



# Échauffement structuré à visée préventive Programme ESVP

# Vers un déploiement national

Objectif : diffuser l'ESVP à tous les clubs français

- **Comment :**

Intégration aux  
formations  
d'entraîneurs

Intégration  
dans les  
sélections et  
détectations

Focus R1  
féminine

Club structuré  
disposant d'un  
préparateur  
physique

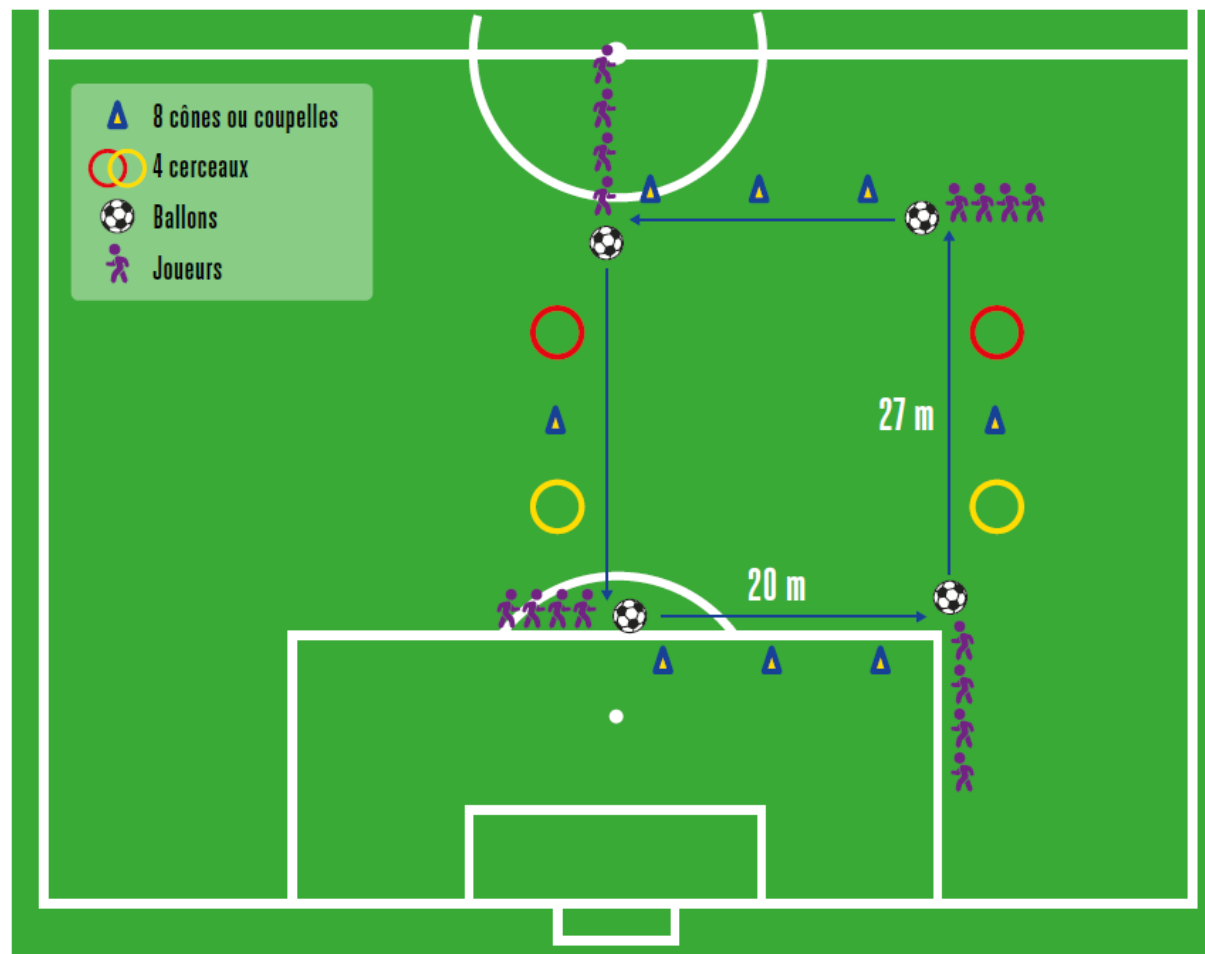
D'autres  
publics en  
fonction des  
territoires



## 2 possibilités

- **l'ESVP tout en 1**  
échauffements avec ballon  
+ exercices intégrés

Installation de départ





# 2 possibilités

## - l'ESVP

les thèmes incontournables

- Echauffement course

et jeux de ballon en libre initiative

ALLEZ, C'EST PARTI POUR L'ESVP !

