

# **LE REVEIL ARTICULAIRE DU HANDBALLEUR**

**Commentaires : Staff médical de l'équipe de France A masculine**

**Support : Cyril MORENCY – Pôle de Toulouse**

**Réalisation : Vincent GRIVEAU, CTR Midi-Pyrénées**

## **INTRODUCTION :**

Depuis déjà bien longtemps, l'équipe médicale de la Fédération Française de Handball travaille sur la prévention de la blessure avec ses joueurs de haut niveau et ceux qui entrent dans la filière.

Ce protocole de réveil articulaire a été mis en place avec le collectif de l'équipe de France A masculine depuis maintenant 5 années.

Il s'intègre à part entière dans l'échauffement puisqu'il en constitue sa première étape. C'est aussi le début de la concentration du joueur sur son organisme et sur la séance d'entraînement qui vient d'être présentée par l'entraîneur.

Son intérêt réside dans le fait qu'il repose sur une auto mobilisation articulaire individuelle de l'ensemble squelettique avant une quelconque activité du corps de l'athlète en pratique sportive. De plus, la particularité de l'homme, qui est de vivre debout, impose une chronologie obligatoire et systématique lors de ce réveil articulaire à savoir des sollicitations des pieds jusqu'à la tête.

Pour le joueur, la mobilisation active en charge de ses articulations va lui procurer des sensations sur sa capacité à mettre son appareil locomoteur en action. Il va pouvoir se rendre compte des zones qui sont libres fonctionnellement et celles qui lui créent des gênes ou tensions. Dès lors, cette mobilisation précoce peut être le début d'un éventuel auto-traitement.

Pour le référent médical présent lors de la séance, l'observation de la réalisation de ce protocole va lui permettre de savoir si le joueur sera capable fonctionnellement de prendre part à la séance. La recherche des adaptations ou compensations qui vont être mise en place pour la réalisation des mouvements, va ainsi mettre en évidence les zones à problèmes qui orienteront ensuite vers une surveillance particulière ou des soins éventuels. **L'utilisation de ces mobilisations articulaires est donc double elle est à la fois diagnostique et thérapeutique.**

La mise en place de ce protocole peut être collective ou individuelle, en cas de réadaptation après blessure si il y a une gestion spécifique du retour du joueur dans le groupe par exemple. C'est systématique au début de la première séance de la journée avant toute mise en action. Chaque mouvement se reproduit plusieurs fois de suite (au moins 6 répétitions) avec la volonté de progressivement gagner en amplitude articulaire ou de sentir les tensions se lever.

## PIED - CHEVILLE

### EXERCICE 1

Debout pieds écartés largeur de bassin.

Flexion simultanée des genoux au dessus des chevilles dans l'axe avec les talons qui restent au contact du sol.



### EXERCICE 2

Même position de départ mais on monte sur la pointe des pieds, puis on passe sur les talons.



### EXERCICE 3

Même position de départ mais la flexion se fait vers la droite puis la gauche en gardant au maximum les talons sur le sol.



### EXERCICE 4

Même position de départ mais on se porte sur l'intérieur du pied et sur l'extérieur de l'autre en gardant les membres inférieurs tendus.



Remarque: on peut aussi faire le même mouvement sur chaque pied en se portant alternativement sur le bord interne puis externe.

## GENOU

### EXERCICE 1

Position de fente avant et décrire un cercle avec le genou au dessus de la cheville.



Remarque : on fait l'exercice alternativement à gauche et à droite mais également pieds joints, les deux genoux ensemble.

## BASSIN

### EXERCICE 1

Reprendre position debout pieds écartés largeur de bassin.  
Faire antéversion et rétroversion du bassin.



### EXERCICE 2

Même position de départ mais on bascule le bassin en fléchissant le genou d'un côté puis de l'autre.



### EXERCICE 3

Même position de départ mais on fait des cercles avec le bassin autour des hanches (danse du ventre) épaules fixées.



## LOMBAIRE

### **EXERCICE 1**

On croise les membres inférieurs et on met les mains aux clavicules, coudes à l'horizontale.

Rotation de la partie supérieure du côté de la jambe devant.



Remarque : on fait l'exercice alternativement à gauche puis à droite.

## DORSO - LOMBAIRE

### **EXERCICE 1**

Position debout pieds écartés (au-delà de la largeur du bassin).

