

LE DÉCATHLON DE LA PRÉVENTION

10 EXERCICES

POUR PRÉVENIR LES BLESSURES
QUEL QUE SOIT VOTRE NIVEAU OU VOS AMBITIONS

ATHLÈ
PPS
PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ




LE DÉCATHLON DE LA PRÉVENTION PEUT S'INTÉGRER DE DEUX FAÇONS DANS TA PRATIQUE.

En routine d'échauffement, avant une séance d'entraînement pour préparer ton corps à l'effort.

En séance à part entière, à placer dans la semaine, comme un travail complémentaire, pour développer la mobilité, le renforcement au poids du corps et la proprioception.

Ces exercices sont simples, efficaces et accessibles à tous :
un vrai atout pour progresser en limitant les risques de blessure.



En athlétisme, les exercices de mobilité intégrés à l'échauffement ou au retour au calme préviennent les blessures et optimisent la performance.

Ils renforcent souplesse, coordination et activation musculaire, préparant le corps aux séances plus intenses.

Leur pratique régulière, notamment en début de saison, constitue un atout durable.

Ivan Moreau -
entraîneur Azur Olympique de Charenton

PRÉPARATION DES APPUIS

01



MARCHE
POINTES DE PIED



MARCHE
TALONS



DÉROULÉ
TALONS-ORTEILS

Commencer par une **10 pas enchainés** de chaque situation.
Se grandir par le haut du crâne.

DIFFICULTÉ +

possibilité de faire les
exercices avec **différents
revêtements** (sable...)
mais aussi **pieds nus**.

DIFFICULTÉ ++

ajouter de **grandes
rotations des bras**
depuis les épaules pour
travailler la coordination.



ÉCHAUFFEMENT ISCHIOS JAMBIERS

02



MARCHE
TALONS-FESSES

Tronc gainé, amener de façon alternée les talons aux fesses en marchant puis en courant. Ajouter des 'touches' main-pied du même côté.

COURSE
TALONS-FESSES

DIFFICULTÉ +

'touches' **sur le côté opposé** pour travailler la coordination.



DIFFICULTÉ ++

Mêmes mouvements, en marche arrière.



ÉCHAUFFEMENT ADDUCTEURS & ÉPAULES

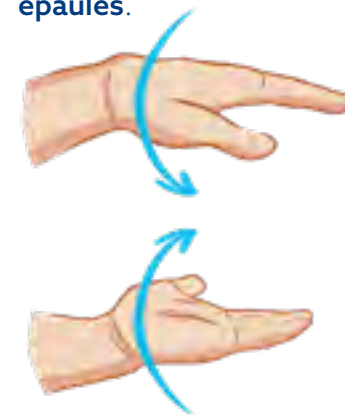
03

COURSE
LATÉRALE

Départ de profil avec les bras écartés parallèles au sol. Montée de genou par la jambe arrière avec appui qui croise devant, retour dans la position de départ par un pas croisé derrière le pied passé devant.



alternez les paumes vers le sol puis vers le ciel pour un échauffement plus complet des épaules.



MOBILISATION MÈMBRES SUPÉRIEURS

04

MOUVEMENT DE LANCER

Monter le bras de façon à former un angle droit bras-avant-bras, passer la main en arrière de l'épaule derrière la tête, revenir vers l'avant.