LÉGENDE



- ▶ 7 thématiques incontournables et indissociables à réaliser dans l'ordre.
- ▶ Alternance souhaitée avec un travail de courses et d'échanges de ballons, laissé à la liberté et à la créativité des éducateurs de clubs.
- ▶ Sur chaque exercice, un seul niveau doit être effectué au cours du même échauffement.

Un travail de qualité optimise l'efficacité des exercices proposés

### 1 LE GAINAGE



### 2 LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES ISCHIO-JAMBIERS



### 3 LA PROPRIOCEPTION - CONTRÔLE NEUROMUSCULAIRE



### 4 LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES QUADRICEPS



### 5 LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES ADDUCTEURS



### 6 LA PLIOMÉTRIE



### 7 LES ÉTIREMENTS ACTIVO-DYNAMIQUES



VERSION COMPLÈTE

Version complète de l'ESVP en flashant ce QR CODE (vidéo + notice)



LES 7 THÉMATIQUES

Les vidéos de tous les exercices en flashant ce QR CODE (niveaux + consignes)





# 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.

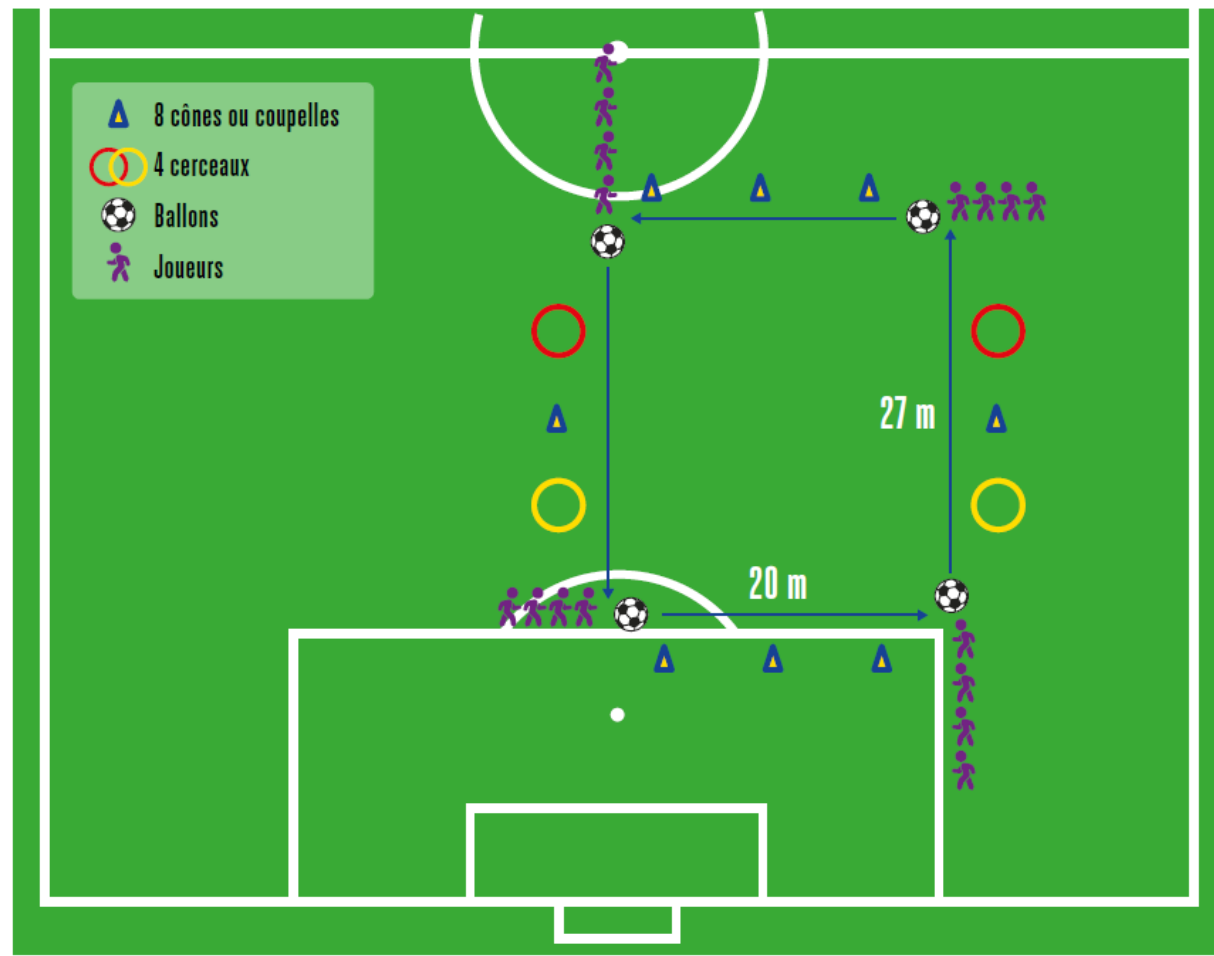
- Les déplacements s'effectuent à l'extérieur du rectangle, avec le ballon comme support ou relation de passe et suit.
- Les séquences arrêtées de renforcement à l'intérieur ou à l'extérieur.

