



Les exercices qui empêchent de se blesser au rugby

par Morphy

Objectif : Construire une armure qui encaisse, performe et dure dans le temps

L'IMPORTANCE DE SE PROTEGER

Le rugby est un sport extrêmement exigeant physiquement : sprints, gros changements de direction et évidemment toutes les phases de contact. Ce mélange unique crée un risque élevé de blessures, en particulier au niveau des épaules, du bas du dos, des genoux et des chevilles.

Pour performer sur toute une saison, un rugbyman ne peut pas se reposer uniquement sur la musculation classique : il doit renforcer les zones vulnérables avec un travail spécifique.

Les exercices anti-blessures permettent de renforcer les articulations, les tendons, équilibrer les chaînes musculaires et préparer les tissus aux contraintes du terrain.

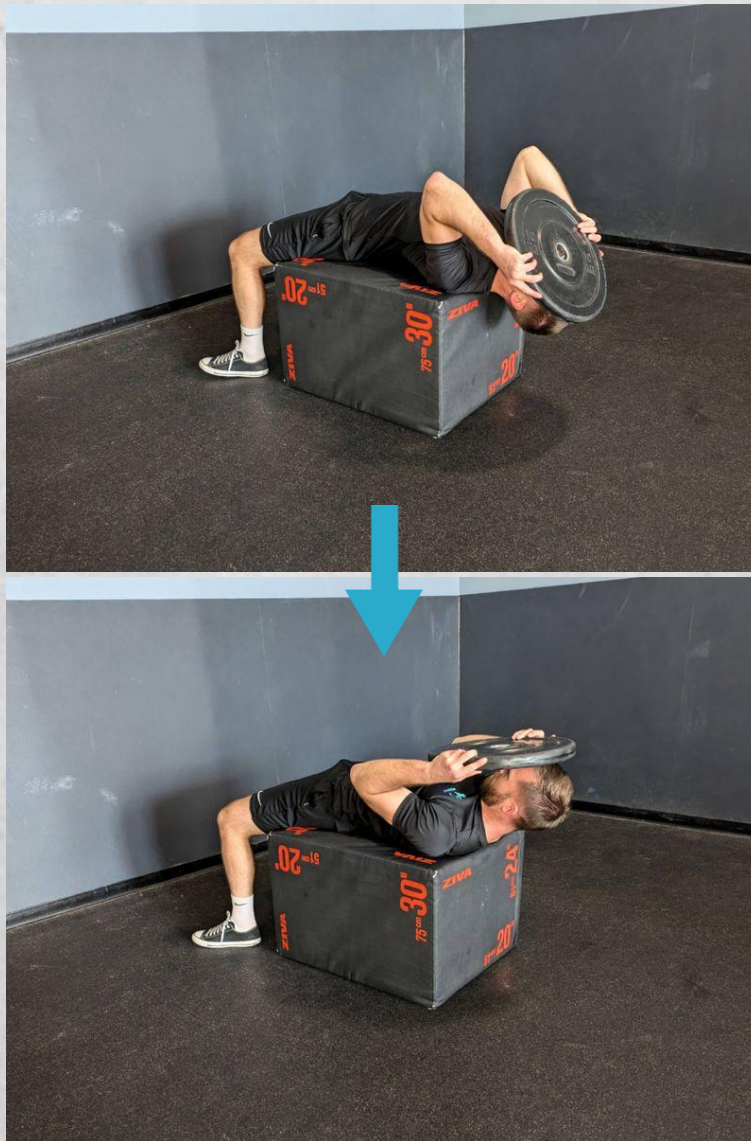
Les blessures sont les plus gros freins à la performance, on va donc tout mettre en œuvre pour ne pas se blesser avec ces 10 exercices :

- Flexion du cou disque
- Développé militaire instabilité
- Auto-stoppeur incline haltères
- Rotation de buste élastique
- Good morning barre pieds décalés
- Hip thrust 1 jambe
- Gainage adducteur
- Gainage étoile
- Skater squat
- Relevé tibial contre un mur

FLEXION DU COU DISQUE

Plus ton cou est fort, moins ta tête bouge à l'impact. C'est prouvé, et ça réduit clairement les risques de KO. C'est un travail important pour tous les postes, et forcément encore plus pour le 5 de devant avec les mêlées.