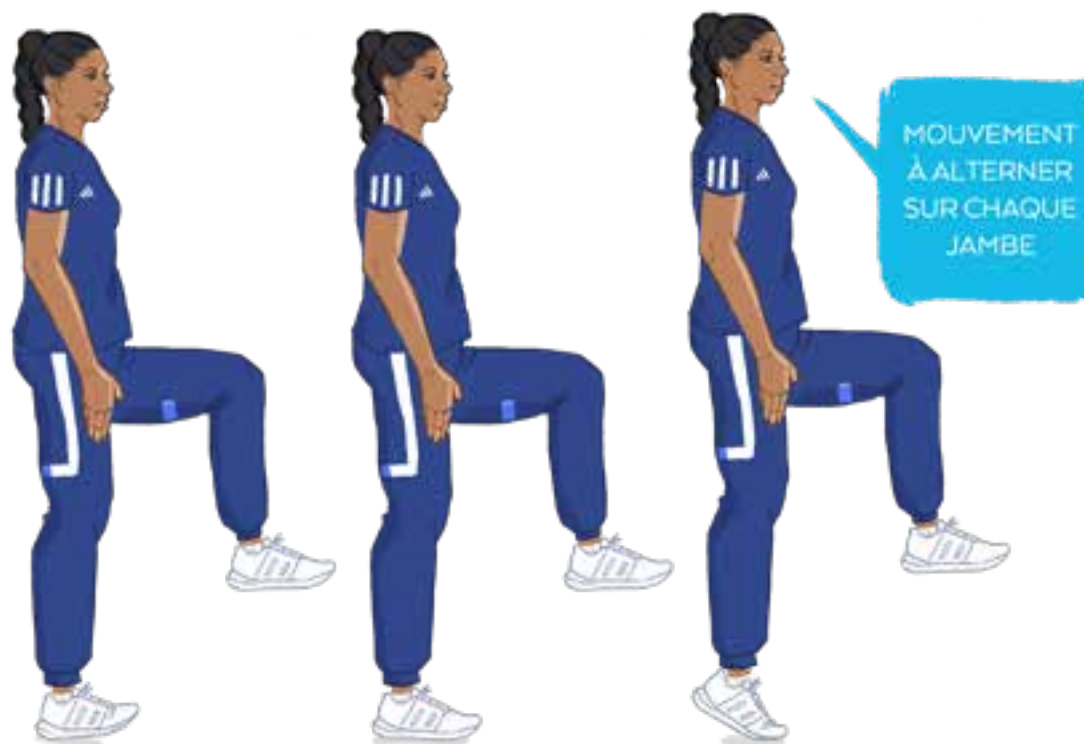


DIFFICULTÉ +

réalisez le même geste avec un objet en main qui ajoute du poids, et/ou en le réalisant en équilibre sur un pied.



PRÉPARATION MOLLETS



05

ALTERNANCE
POINTES DE PIED / PLAT / TALONS

Debout, alterner montée en pointes de pied puis montée sur les talons depuis la position pied à plat, pied libre légèrement décollé du sol.

PRÉPARATION QUADRICEPS

06



FLEXION GENOU DEBOUT

Flexion genou depuis la position debout pied à plat **sur 1 jambe**, dos droit, jambe libre tendue / semi tendue.

Remontée en position debout **en poussant sur les 2 jambes** pieds à plat.