Amener le genou vers le creux axillaire opposé.

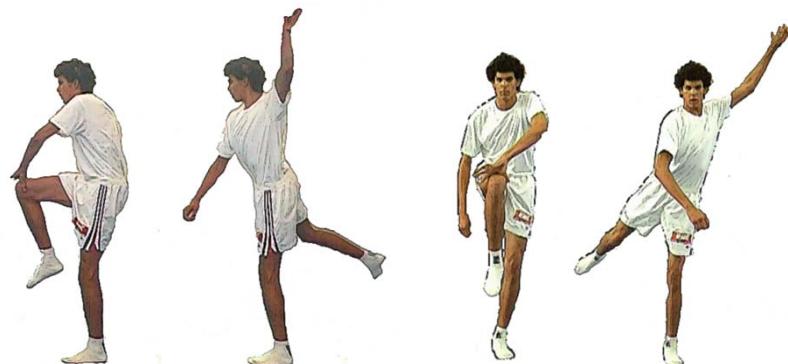


Remarque : il faut progressivement amener la cuisse sur l'abdomen pour mobiliser le bassin autour du membre inférieur d'appui.

### **EXERCICE 2**

Position debout sur un pied avec l'autre cuisse à l'horizontale, la main opposée appuie sur le genou.

On réalise un mouvement d'ouverture bras jambe opposée.



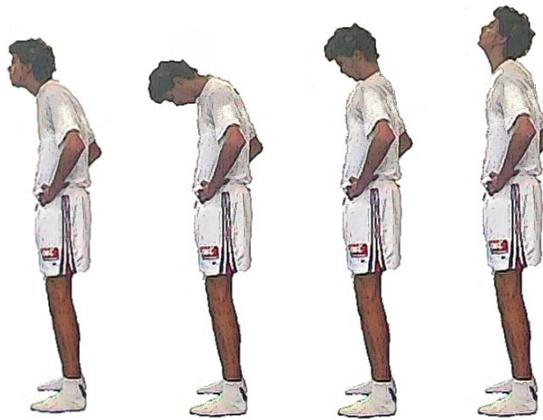
Remarque : il faut dégager le coude du membre supérieur qui fait pression sur la cuisse vers l'avant afin de positionner la ligne d'épaules en rotation par rapport au bassin car le mouvement d'ouverture crée la contre rotation.

# COLONNE CERVICALE

## EXERCICE 1

Reprendre position debout pieds écartés largeur de bassin mains sur les hanches coudes tirés vers l'arrière pour fixer la zone dorso-scapulaire.

On effectue des cercles en apportant le menton vers l'avant, puis vers le sternum et enfin vers le plafond.



## EXERCICE 2

Même position de départ.

On effectue des cercles dans le sens inverse, en dégageant le menton en arrière vers le sternum puis vers le plafond.



## EXERCICE 3

Même position de départ mais on incline la tête sur le côté puis on fait oui de la tête.



## EXERCICE 4

Même position de départ mais on fait des cercles avec la tête avec la bouche ouverte.



## SCAPULO - DORSAL

### **EXERCICE 1**

Reprendre position debout pieds écartés largeur de bassin on fait des ronds avec les moignons d'épaule (l'une, l'autre, puis les deux simultanées).



Remarque : lors de la réalisation des mouvements il faut veiller à conserver le contrôle du bassin en rétroversión pour cibler la mobilisation sur les zones dorsale et scapulaire.

## MEMBRE SUPERIEUR

### **EXERCICE 1**

Reprendre position debout pieds écartés largeur de bassin.

Mobiliser coude, poignet et doigts dans tous les axes avec vitesse et relâchement.



## Remarque générale

La réalisation de ce travail articulaire n'a d'intérêt que si la chronologie de la séquence est respectée. Pour bien ressentir les mouvements dans la zone mobilisée, il faut garder la posture corrigée de la zone inférieure.

## CONCLUSION

Bien que mis en place sur une population d'individus bien particuliers (les handballeurs professionnels), il est complètement envisageable de le faire avec des jeunes joueurs.

Tout ce travail n'aura donc plus la même finalité, mais on insistera alors sur la découverte de la mobilisation du corps dans l'espace et la prise de conscience de certaines postures précises indispensables à la réalisation d'une gestuelle correcte.

Tout ceci bien évidemment, dans un souci préventif de la blessure...