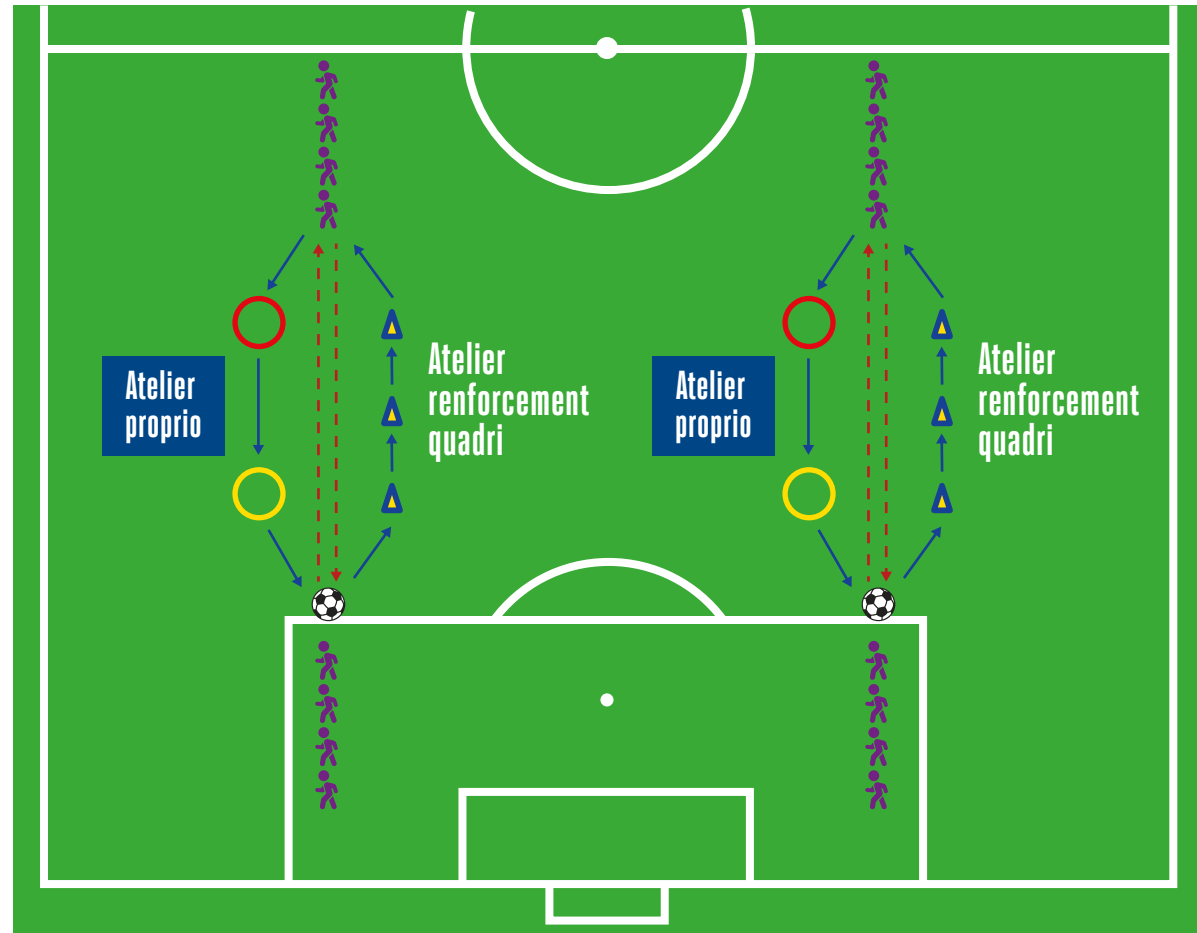




## Partie 6

Installation alternative  
partie 3  
(passe et suit  
avec proprioception  
et renforcement  
quadriceps)

3' (1'30" sur chaque circuit)