## 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





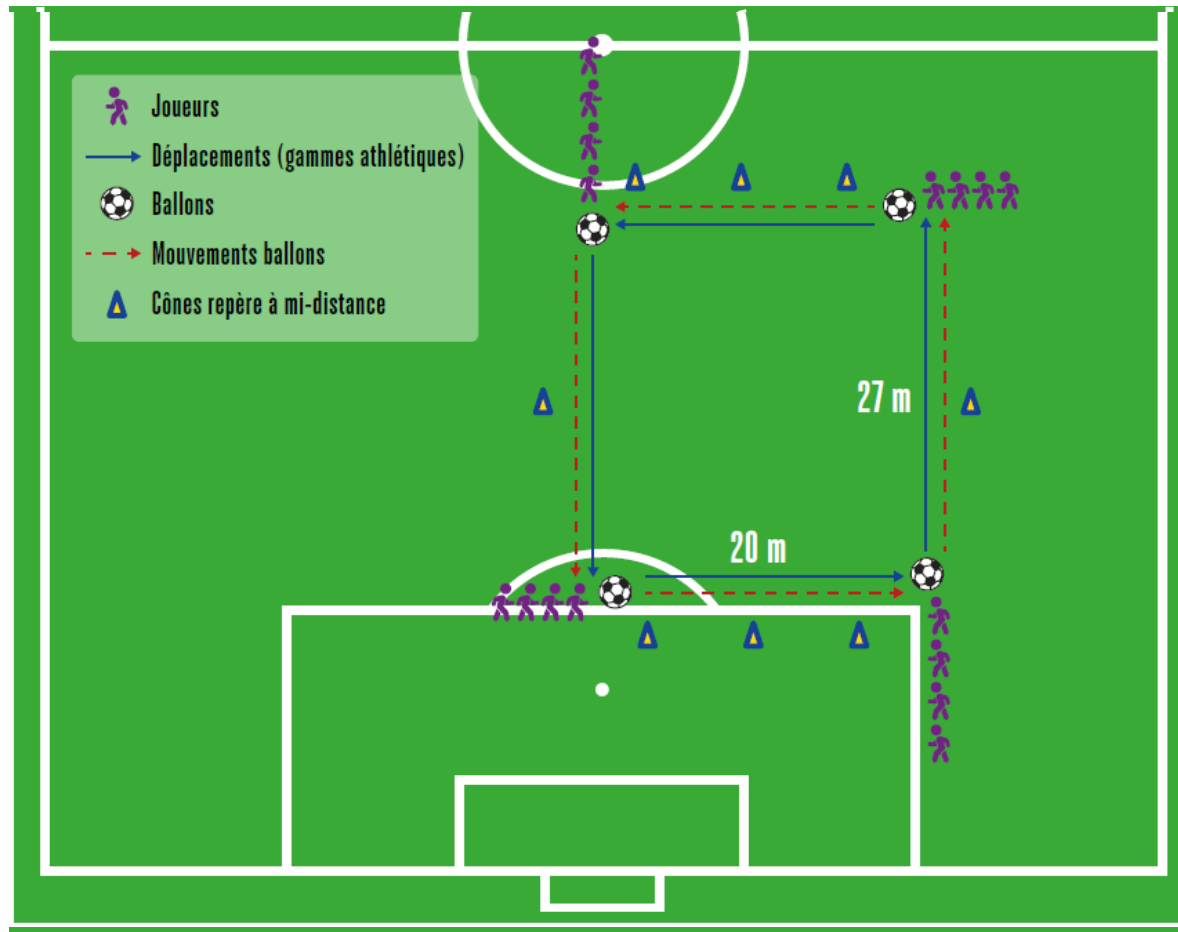
2'30''