On a choisi un mouvement dynamique plutôt qu'un exercice isométrique, car renforcer le cou uniquement en statique est insuffisant. Le cou doit être fort sur tous les plans. Il faut combiner cet exercice avec des extensions et des inclinaisons également.



Développé militaire instabilité

Le vrai rôle de la coiffe des rotateurs, c'est de stabiliser la tête de l'humérus dans la glène, pas seulement la rotation du bras. C'est ce qui permet à l'épaule de rester solide malgré les forces qui l'entraînent vers l'avant, le haut ou l'arrière.

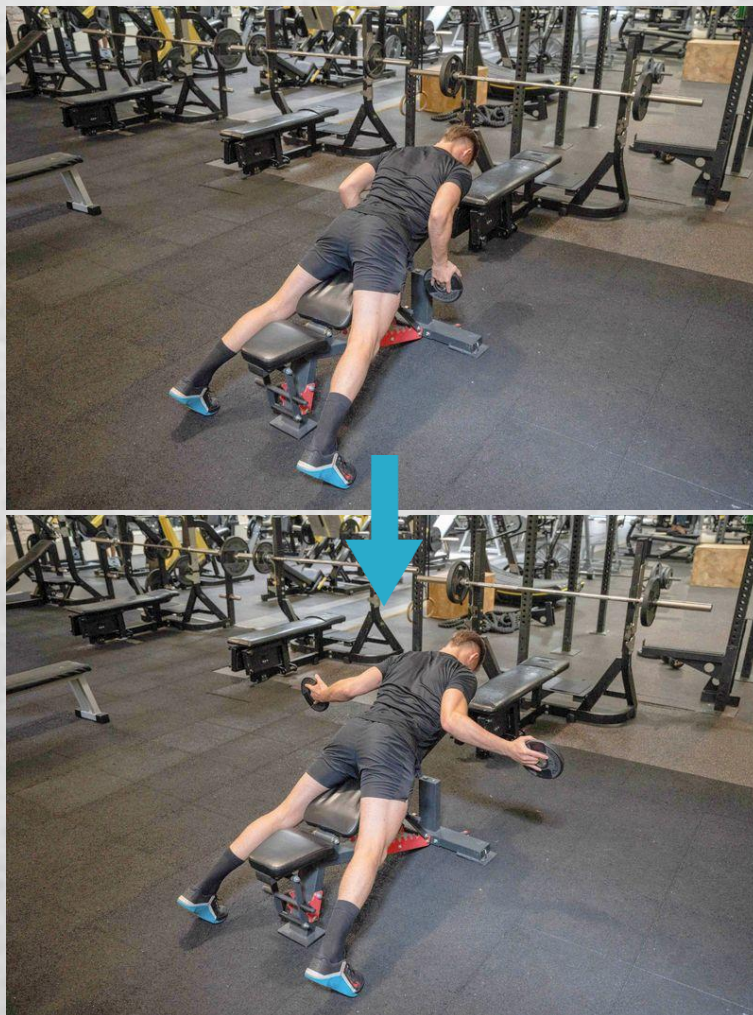
La musculation classique seule ne suffit pas. On travaille donc en instabilité pour renforcer cette fonction essentielle et préparer l'épaule à encaisser les contacts et les positions imprévues. On veut des épaules capables de tenir dans n'importe quelle situation.



Auto-stoppeur incliné haltères

La muscu classique sollicite énormément la rotation interne de l'épaule. Même les exercices de dos travaillent cette rotation, avec les grands dorsaux qui s'insèrent devant l'épaule (et non derrière comme beaucoup pensent). L'épaule devient donc très facilement déséquilibrée.