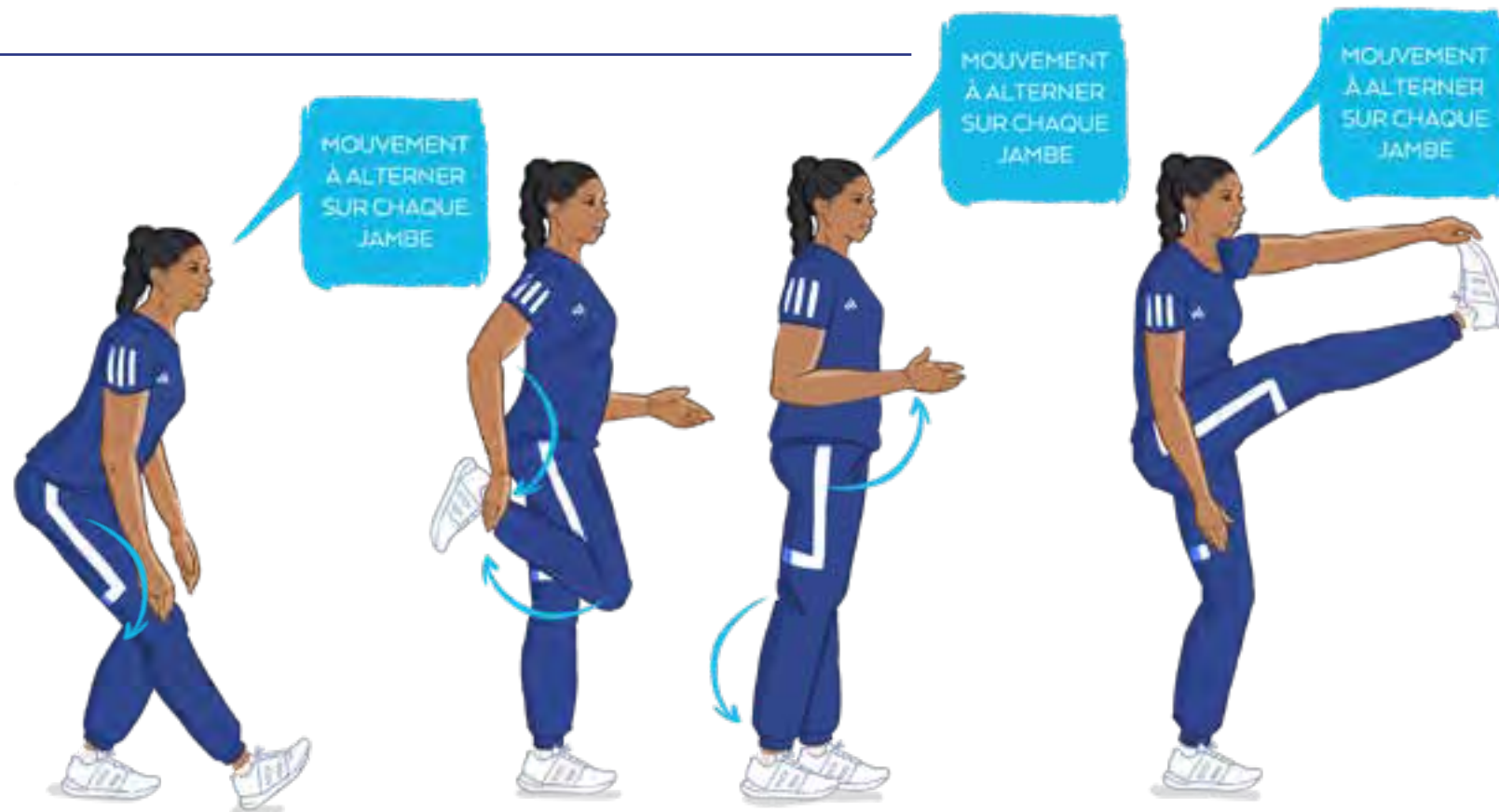


MAINTIEN EN ÉQUILIBRE

Marche 3 pas puis position genou fléchi pied à la fesse dans la main, maintien en équilibre pendant 3 secondes.

PRÉPARATION ISCHIOS JAMBIERS

07



FLEXION DU BUSTE

Marche puis, **bras tendus vers le bas**, les 2 mains pointent vers le sol d'arrière et avant sur la jambe avant tendue.

LEVER TALON-FESSES

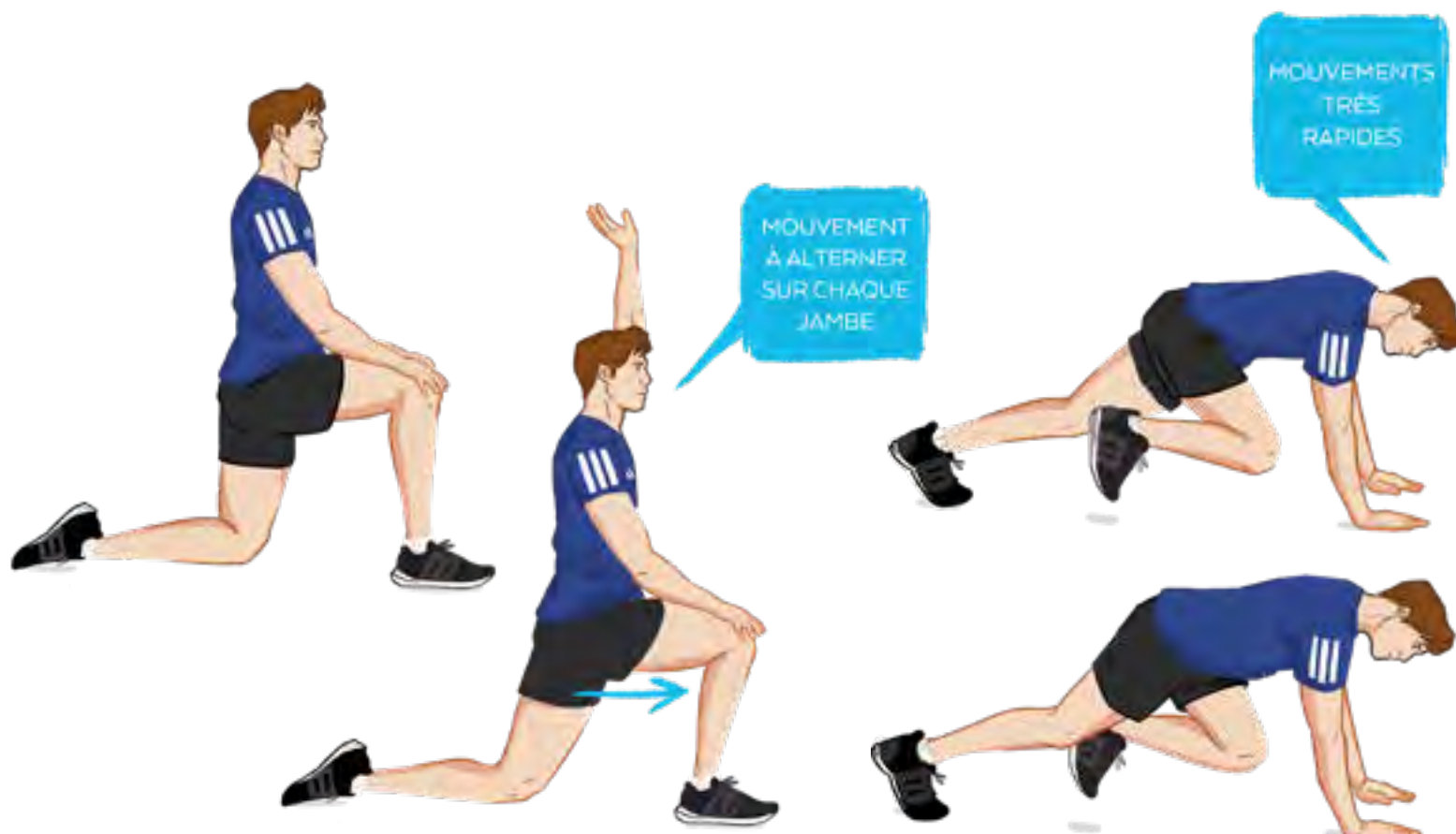
En position statique debout, contraction de l'arrière de la cuisse et talon qui remonte vers la fesse. A répéter plusieurs fois