# 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







# 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





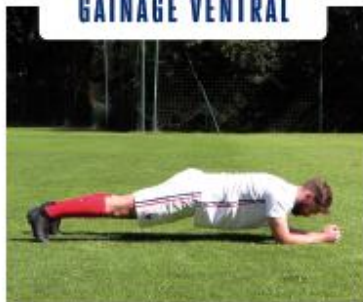
# Partie 2

## Gainage tronc / bassin

3'

### 1 LE GAINAGE

GAINAGE VENTRAL



Entre 20 sec. et 30 sec.



2

GAINAGE LATÉRAL



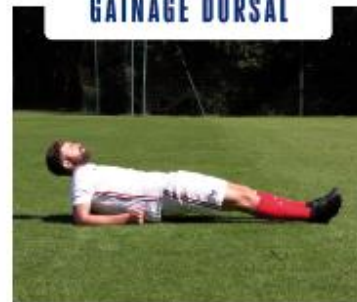
Entre 20 sec. et 30 sec.



2

Côté droit et gauche

GAINAGE DORSAL



Entre 20 sec. et 30 sec.



2





▶ 03

Passé et suit avec proprioception  
et renforcement quadriceps

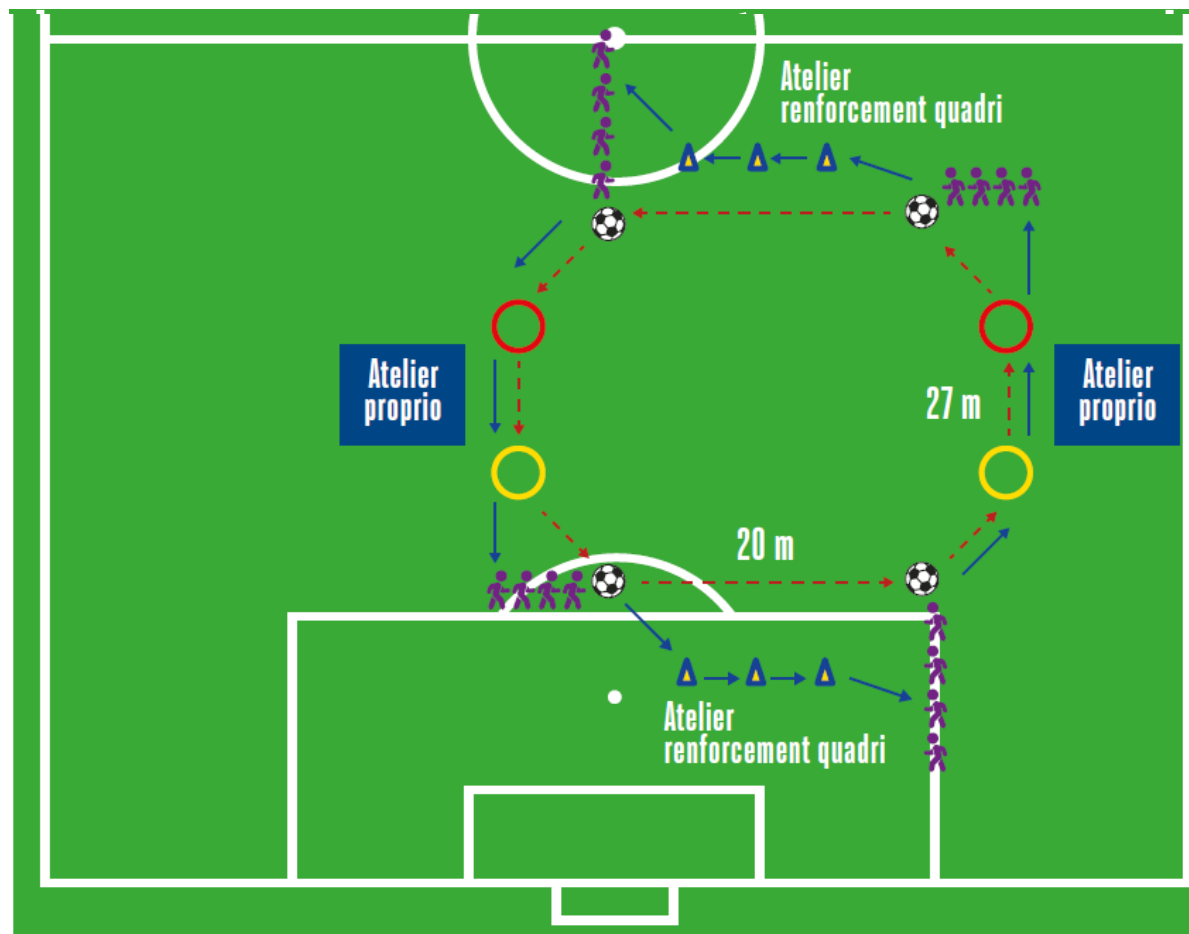




## Partie 3

Passé et suit avec proprioception et renforcement quadriceps

2'30''