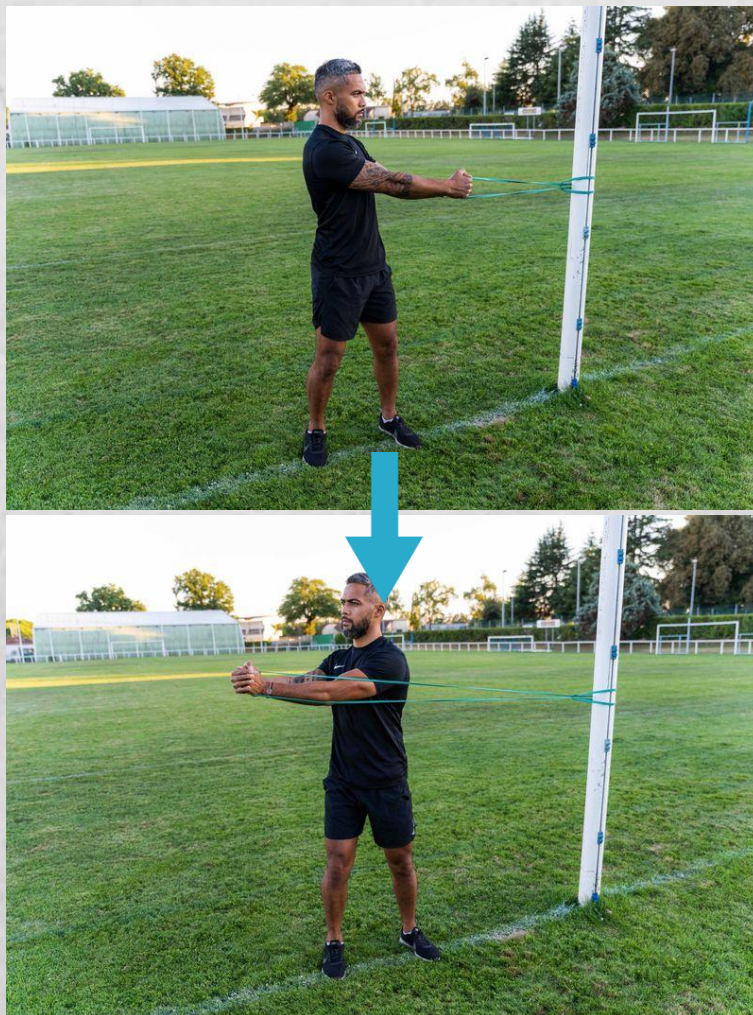
Pour éviter les douleurs et les blessures, il faut renforcer la rotation externe pour maintenir l'articulation centrée. Et pas qu'en échauffement, cela doit être un réel exercice avec de la progression et du poids.



Rotation de buste élastique

On oublie souvent de travailler la rotation de la colonne. Généralement, on fait un peu en mobilité, mais pas de réel renforcement. Et quand on le fait, c'est souvent avec une amplitude partielle sur du Russian twist un peu bâclé.

Un dos doit être mobile et fort en flexion, extension, inclinaison et bien sûr en rotation. Si on ne le travaille pas sur tous les plans, cela devient problématique car le corps va chercher à faire des compensations et c'est souvent le bas du dos, les ischios ou l'épaule qui trinquent.



Good morning barre pieds décalés

Il est fréquent de voir une mauvaise répartition des tensions sur la chaîne postérieure. C'est très souvent à cause d'un mouvement d'extension de hanche mal exécuté et un problème de gainage totale. Le bas du dos est souvent sur-sollicité comparé aux ischios et au fessiers

