

## Programme de renforcement du genou

- ◆ **Séance type** : 6 exercices ciblant tous les muscles du genou
- ◆ **Format** : Circuit training (avec ou sans minuteur)
- ◆ **Durée** : 30 à 40 min (3 à 4 tours de 10 min chacun)
- ◆ **Fréquence idéale** : 1 à 2 séances par semaine
- ◆ **Intensité** : 7-8/10 sur l'échelle de perception de l'effort

### Progression

Si l'intensité ressentie est trop basse ou baisse à **6/10 pendant 2 séances consécutives**, il faut augmenter la difficulté en :

- ✓ **Augmentant** le nombre de répétitions ou le temps en statique
- ✓ **Ajoutant** une série sans changer les répétitions
- ✓ **Chargeant** avec du poids (Squat, fentes, ponts)

### Matériel nécessaire

- 🎯 Élastiques de différentes résistances
- 🎯 Sac à dos avec objets lourds pour ajouter du poids (5 kg minimum)
- 🎯 Linges ou vêtements glissants pour certains exercices

	0. Aucun effort	Je dors
	1. Très très facile	Je regarde la TV en mangeant des chips
	2. Très facile	Je suis bien et je peux maintenir ce rythme toute la journée
	3. Facile	Je suis toujours bien mais je respire un peu plus difficilement
	4. Effort modéré	Je respire un peu mais je me sens bien et je peux tenir une conversation sans problème
	5. Moyen	Légèrement fatiguant, je respire un peu plus mais je peux toujours parler facilement
	6. Un peu difficile	Je peux toujours parler mais je suis un peu essoufflé et j'ai du mal à finir mes phrases. Je respire vraiment.
	7. Difficile	Je peux toujours parler mais je n'en ai pas envie et je respire abondamment.
	8. Très difficile	Je peux grogner pour répondre aux questions et je ne peux tenir ce rythme que pour une courte période
	9. Très très difficile	Je vais probablement tomber d'épuisement bientôt !
	10. Maximal	Je suis tombé !!!

### Pourquoi renforcer son genou au tchoukball ?

Le tchoukball est un sport intense qui sollicite énormément les genoux avec ses courses rapides, ses sauts et ses réceptions dynamiques. Sans un bon renforcement musculaire, le risque de blessures comme les entorses ou les ruptures ligamentaires est élevé.

En travaillant les muscles autour du genou (quadriceps, ischio-jambiers, mollets...), tu vas améliorer ta stabilité, mieux absorber les impacts et gagner en explosivité. Un genou fort te permet de bouger plus vite, de sauter plus haut et de jouer plus longtemps sans douleur. Ne laisse pas une faiblesse limiter ton jeu : protège tes genoux et joue à 100 % ! 🌟💪

## Circuit training renforcement Genou

Consignes : Certains exercices sont à faire avec du temps (utiliser un chronomètre), d'autres sont à faire selon un nombre de répétitions donné.

Exercice	Description	Vidéo démo
<p>Pont iso unilat 3 angles</p> 	<p>A une jambe, surélevée avec appui sur le talon. Monter en faisant 3 arrêts de 10 secondes chacun, idem en descendant. <b>Faire 3x monter-descendre par jambe</b></p>	<p><a href="https://youtube.com/shorts/8c8x4R2yk0E?feature=share">https://youtube.com/shorts/8c8x4R2yk0E?feature=share</a></p> 
<p>Excentrique Ischio-jambiers leg curl</p> 	<p>Les 2 pieds sur une surface glissante. Ramener les 2 pieds vers les fesses, enlever un pied et freiner le pied qui s'éloigne des fesses. Une fois au bout du mouvement, remettre le 2<sup>ème</sup> pied pour aider à revenir vers les fesses. <b>3x12 répétitions par côté</b></p>	<p><a href="https://youtube.com/shorts/PZhTYLUJd9g?feature=share">https://youtube.com/shorts/PZhTYLUJd9g?feature=share</a></p> 
<p>Dead Lift à une jambe</p> 	<p>Sur une jambe, genou légèrement fléchi mais fixe. Se pencher en avant avec le dos droit et sans fléchir plus le genou. Une fois en bas, le nombril et le bassin doivent être parallèle au sol et on doit sentir une tension dans l'arrière de la cuisse. Pousser dans le pied d'appui pour remonter. <b>3x12 répétitions par côté</b></p>	<p><a href="https://youtube.com/shorts/b8l0q5f5plk?feature=share">https://youtube.com/shorts/b8l0q5f5plk?feature=share</a></p> 
<p>Split Squat dynamique</p> 	<p>90% du poids sur pied avant, mains sur les hanches. Descendre vers le bas comme si on voulait poser le genou arrière au sol. Frôler le sol et remonter. <b>3x12 répétitions par jambe</b></p>	<p><a href="https://youtube.com/shorts/DdfJG47q1pg?feature=share">https://youtube.com/shorts/DdfJG47q1pg?feature=share</a></p> 
<p>Reverse Nordic élastique</p> 	<p>A genoux, orteils ancrés au sol, un élastique au tour des épaules avec une bonne tension. Se pencher vers l'arrière en freinant l'élastique qui nous tire. Garder genou-hanche-épaules alignés en serrant les fesses et en sortant le nombril vers l'avant. Attention à ne pas creuser le bas du dos. Une fois arriver au maximum, pousser dans les orteils pour revenir à la position initiale. Si douleurs genoux, <b>STOP exercice et demander variante</b> <b>3x12 répétitions</b></p>	<p><a href="https://youtube.com/shorts/TRyWAC7bX94?feature=share">https://youtube.com/shorts/TRyWAC7bX94?feature=share</a></p> 

Chaise 3 niveaux



Position chaise contre un mur. 10 secondes légèrement au-dessus de 90 degrés de flexion de genou, 10 secondes à 90 degrés, 10 secondes légèrement plus bas que 90 degrés.

**3x3-5 répétitions**

<https://youtube.com/shorts/E04pEm217-g?feature=share>