## Partie 3

### Exercices de renforcement quadriceps + proprioception

<b>Exercice 1</b>	<b>Fentes marchées (ou sautées) sur 10 m</b> Entre les deux coupelles, le joueur réalise des fentes avant marchées (niveau 1)	
<b>Exercice 2</b>	<b>Squats sautés avec contrôle à la descente</b> À chaque coupelle (trois coupelles), le joueur réalise un squat jump avec descente contrôlée	

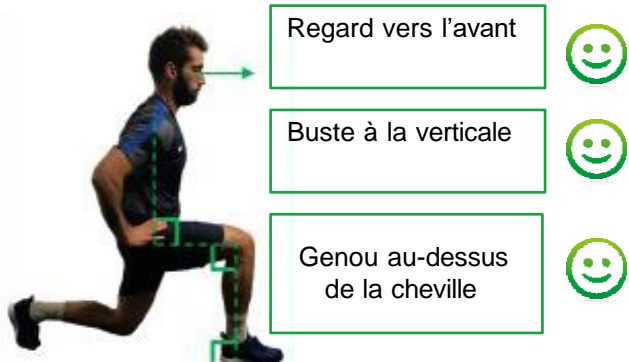


# Partie 3

## Exercices de renforcement quadriceps + proprioception

### Exercice 1

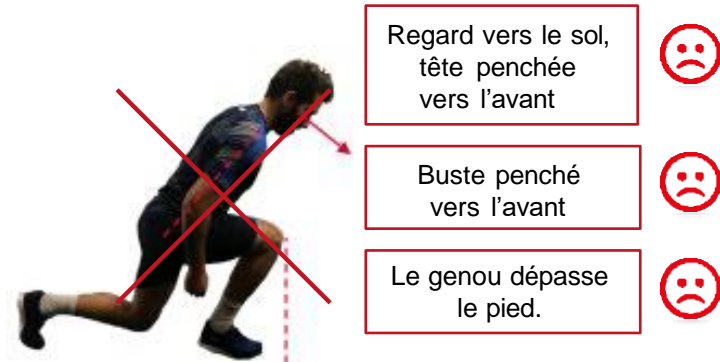
**Fentes marchées (ou sautées) sur 10 m**  
Consignes de réalisation du mouvement



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



### Niveau 2



### Niveau 3

« Adducteur tenu \* » \* « Copenhague »  
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 !