LEVER DE JAMBE

Amener le pied proche de la main **du bras opposé**.

PRÉPARATION FLÉCHISSEURS DE HANCHE

08



1.

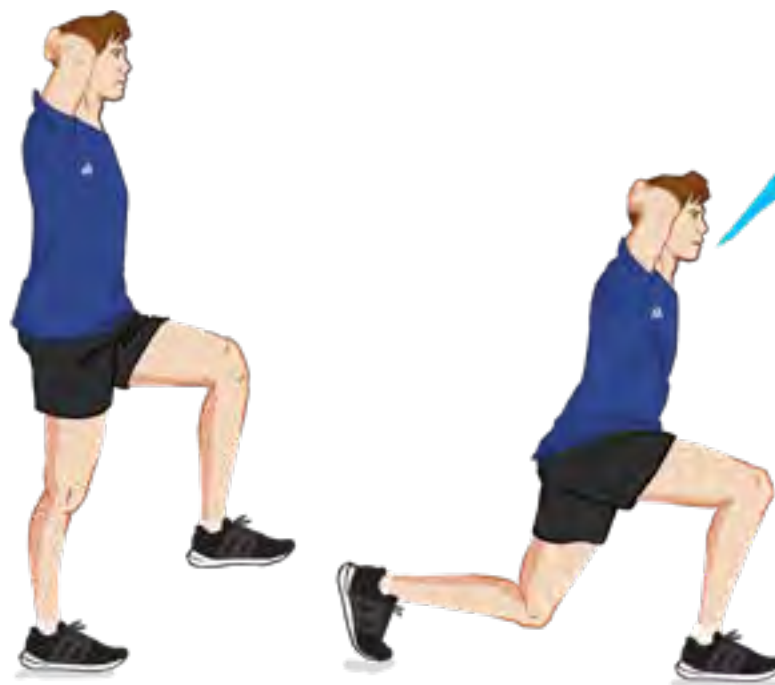
En position 1, genou au sol, 1 genou relevé, avancer le bassin et tendre la jambe du côté du genou au sol.

2. MOUNTAIN CLIMBER

En appui sur les mains jambes tendues, position planche, faire des montées de genoux.

RENFORCEMENT FLÉCHISSEURS EXTENSEURS DE HANCHES

09



FENTES AVANT

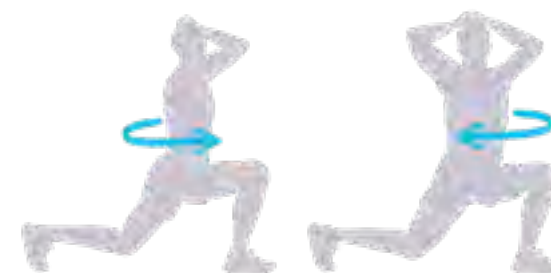
Mains croisées derrière la nuque, dos droit,
à l'appui avant le pied est à l'aplomb du genou.

DIFFICULTÉ +

mêmes mouvements
en fermant les yeux.

DIFFICULTÉ ++

mêmes mouvements
en effectuant une rotation
à droite puis à gauche du
tronc à la suite de l'appui
avant au sol.



10 RENFORCEMENT ADDUCTEURS / TRONC / BASSIN



Assis.e sur un banc, **serrer entre les genoux** un ballon lesté. Tendre les bras de chaque côté puis serrer plus forts les genoux ainsi que les abdos 3 à 5 secondes.

DIFFICULTÉ +

mêmes mouvements
**en étant assis.e sur
un swissball.**





pps.athle.fr