



ZONE D'ÉCHAUFFEMENT

*Carmelo Giunta*

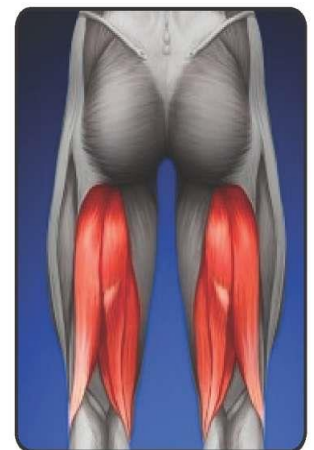
FORMATEUR U21 PROVINCIAUX SOLIÈRES SPORT

# Comment échauffer les ischio-jambiers

## *L'importance de bien préparer les ischio-jambiers lors d'un échauffement*

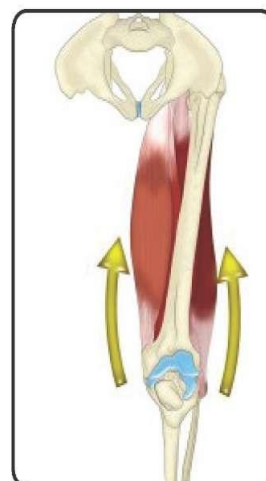
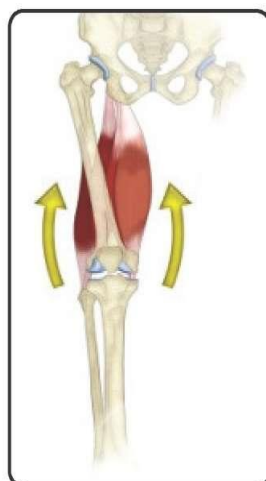
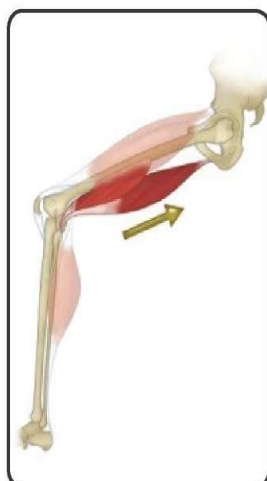
Avant un match de football, toute équipe passe par une phase d'échauffement, et ce, que ce soit au niveau corporatif, jeune, amateur et bien évidemment professionnel. L'échauffement sert, entre autres, à la mise en train et à la mise en activité des différents muscles du corps humain. Je m'attarderai particulièrement sur ceux qui seront le plus sollicités, à savoir le groupe musculaire des ischio-jambiers et son antagoniste(\*), les quadriceps. Il est nécessaire de savoir les amener à bonne température pour une performance optimale mais aussi, à titre préventif, de se prémunir contre les blessures que ces muscles peuvent occasionner, et tout particulièrement le claquage (déchirure). Les ischios se situent à l'arrière-cuisse. Ils partent du bassin pour se terminer sur le tibia, au-dessous du genou.

Ischio-jambiers en rouge



## *L'importance des ischio-jambiers dans le football*

L'ischio et, par la même occasion, son antagoniste le quadriceps sont les muscles moteurs les plus sollicités au football. On va les retrouver notamment dans le maintien de la posture et de l'équilibre, la flexion et rotation du genou, l'extension de la hanche mais surtout lors des courses où ils ont tendance à se rétracter. En l'absence d'un bon échauffement et d'étirements, ils sont susceptibles de se déchirer, à partir du moment où le genou se tend et la hanche se fléchit. Vu la grande amplitude de mouvement, c'est alors le claquage. Dans toutes les activités sportives, la qualité de la triple extension hanche-genou-cheville est un facteur déterminant de performance. Les actions demandant cette triple extension (saut, sprint...) sollicitent fortement la chaîne postérieure (bas du dos, fessiers, ischio-jambiers, mollets, entre autres). On peut donc déjà comprendre l'intérêt d'avoir des ischio-jambiers puissants.



- Les ischio-jambiers sont sollicités pendant les 2/3 du cycle de course.
  - Ils ont une action de freinage dans les derniers degrés d'extension.
  - Ils ont un rôle proprioceptif (\*\*) avec le maintien de la posture et l'équilibre.
- Les ischio-jambiers jouent aussi un rôle prépondérant dans la décélération. S'ils sont forts, vous pourrez vous arrêter plus vite et changer de direction avec plus d'aisance.

## La mise en train et l'activation des ischios durant l'échauffement

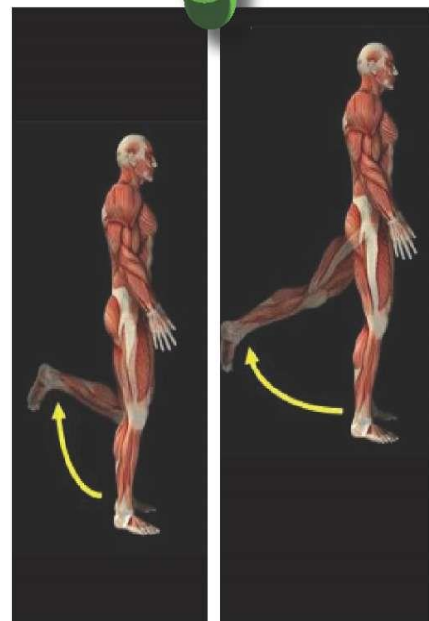
Pour ma part, l'échauffement d'avant-match commence par des allers-retours, en trot léger sur une distance de 12 mètres. Lors de ces A/R, plusieurs exercices spécifiques à chaque groupe musculaire sont demandés. En l'occurrence, pour les ischio-jambiers, je demande 2 passages avec élévation du genou droit, 2 passages avec élévation du genou gauche et 2 passages avec élévation des genoux en alternance. Avec ces 6 passages, l'ischio reçoit les premières informations quant à sa future forte sollicitation avec un travail excentrique du muscle.

Ensuite, je poursuis avec 2 séries de talon aux fesses côté droit, 2 séries de talon aux fesses côté gauche et 2 séries de talon aux fesses en alternance avec un travail concentrique.

Je continue l'échauffement de l'ischio par 2 allers avec jambes tendues vers l'avant en alternance afin de continuer à travailler le muscle excentrique.

Je terminerai la phase de mise en train par 6 courses à allure de plus en plus rapide jusqu'à 85% de la vitesse maximum du joueur.

Enfin, j'accorde également beaucoup d'importance aux étirements liés aux ischios qu'ils soient dynamiques ou statiques afin de bien consolider le travail musculaire.



Voici quelques exemples :