1'30''

## Partie 4

# Renforcement musculaire

Ischio-jambiers  
en excentrique

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

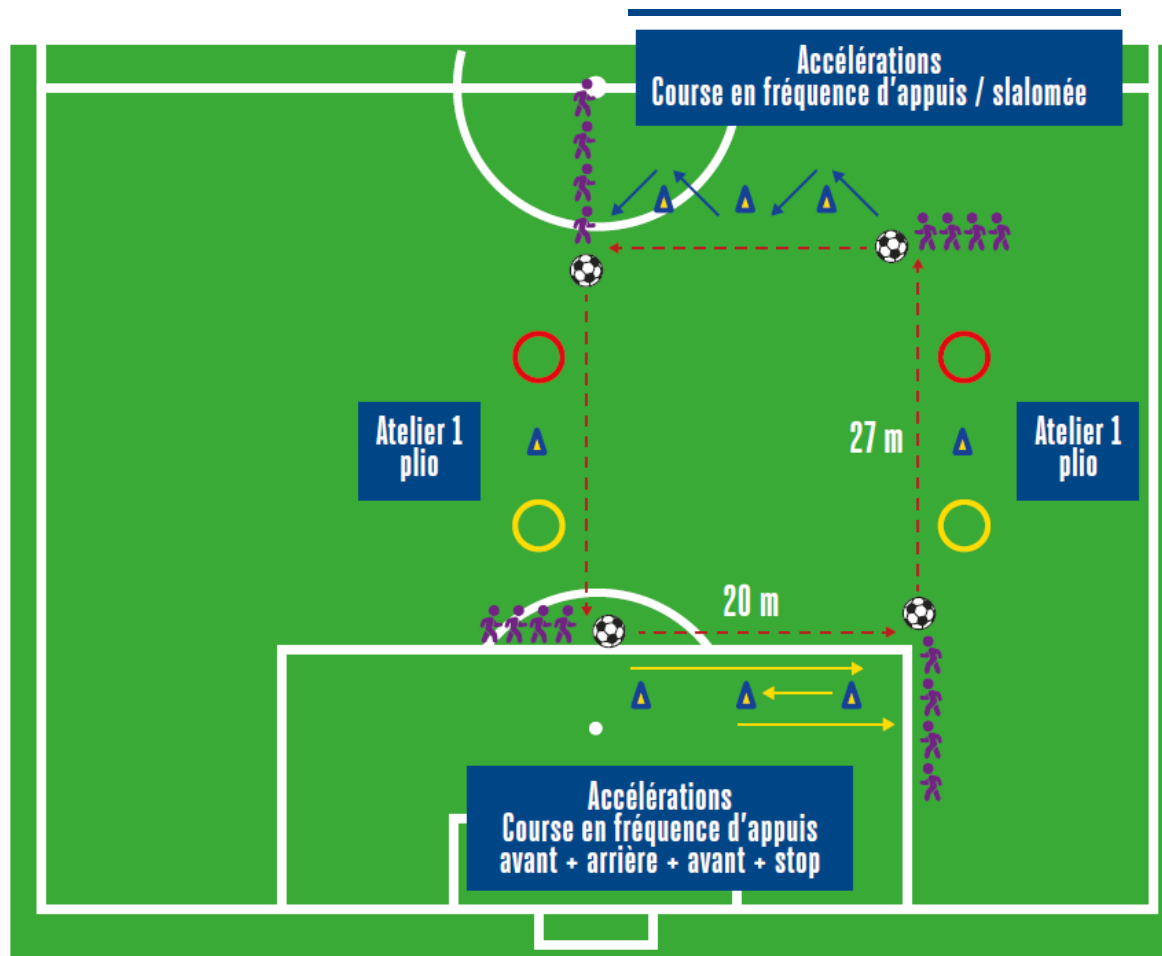




## Partie 5

Passé et suit  
avec pliométrie  
basse et  
accélérations

2'