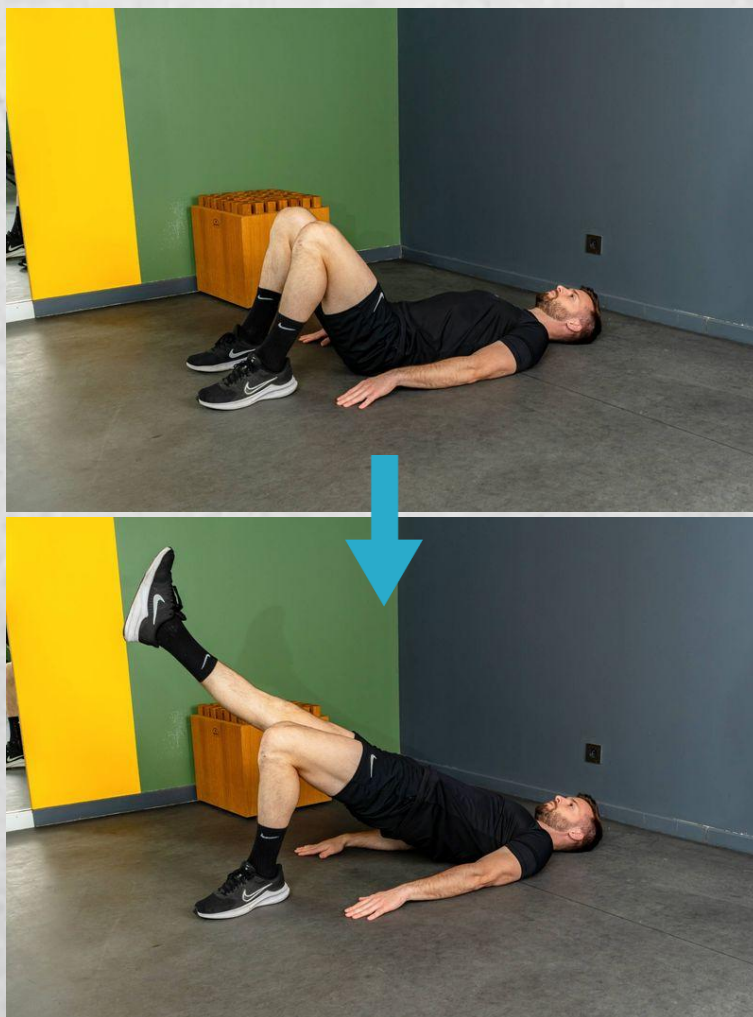
Le good morning corrige ce problème, en étant bien gainé, hanches en arrière et genoux fléchis. Avec les pieds décalés, on accentue le gainage et on met en évidence la différence de force et de contrôle entre les 2 jambes.



Hip thrust 1 jambe

Le hip thrust 1 jambe est à la fois un exercice et un test. Si tu ne sens pas ton fessier travailler et qu'un autre muscle prend le relais, c'est que ton fessier n'est pas assez fort. Dans ce cas, le bas du dos ou les ischios compensent, ce qui augmente le risque de blessures.

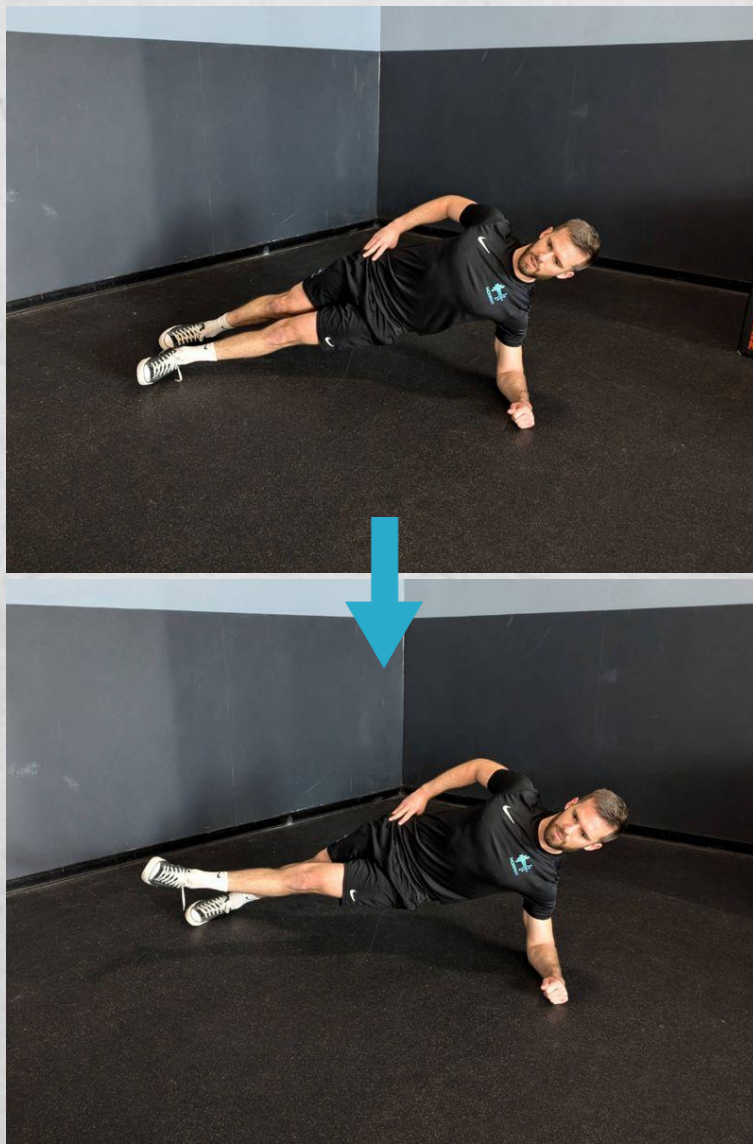
Cet exercice est un excellent moyen d'identifier une faiblesse et de la corriger avant qu'elle ne devienne un vrai problème. Tu peux vite tester ça et l'intégrer dans ton entraînement.



