



RENFORCEZ VOS ADDUCTEURS

C'est l'hiver, les terrains gras ou gelés rendent les appuis fuyants et les risques de blessures augmentent, notamment au niveau des adducteurs. Ce qu'il faut savoir pour les renforcer et bien les échauffer avant de rentrer sur la pelouse.

C'est l'hiver, les joies du ski, de la luge ou de la patinoire, c'est bien à la montagne mais sur un terrain de foot, non, merci ! Heureusement, grâce aux adducteurs, vous tenez debout, même sur terrains instables. C'est pour cela qu'il faut prendre soin de ces groupes musculaires particulièrement sollicités en cette saison. D'où l'importance d'introduire dans votre entraînement et surtout à l'échauffement des exercices spécifiques afin de prévenir les risques de blessures qui vont de la simple elongation à la déchirure musculaire plus profonde....

Les adducteurs, kezaço ?

Les adducteurs appartiennent à la loge interne de la cuisse et, pour votre culture personnelle, ils sont au nombre de cinq : le pectiné, le petit, le moyen et le grand adducteur et le droit interne. Ce sont des muscles très puissants qui naissent dans la région du pubis (au niveau du bassin) et se terminent par un tendon sur le fémur, l'os de la cuisse. Avec ça, vous êtes incollables sur ces muscles dont on parle en permanence dans l'univers du football. Mais le plus important n'est pas là. Ce qui compte le plus, c'est ce qu'ils vous permettent de faire sur le plan physique car ils ont différentes actions fondamentales pour vivre normalement et pratiquer une activité physique.

A quoi servent-ils ?

Ils permettent de se tenir droit, tout simplement. Car ils verrouillent le bassin en station debout, par exemple, quand on est en appui sur une seule jambe. Ils sont aussi sollicités lors des rotations internes ou externes de la jambe. Mais encore ? Eh bien, ils stabilisent la hanche et jouent un rôle dans la translation latérale du bassin donc

favorisent tous les mouvements du bassin, entre le haut du corps et les membres inférieurs. Enfin, et ce n'est pas le moindre de leurs bienfaits, ils permettent aussi ce que l'on appelle l'adduction, c'est-à-dire le rapprochement des deux cuisses l'une vers l'autre, d'où leur nom. On le voit, sans adducteurs, pas grand-chose ne serait possible au niveau des jambes. Ce sont eux qui vous empêchent de faire le grand écart, ou vous aident à réagir à la suite d'une feinte de corps de votre adversaire et à changer de direction !

Vous l'aurez compris, ils sont mis à rude épreuve et subissent de nombreux traumatismes quand vous jouez sur des terrains gras ou gelés. Avec les abdominaux, ils participent à l'équilibre du bassin, d'où l'importance d'avoir une harmonie entre ces deux groupes musculaires. Une harmonie qui vous permettra aussi de vous prémunir de la pubalgie (inflammation longue et douloureuse du pubis, lieu où s'attachent adducteurs et grand droit abdominal).

Aussi, il est recommandé de bien échauffer ces adducteurs avant l'effort, de bien les étirer passivement en récupération après l'effort et, si besoin, de les renforcer en même temps que vos abdominaux, à la fin de vos séances d'entraînement ou en dehors grâce à des petits exercices de renforcement musculaire.

CHRISTOPHE GEOFFROY
Kinésithérapeute du sport
Attaché à la FFF

"Le guide pratique des étirements"
GEOFFROY Édition, 2009.
renseignements sur :
www.editiongeoffroy.fr

EN PRATIQUE

1. AVANT L'EFFORT : COMMENT BIEN LES ÉCHAUFFER



A partir de cette position, ramenez les genoux vers l'intérieur, les coudes faisant résistance, pendant 8 secondes. Enchaînez par des mouvements : sauts rapides d'écartement et de rapprochement des pieds. Recommencez l'exercice trois fois.

2. APRÈS L'EFFORT : COMMENT BIEN RÉCUPÉRER



C'est l'exercice de l'étirement passif bilatéral. Depuis la position assise, écartez les jambes au maximum, les mains en appui derrière, au niveau des fessiers, les coudes bien tendus. Vous devez descendre le buste en direction du sol en tenant la position 20 à 30 secondes. Renouvelez l'exercice trois fois.

3. TOUT AU LONG DE LA SAISON : COMMENT LES RENFORCER



C'est un travail en co-contraction avec les abdominaux. Allongé sur le dos, serrez le ballon avec vos genoux, tout en remontant les épaules en soufflant. Tenir la position 10 secondes. Faites une série de vingt mouvements.