23





## 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-genou-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



Psoas-iliaque



Adducteurs



Quadriceps



Ischio-jambiers



Fessiers



Mollets (triceps sural)



## 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.

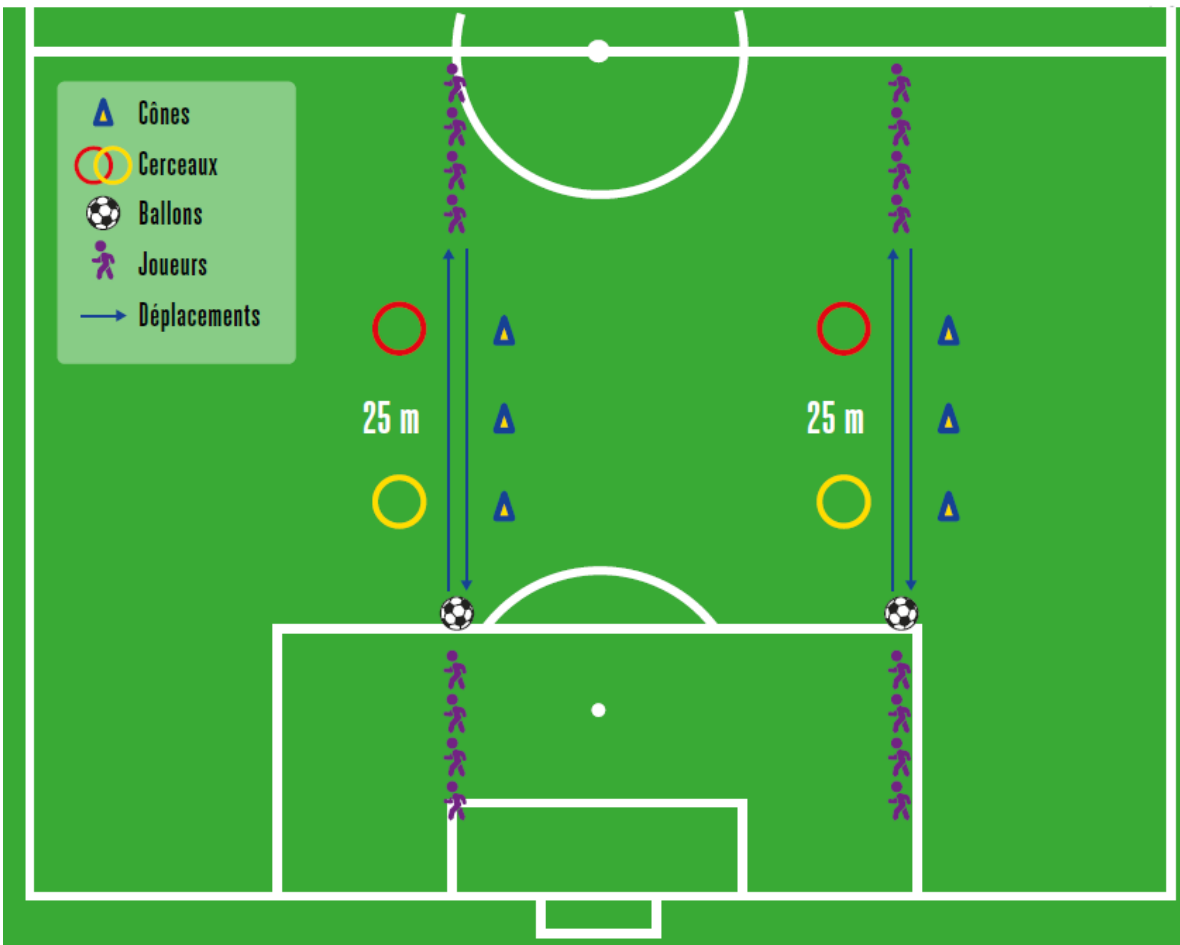
Les exercices de renforcement et étirements des parties 2, 4 et 6 se font dans chaque colonne et sont ceux décrits sur les pages

