

# Projet « Sécurité » FFR



## *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)*

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



Position de départ



Position finale

### 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



Cou et épaules en appui sur le ballon



Cou et épaules en appui sur le ballon  
Bassin trop bas



Cou et épaules en appui sur le ballon  
Bassin trop haut (Dos cambré)



## 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)



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

### **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)*





# Suivi du Programme de Renforcement (1/2)



	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5
Date					
Ex. 2a					
Ex. 2b					
Ex. 3a					
Ex. 3b					
<i>Remarques éventuelles</i>					

	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
Date					
Ex. 2a					
Ex. 2b					
Ex. 3a					
Ex. 3b					
<i>Remarques éventuelles</i>					



# Suivi du Programme de Renforcement (2/2)



	Séance 11	Séance 12	Séance 13	Séance 14	Séance 15
Date					
Ex. 2a					
Ex. 2b					
Ex. 3a					
Ex. 3b					
<i>Remarques éventuelles</i>					

	Séance 16	Séance 17	Séance 18	Séance 19	Séance 20
Date					
Ex. 2a					
Ex. 2b					
Ex. 3a					
Ex. 3b					
<i>Remarques éventuelles</i>					