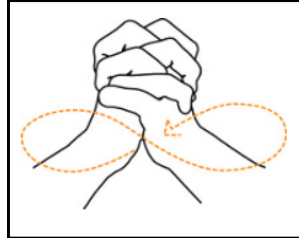
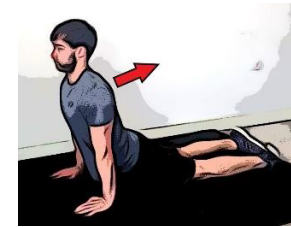
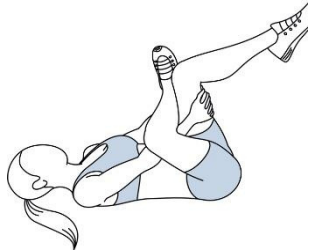


# ROUTINE MOBILITÉ 2

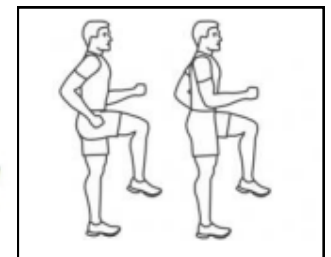
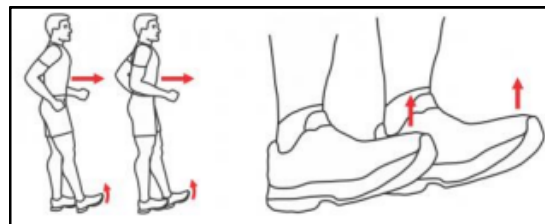
Epaulles et tronc (pour améliorer le contrôle du ballon)



Déverrouillage des hanches (pour améliorer ses possibilités athlétiques / défense)



Déverrouillage des chevilles (pour améliorer sa réactivité d'appuis et son explosivité)



**GO pour le WARM UP**



# ROUTINE MOBILITÉ 2

**Cette routine est à effectuer tous les jours. L'apprendre dès cet été vous permettra de prendre de l'avance car il sera demandé de l'effectuer avant chaque séance d'entraînement et chaque match à partir de la saison à venir.**

**Développer sa mobilité articulaire permet d'augmenter sa capacité d'apprentissage technique, c'est-à-dire d'être moins freiné par son corps pour courir, sauter, passer, dribbler, tirer, etc. Cela permet également de réduire le risque de blessure, bien qu'il soit impossible de prévenir complètement les blessures.**

**Chaque position doit être tenue 10 secondes, ce temps peut monter à 20 secondes les jours de repos.**

## Mobilité tronc et épaules

- 1- Main à plat entre les omoplates avec le coude dirigé vers le ciel / Amener le coude vers l'intérieur
- 2- Bras tendu avec l'intérieur du coude dirigé vers soi / Approcher l'intérieur du coude de l'épaule sans pivoter le buste
- 3- Les doigts entremêlés. Effectuez des rotations de chaque côté. 15 secondes
- 4- Comme le premier exercice en se concentrant cette fois sur le fait de se pencher sur le côté / Ne pas pivoter le buste et garder les pieds au sol
- 5- Downward dog : Poussez le bassin vers le ciel et engagez votre tête entre les bras. Vous pouvez légèrement fléchir vos jambes
- 6- S'allonger sur le dos en mettant les genoux en « L » / Basculer les genoux d'un côté / Conserver le haut du dos bien à plat au sol et les bras écartés

## Mobilité hanches & dos

- 1- S'asseoir et joindre le dessous des pieds / Poser les mains derrière pour se stabiliser / Approcher le bassin de ses talons
- 2- Poser la cheville sur l'autre genou tout en écartant le premier genou vers l'extérieur / Attraper sa cuisse et décoller le bas du dos du sol
- 3- À genou poser un pied devant de façon à ce que le genou au sol ne soit pas aligné avec le bassin (derrière celui-ci) / Avancer lentement le bassin
- 4- Chat & Vache : En position de quadrupédie, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches, antéverser votre bassin et creuser votre dos, puis pour l'arrondir.
- 5- S'allonger et placer ses mains à hauteur des épaules / Pousser pour décoller le buste du sol et remonter jusqu'à sentir une légère tension abdominale. Gardez les bras tendus, le regard vers l'avant et un bassin relâché et posé au sol.
- 6- À genou avec le dessus des pieds au sol / Reculer le bassin en s'approchant des talons / Conserver les mains à plat devant le plus loin possible

## Mobilité chevilles & jambes

- 1- Debout, échauffer vos chevilles en vous tenant sur 1 pied et l'autre sur le bout du pied faire des rotations dans les deux directions. Répéter avec l'autre pied.
- 2- Décoller les talons le plus possible du sol puis les reposer et décoller l'avant du pied le plus possible / Alternier pendant 30 secondes
- 3- Debout, ouvrir latéralement sa cheville à son maximum en conservant la jambe droite / 30 secondes par pied
- 4- balancement de la jambe / 15 s puis changer " lancer la jambe devant et derrière doucement en augmentant l'amplitude progressivement
- 5- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute. Monter de genoux vers l'avant en levant les genoux à la hauteur des hanches et en bougeant les bras, lever le bras opposé à la jambe que vous levez. 10x / genoux en accélération progressive