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



# Partie 6

## Installation alternative (mise en place)



# Partie 1

## Passé et suit avec gamme athlétique

Gammes athlétiques, consignes et réalisations (FA)

### Gammes athlétiques sur 5 tours

- 1<sup>er</sup> tour : talons fesses (I-J) : **amplitude lente, avec actions des bras de sp**
- 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**
- 4<sup>e</sup> tour : pas chassés, volte 180° à la moitié : **balancer les bras de façon sy**
- 5<sup>e</sup> tour : pas croisés: volte 180° à la moitié : **fixer les bras écartés latéralem**

# Partie 2

## Gainage Tronc / bassin

Niveau 1	2 tours : • 20-30 secondes de face • 20-30 secondes côté droit • 20-30 secondes côté gauche
Niveau 2	2 tours : • 20-30 secondes avec jambes • 20-30 secondes côté droit • 20-30 secondes côté gauche
Niveau 3	2 x 20 secondes dynamique partenaire : de face et sur le côté



# Partie 3

## Passé et suit avec proprioception

**ALLEZ, C'EST PARTI POUR L'ESVP !**

LEGENDE

- 7 thématiques incontournables et indissociables à réaliser dans l'ordre.
- Alternance souhaitée avec un travail de courses et d'échanges de ballons, laissé à la liberté et à la créativité des éducateurs de clubs.
- Sur chaque exercice, un seul niveau doit être effectué au cours du même échauffement.

Un travail de qualité optimise l'efficacité des exercices proposés

- LE GAINAGE**  
Gainage ventral, Gainage latéral, Gainage dorsal
- LA PROPRIOCEPTION - CONTRÔLE NEUROMUSCULAIRE**  
Saut sur 1 ou 2 pieds, Pieds sautés
- LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES ISCHIO-JAMBIERS**  
Relever les talons, Le pied fixe
- LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES QUADRICEPS**  
Fentes en mouvement, Squats sautés
- LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES ADDUCTEURS**  
Fentes latérales, Ciseaux-pieds
- LA PLOMÉTRIE**  
Fentes croisées, Fentes croisées
- LES ÉTIREMENTS ACTIVO-DYNAMIQUES**  
Étirements ischio-jambiers, Étirements fessiers, Étirements mollets, Étirements poitrine



# 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 marches (niveau 1)

**Exercice 2** Squats sautés avec contrôle à la descente  
À chaque coupelle (3 coupelles), le joueur réalise un squat jump avec descente contrôlée

# Partie 4

## Renforcement musculaire

Renforcement des ischio-jambiers (1/2)

Selon le niveau des joueurs

**Niveau 1**  
« Bonjour les ischio » (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 / 1 jambe (en appuis sur les mains) :  
1 x 8 répétitions par jambe

# Partie 5

## Passé et suit avec pliométrie

### Passé et suit avec pliométrie basse et accélérations

**Exercice 1** Cloche-pied  
Consignes de réalisation du mouvement

À la réception du saut : maintenir un équilibre pied-gonou-talons. Ne pas laisser le genou rentrer vers l'intérieur !

La réception du saut se fait avec la jambe légèrement fléchie.

### VERSION COMPLÈTE

Version complète de l'ESVP en flashant ce QR CODE (vidéo + notice)



### LES 7 THÉMATIQUES

Les vidéos de tous les exercices en flashant ce QR CODE (niveaux + consignes)



# Partie 6

## Étirements activo dynamique

Ischio-jambiers, Chaine postérieure, Adducteurs, Haut du corps/spécifique gardien, Mollets (ischio-jambiers), Quadriceps, Fessiers, Poitrine

# A vous de jouer





**CENTRE NATIONAL  
DU FOOTBALL**  
CENTRE MÉDICAL

**A vous de jouer**