

# Prévenir les blessures du ligament croisé chez les femmes: Programme «Fit to Play» – Niveau 1

Le programme de prévention se décline en trois niveaux de progression. Le niveau 1 correspond au programme de base. L'entraîneur ou la monitrice choisit le nombre de répétitions en fonction des impératifs du programme d'entraînement.

## Flexions des genoux



Vidéo et photos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

**Objectif:** Activer et stabiliser les fessiers et les muscles des cuisses.

**Position initiale:** Pieds et genoux écartés (largeur des hanches), genoux alignés sur les pieds, mains en appui sur les hanches, bande élastique autour des genoux.

**Exécution:** Fléchir les genoux en repoussant les fesses vers l'arrière puis se relever.

**Répétitions:** 3 x 8-16

**Matériel:** Bande élastique/mini-band

---

## Fente arrière



Photos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

**Objectif:** Améliorer le contrôle des hanches et des genoux.

**Position initiale:** En équilibre sur une jambe, jambe libre fléchie et levée vers la poitrine, bras à angle droit devant le tronc.

**Exécution:** Poser la jambe libre vers l'arrière (fente), haut du corps droit, genou de la jambe d'appui aligné sur le pied. Revenir à la position initiale.

**Répétitions:** 3 x 8-16 par côté

## Fente avant



Vidéo et photos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

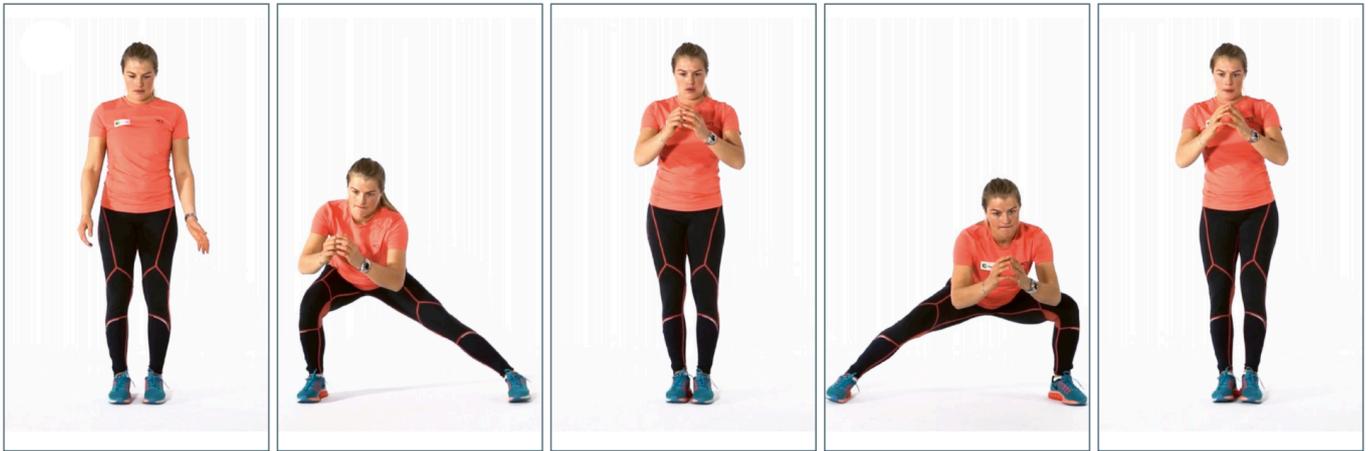
**Objectif:** Améliorer le contrôle des hanches et des genoux.

**Position initiale:** Debout, jambe écartées (largeur de hanches).

**Exécution:** Déplacer le pied vers l'avant (fente), haut du corps droit, genou aligné sur le pied. Se repousser vers l'arrière pour revenir la position initiale.