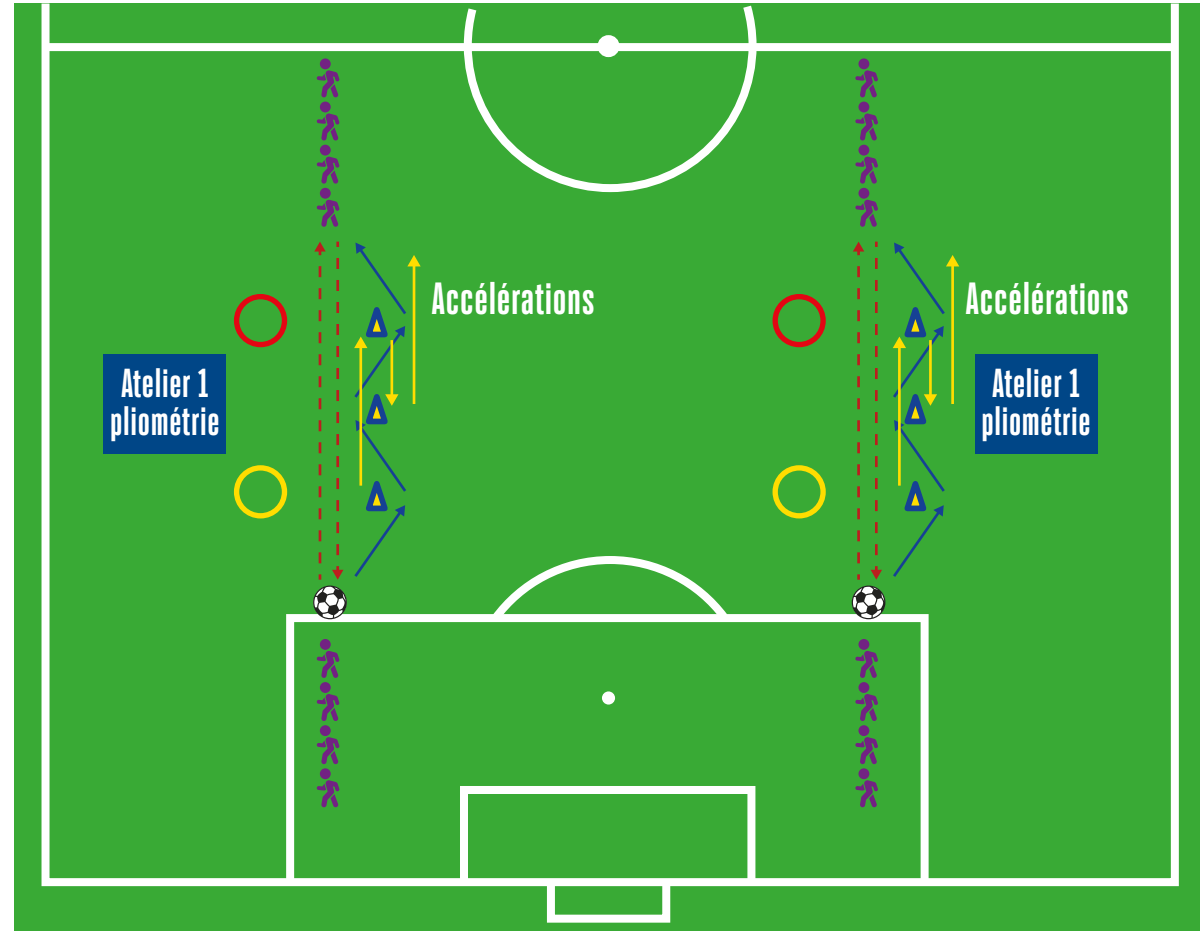




## Partie 6

Installation alternative  
partie 5  
(passe et suit avec  
pliométrie basse  
et accélérations)

2'





## Partie 6

# Installation alternative (exercices de pliométrie, consignes et réalisations)

### Après ma passe, accélérations sur 25 m

**Course 1 :** course en slalom à quatre courbes, à dominante fréquence des appuis (flèches bleues sur le schéma).

**Course 2 :** alternance de courses avant (démarrage sur 10 m) - arrière sur 5 m (en oblique) - et avant (10 m avec arrêt contrôlé) (flèches jaunes sur le schéma).

### Après ma passe, pliométrie sur 25 m

#### Exercices possibles :

- 3 cloche-pied jambe droite, suivis de trois cloche-pied jambe gauche.
- 3 foulées bondissantes départ pied gauche + foulées bondissantes départ pied droit.



**La Fédération Française de Football  
vous souhaite une bonne reprise  
dans le respect des règles sanitaires**



Conception, rédaction et photographies FFF  
Réalisation Irweego - Janvier 2021