Gainage adducteur mouvement

Les adducteurs sont très souvent trop faibles chez les rugbymen. On peut faire énormément de changements d'appuis et pourtant avoir des adducteurs faibles. C'est même l'un des déséquilibres les plus fréquents, et c'est un facteur majeur de pubalgie.

D'où l'importance de cet exercice, il renforce directement cette zone, corrige un déséquilibre et évite ainsi que les douleurs n'apparaissent. Tu peux commencer genou fléchi si tu trouves trop dur.



Gainage étoile

Une rupture des ligaments croisés se produit généralement lorsque le genou part d'un coup vers l'intérieur et dépasse sa capacité de résistance. Pour éviter ce mécanisme, le muscle clé à renforcer est le moyen fessier. C'est lui qui maintient le genou aligné lors des changements de direction.

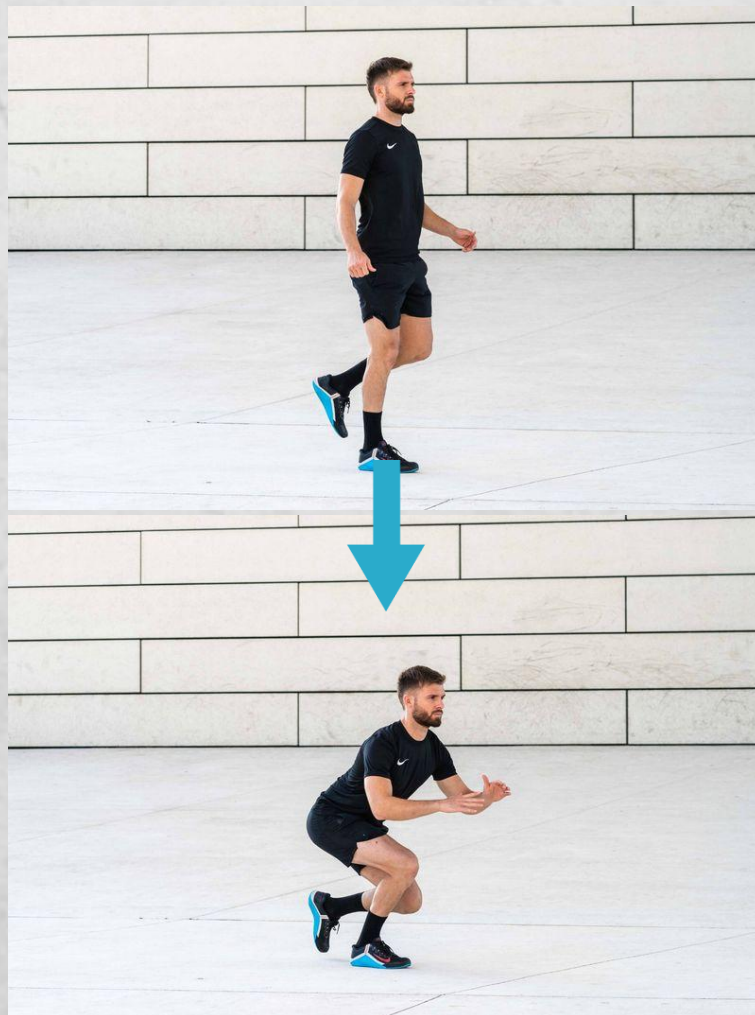
Le gainage étoile permet de cibler exactement cette fonction et de renforcer la stabilité latérale qui protège le genou.