**Répétitions:** 3 x 8-16 par côté

## Fente latérale



Vidéo et photos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

**Objectif:** Améliorer la flexibilité et le contrôle des hanches.

**Position initiale:** Debout, jambes écartées (largeur de hanches).

**Exécution:** Lever un pied et le déplacer sur le côté, genou aligné sur le pied, bras vers l'avant, haut du corps droit. Se repousser pour revenir à la position initiale.

**Répétitions:** 3 x 8-16 par côté

## Sauts latéraux



Vidéo et photos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

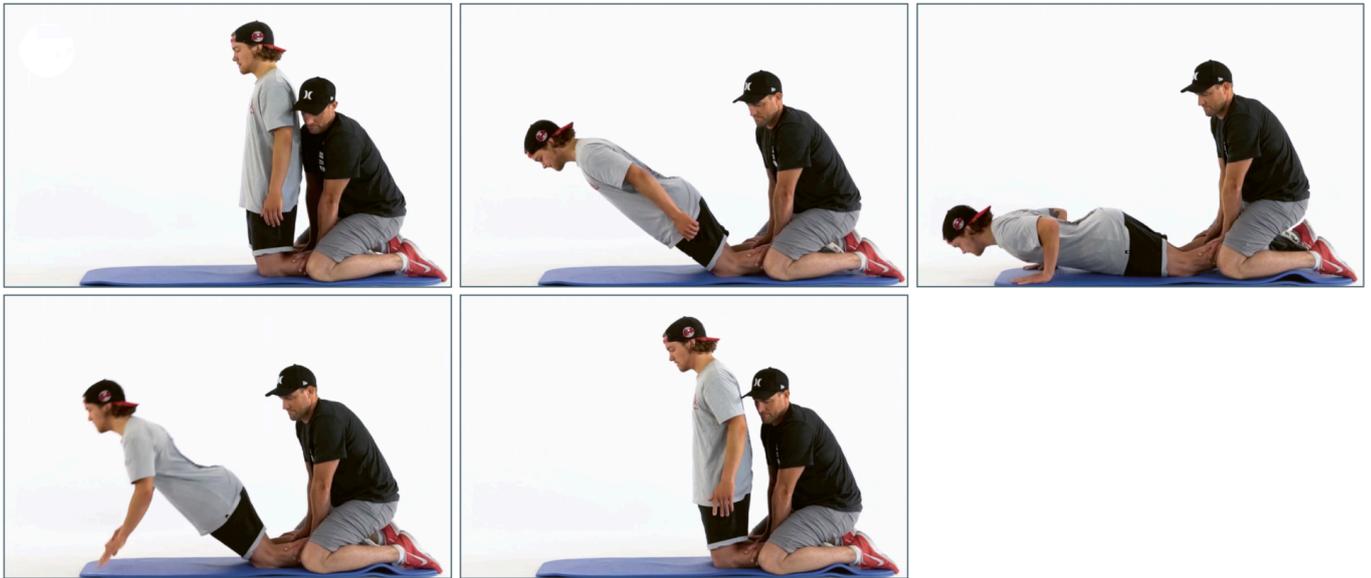
**Objectif:** Améliorer la stabilité lors des réceptions.

**Position initiale:** Deux partenaires debout côte à côte.

**Exécution:** Sauter simultanément vers le haut et se toucher les épaules au point culminant. Réception sur les deux jambes, genoux alignés sur les pieds.

**Répétitions:** 3 x 8-16 par côté

## Nordic hamstrings



Vidéo et photos: Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center

**Objectif:** Renforcer la musculature postérieure des cuisses.

**Position initiale:** À genoux sur le tapis, le/la partenaire assis-e sur les chevilles.

**Exécution:** Se pencher lentement vers l'avant, le haut du corps et les hanches alignés, puis se laisser tomber en appui facial, en activant les muscles postérieurs des cuisses pour freiner le mouvement. Se repousser avec les bras pour revenir à la position initiale.

**Répétitions:** 3 x 3-5

**Matériel:** Tapis de gymnastique

---

Source: [Skadefri, Oslo Sports Trauma Research Center](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**