

---

## Protocole de prévention -Pubalgie

---

La pubalgie est un problème fréquemment rencontré dans les sports nécessitant de Fortes accélérations, décélérations, des changements de directions brusques et des pivots.

Il existe différents types de pubalgie, la plus fréquente étant celle liée aux adducteurs et à un déficit d'activation de la sangle abdominale (notamment le grand droit de l'abdomen)

Il est important de prendre en charge rapidement cette pathologie et de la traiter correctement pour éviter au sportif la blessure de longue durée afin qu'il puisse revenir le plus rapidement possible et qu'il ne soit pas gêné par la suite par les récidives qui lui redemanderont un temps d'arrêt

### Ce programme vise :

- **Les athlètes diagnostiqués comme ayant une pubalgie**, ils devront suivre les différentes étapes avec une progression infra douloureuse en passant par les différentes options de progression d'exercices
- **Les athlètes ayant déjà eu une pubalgie et souhaitant éviter les récidives**
- **Tous les athlètes avant la reprise d'une saison sportive.**

### Il contiendra :

- Un module de mobilité du dos et des hanches
- Un module de renforcement
- Un module d'étirement

Vous pourrez retrouver les vidéos de ces exercices via les liens associés à ce document.

## I. MOBILITE

La mobilisation des articulations concernées sera un prérequis du module de renforcement.

### 1. Mobilisation des hanches (🧑)

- 90/90

L'objectif de l'exercice est le gain d'amplitude. Les mouvements devront être lents et contrôlés. Différentes évolutions de l'exercice sont proposées en fonction de la mobilité et du ressenti de chacun.

Option 1 : les hanches sont à 90° ainsi que les genoux, nous passerons d'une posture à l'autre sans modifier la position des pieds (en cas de difficulté il est possible de surélever le bassin pour diminuer l'amplitude demandée ([option 1 modifiée](#) 🧑))

- Effectuer 15 aller/retour



Option1 modifiée

Option 2 : les hanches sont à 90°, les genoux seront repliés afin de permettre, à chaque aller/retour de se redresser et de pousser le bassin vers l'avant.

- Effectuer 15 aller/retour

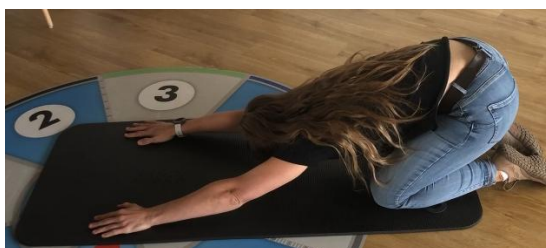


### 2. Mobilisation du dos

- Mobilisation du dos en flexion extension (🧑)

Comme pour l'exercice précédant les mouvements devront être lents et contrôlés, le but est de mobiliser chaque portion de la colonne vertébrale l'une par rapport à l'autre de manière alternée.

- Alternier 20 fois chaque posture.





- Mobilisation du dos en rotation (🎥)
- Effectuer 20 mouvements de chaque côté



## II. RENFORCEMENT

La pubalgie est une pathologie de sur charge et de déséquilibre de l'articulation de la symphyse pubienne suite à une contraction ou suite de contraction répétées trop importante. Nous allons individuellement renforcer tous les acteurs de l'équilibre de cette zone.

Différentes options d'exercices sont proposées en fonction de l'évolution de votre force et de la douleur.

### 1. Pont fessier (🎥)

#### Option 1 :

Pieds largeur de hanche, serrer le ballon et soulever le bassin le plus haut possible.

- 20 secondes de maintien, 4 répétitions. 30 secondes de repos entre les 2 séries à effectuer



#### Option 2 :

Garder une jambe tendue, soulever le bassin tout en serrant le ballon.

- 10 secondes de maintien, alterner une jambe puis l'autre 5 fois. 30 secondes de repos entre les 2 séries à effectuer



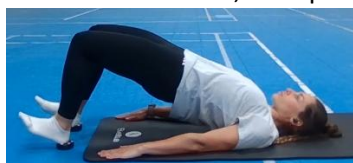
### 2. Activation des ischio jambiers (🎥)

#### Option 1 :

Pied largeur de hanche, genoux à 90°, soulever le bassin.

Les pieds sur une surface glissante, ralentir l'extension des genoux tout en gardant le bassin surélevé. Revenir en position initiale en posant le bassin.

- 5 secondes de descente, 10 répétitions. 20 secondes de repos entre les 4 séries.





### Option 2 :

Faire l'aller et le retour avec le bassin surélevé.

- 5 secondes de descente, retour sur 2 secondes, 10 répétitions. 20 secondes de repos entre les 3 séries

### Option 3 :

Sur une seule jambe, ralentir l'extension du genou avec le bassin sur élevé. Ramener à la position initiale en reposant le bassin.

