

Projet « Sécurité » FFR



Proposition d'un Programme de Renforcement de la Musculature Cervicale destiné au Joueur de Rugby Amateur

*Direction Technique Nationale
Commission Médicale*



Exercice 1

Échauffement des Muscles du Cou



Flexion/Extension



***Rotation
Gauche/Droite***



***Inclinaison
Gauche / Droite***



Circumduction



***Antéroprojection /
Rétroprojection***

« 10 fois chaque mouvement »

Règles à respecter:

- *Quel que soit le mouvement à réaliser, maintenir le tronc et les épaules fixes*
- *Réaliser les mouvements à vitesse lente et sur la plus grande amplitude possible*

Exercice 2a

Exercice Analytique de Renforcement des Muscles Extenseurs du Cou



Réalisation de l'exercice

- **Objectif pour le partenaire :**

- ✓ Maintien de la tension au **niveau de force élevé*** pendant **5 secondes**
- ✓ Repos de **5 secondes** entre les répétitions puis changement rapide de rôle avec le partenaire après chaque série effectuée

* Détermination du **niveau de force élevé** : niveau de force limite au delà duquel le joueur n'est plus capable de maintenir la position correcte de sa tête et de son cou (position de référence neutre)

- **Objectif pour le joueur :**

- ✓ Maintien de la position de référence tout au long de la mise en tension et du relâchement de la bande élastique par le partenaire (si le joueur présente des difficultés à maintenir correctement son dos plat et vertical lors de l'exercice il pourra se stabiliser en appuyant ses mains sur les genoux)

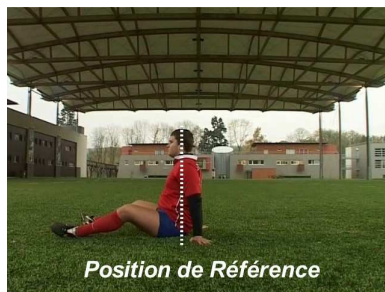
Erreurs à éviter





Exercice 2b

Exercice Analytique de Renforcement des Muscles Fléchisseurs du Cou



Réalisation de l'exercice

• Objectif pour le partenaire :

- ✓ Maintien de la tension au **niveau de force élevé*** pendant **5 secondes**
- ✓ Repos de **5 secondes** entre les répétitions puis changement rapide de rôle avec le partenaire après chaque série effectuée

* Détermination du **niveau de force élevé** : niveau de force limite au delà duquel le joueur n'est plus capable de maintenir la position correcte de sa tête et de son cou (position de référence neutre)

• Objectif pour le joueur :

- ✓ Maintien de la position de référence tout au long de la mise en tension et du relâchement de la bande élastique par le partenaire

Erreurs à éviter





Exercices Analytiques 2a & 2b



Planification sur 20 séances d'entraînement (10 semaines)

A chaque séance, le joueur débutera ces deux exercices par une série d'échauffement (augmentation progressive de la mise en tension de la bande élastique pour atteindre le niveau de force élevé sur la dernière répétition)*

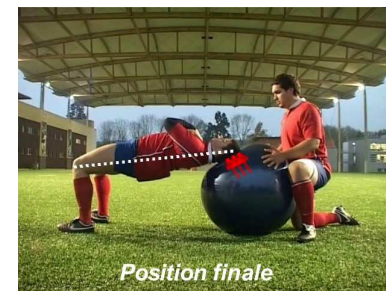
Séances 1 et 2 (Semaine 1)	2 Séries 1 série d'échauffement de 6 répétitions 1 série de 6 répétitions au niveau de force élevé*
Séances 3 et 4 (Semaine 2)	2 Séries 1 série d'échauffement de 8 répétitions 1 série de 8 répétitions au niveau de force élevé*
Séances 5 et 6 (Semaine 3)	3 Séries 1 série d'échauffement de 8 répétitions 2 séries de 6 répétitions au niveau de force élevé*
Séances 7 à 20 (Semaines 4 à 10)	3 Séries 1 série d'échauffement de 8 répétitions 2 séries de 8 répétitions au niveau de force élevé*

* **Niveau de force élevé:** niveau de force limite au delà duquel le joueur n'est plus capable de maintenir la position correcte de sa tête (position de référence neutre).



Exercice 3a

Exercice Fonctionnel de Renforcement des Muscles Extenseurs du Cou



Réalisation de l'exercice

- **Position de départ :**

- ✓ Assis au sol
- ✓ Jambes pliées et légèrement écartées (largeur de bassin)

- **Position Intermédiaire:**

- ✓ Appui de la tête sur le ballon (**face postérieure du crâne**)
- ✓ Décollement des fesses avec l'aide des mains pour placer le bassin à l'horizontale en conservant le dos droit
- ✓ Genoux fléchis à 90° (« angle droit »)

- **Position finale:**

- ✓ Décollement des mains pour les croiser sur la poitrine
- ✓ Stabilisation de la position pendant 5 secondes (**Maintien du cou et de la tête en position neutre**)

- **Retour à la position de départ en repassant par la position intermédiaire (5 secondes de repos)**

Erreurs à éviter





Exercice 3b

Exercice Fonctionnel de Renforcement des Muscles Fléchisseurs du Cou



Réalisation de l'exercice

• Position de départ :

- ✓ Face au sol en appui sur les genoux et les mains
- ✓ Dos plat et bras tendus
- ✓ Jambes légèrement écartées (largeur de bassin)
- ✓ Genoux fléchis à 90° (« angle droit »)
- ✓ Appui de la tête (front) sur le ballon

• Position finale:

- ✓ Décollement des mains pour les croiser sur la poitrine
- ✓ Stabilisation de la position pendant **5 secondes** (**Maintien du cou et de la tête en position neutre**)

• Retour à la position de départ en repositionnement les mains au sol (5 secondes de repos)

Erreurs à éviter





Exercices Fonctionnels 3a & 3b

Planification sur 20 séances d'entraînement (10 semaines)



Séances 1 et 2 <i>(Semaine 1)</i>	1 Série de 4 répétitions
Séances 3 et 4 <i>(Semaine 2)</i>	1 Série de 6 répétitions
Séances 5 et 6 <i>(Semaine 3)</i>	2 Séries de 4 répétitions
Séances 7 à 20 <i>(Semaines 4 à 10)</i>	2 Séries de 6 répétitions

Augmentation de la difficulté des exercices:

- *Exercice 3a → Éloignement des pieds du ballon (augmentation de l'angle d'extension)*
- *Exercice 3b → Éloignement des genoux du ballon (augmentation l'angle d'extension des genoux et des hanches)*