Skater squat

Le skater squat met en lumière les différences entre les 2 jambes, mais aussi la qualité du contrôle moteur. Il teste à la fois la stabilité et la mobilité de la hanche, du genou et de la cheville, ce qui en fait un exercice très complet.

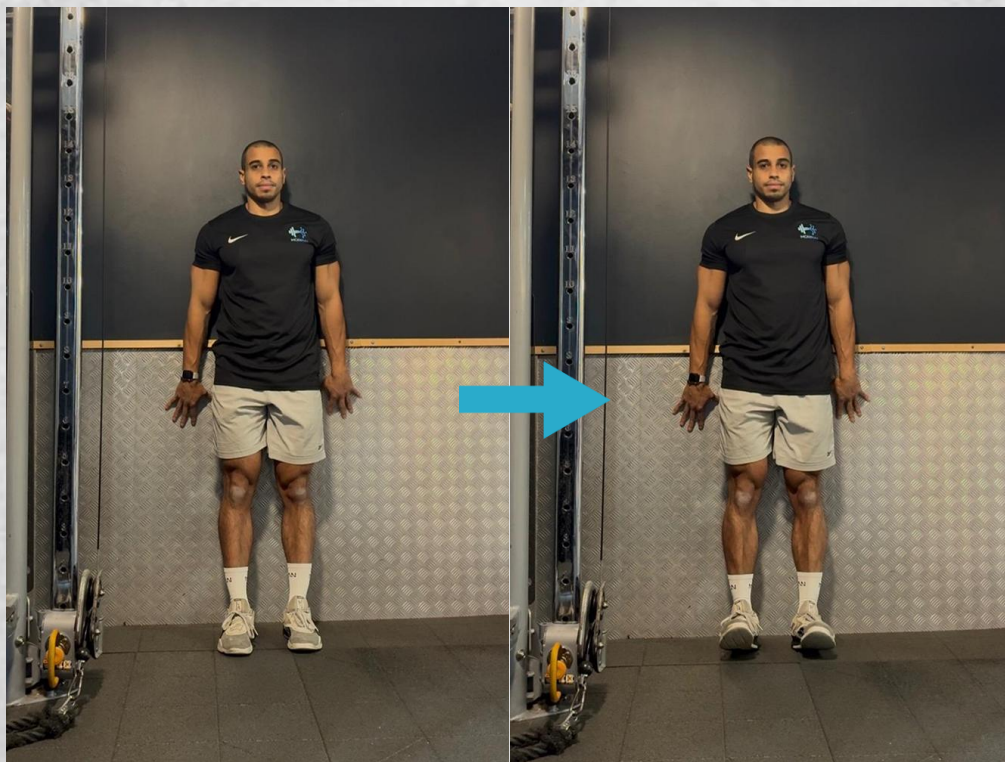
Ce mouvement révèle rapidement les faiblesses d'équilibre, les compensations et les manques de force sur une jambe. Tout comme l'hip thrust 1 jambe, c'est un exercice test qui permet de corriger les déséquilibres avant qu'ils ne deviennent des sources de blessures.



Relevé tibial contre un mur

Un muscle totalement oublié mais pourtant essentiel pour l'équilibre du pied, de la cheville et même du genou, c'est le tibial antérieur. Il contrôle la qualité de l'appui, stabilise la cheville et influence directement l'alignement de la jambe.

Renforcer le tibial antérieur, c'est améliorer la stabilité globale et réduire les risques d'entorses et de compensations.



Morphy