- 5 secondes de descente, 5 répétitions par jambes. 20 secondes de repos entre les 3 séries.



### Option 4 :

Faire l'aller et le retour sur une jambe avec bassin sur élevé.

- 5 secondes de descente, retour sur 2 secondes, 5 répétitions par jambes. 20 secondes de repos entre les 3 séries

## 3. Planche Copenhagen (🧘)

### Option 1 :

Garder l'appui sur les deux pieds

- 5 fois 20 secondes de maintien par côtés. Alternier un côté puis l'autre sans phase de repos.



### Option 2 :

Garder l'appui sur les deux pieds. Baisser le bassin puis remonter sans toucher le sol.

- 3 séries de 10 mouvements dynamiques de chaque côté. Alternier un côté puis l'autre sans phase de repos.

### Option 3 :

Garder l'appui sur le pied surélevé.

- 6 fois 10 secondes de maintien par côté. Alternier un côté puis l'autre sans phase de repos.



Option 4 :

Garder l'appui sur le pied surélevé. Baisser le bassin puis remonter sans toucher le sol.

- 5 séries de 5 mouvements dynamiques par côté. Alternier un côté puis l'autre sans phase de repos.

4. Rotation active de hanche (🧘)

Se tenir debout, soit dos au mur soit avec un appui sur une chaise pour l'équilibre. (Ne pas se tenir si c'est faisable). Bassin en rétroversion (pubis vers le haut), lever le genou à 90°. Effectuer lentement et de manière contrôlée, sans que le bassin ou le dos ne bouge, une rotation interne puis externe de hanche.

- Faire 5 aller/retour avant de changer de côté. Effectuer l'exercice 4 fois par jambes.



5. Fentes alternées (🧘)

Option 1 :

Effectuer alternativement 4 fentes arrière et 4 fentes latérale en étant en appui sur le même pied.

- 20 secondes de pose entre les 4 séries de chaque jambe.
- Attention à maintenir le buste droit.



Option 2 :

Faire glisser le pied sur une surface glissante afin de freiner le mouvement de descente sur les mêmes modalités d'exécutions.

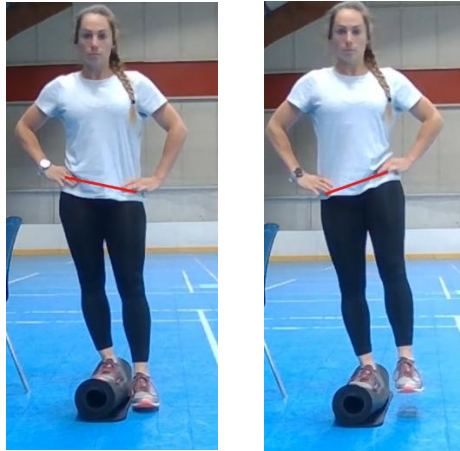
- 20 secondes de pose entre les 4 séries de chaque jambe.



## 6. Stabilité du bassin (🧘)

Avec un pied surélevé, genoux tendus, effectuer une élévation du bassin 10 fois à suivre.

- 20 secondes de pause entre les 4 séries de chaque jambe.



## 7. Contrôle moteur de la hanche (🧘)

En appui sur une jambe, genou déverrouillé, effectuer une flexion de hanche, puis une ouverture du bassin de manière contrôlée.

- Effectuer 5 mouvements de chaque jambe puis faire une pause de 20 secondes entre les 5 séries.



## 8. Saut du patineur (🧘)

- Effectuer 4 séries de 10 aller/retour. 40 secondes de repos entre chaque série.



## 9. Reprise de la course à pied

Reprendre progressivement la course à pied.

- Le passage de la course 1 à la course 2 devra être effectué seulement si aucune douleur n'apparaît à la fin et le lendemain de la course 1.

Course 1	5x (5 min de course/2 min de marche)
Course 2	5x (7 min de course / 2 min de marche)
Course 3	5x (10 min de course/ 2 min de marche)

### III. Etirements (🧘)

Les étirements devront être effectués à distance du module de renforcement.  
Le but sera de travailler sur la plasticité des muscles afin de modifier leur structure, le temps de maintien devra donc être conséquent.



Etirement chaine postérieure  
Maintenir 1 minute, 3 fois par jambe



Etirement fessier  
Maintenir 1 minute, 3 fois par jambe



Etirement des courts adducteurs  
Effectuer 30 mouvements d'avant en arrière  
Pour cibler les différentes fibres musculaires.



Etirement des longs adducteurs  
Effectuer 30 mouvements d'avant en arrière  
Pour cibler les différentes fibres musculaires