

**Pratiquez votre sport dans la meilleure condition physique possible grâce à un professionnel de la santé de premier contact, votre chiropraticien.**

En plus de vous permettre de récupérer rapidement des blessures, le chiropraticien peut vous aider à mieux performer en s'assurant de la mécanique optimale de votre système neuro-musculo-squelettique.

Les soins chiropratiques peuvent permettre de :

- Développer les performances physiques
- Accroître la souplesse
- Augmenter la fluidité et la rapidité des gestes
- Diminuer le risque de blessures

Des soins chiropratiques réguliers agiront à titre préventif et peuvent aider à prévenir les blessures et à en diminuer la fréquence. Vous n'aimez pas rester sur le banc? Consultez un docteur en chiropratique maintenant!

**Pour bien performer sur le terrain de soccer, il faut bien préparer le corps à l'effort.** Essentielle, la période d'activation comprenant, entre autres, les exercices d'échauffement et d'étirement aura pour effet d'augmenter la température du corps, d'accroître la circulation sanguine et de préparer les muscles et les ligaments aux mouvements typiques de la pratique du soccer.

Ces étapes d'activation font partie d'un programme complet qui a pour but de prévenir les blessures au genou, élaboré par le Conseil Chiropratique des Sciences du Sport (Québec). Vous trouverez le programme complet en vidéo sur le site Internet [ccssq.ca](http://ccssq.ca).



**La période d'échauffement** prépare le corps à l'effort physique en augmentant le rythme cardiaque, en lubrifiant les articulations, en échauffant les muscles et en activant le système nerveux.



**Les exercices d'étirement** permettent de préparer adéquatement les muscles à l'effort, le muscle ainsi souplesse sera plus performant et susceptible de moins être blessé par des chutes et des mouvements brusques.

Chaque mouvement des exercices suivants, effectué de la gauche puis de la droite, doit être tenu 2 secondes et répété 10 fois.

**EXERCICE 1. ÉCHAUFFEMENT.** En largeur du terrain, courir d'un rythme soutenu une fois d'une ligne à l'autre : de l'avant, à reculons et latéralement (chassé-croisé) d'un côté puis de l'autre.

**EXERCICE 2. ÉTIREMENT. MOLLETS.**

Garder le pied arrière à plat sur le sol. Avancer le pied du côté opposé jusqu'à sentir un léger étirement dans le mollet.

**EXERCICE 3. ÉTIREMENT. QUADRICEPS.**

Prendre le pied et ramener vers la fesse du même côté. Garder le genou aligné avec le corps, ne pas laisser dévier vers l'extérieur.

# Pour consultation en ligne seulement



**EXERCICE 4. ÉTIREMENT.  
ISCHIO-JAMBIERS.**

En gardant le bas du dos droit, tenter d'atteindre le pied de la jambe allongée.

**EXERCICE 5. ÉTIREMENT.  
FLÉCHISSEURS DE LA  
HANCHE.**

Maintenir le tronc droit et créer une tension sur le devant de la cuisse. Amener le bras vers l'arrière, de manière à toucher l'oreille du côté opposé.

**EXERCICE 6.  
ÉTIREMENT. INTÉRIEUR  
DES CUISSES.**

En gardant le bas du dos droit, pousser avec les coudes sur les genoux jusqu'à sentir une légère tension à l'intérieur des cuisses.

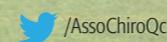
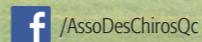
# Pour consultation en ligne seulement

Pour trouver un chiropraticien membre de l'Association des chiropraticiens du Québec près de chez vous, contactez-nous:

1 866 292-4476 | [www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)



Association des  
chiropraticiens  
du Québec



**CHIROPATIQUE.COM**



**SOCCER**  
LA CHIROPATIQUE  
AVEC VOUS SUR LE TERRAIN

**CHIROPATIQUE.COM**

Avec la collaboration spéciale du  
Conseil Chiropratique des Sciences  
du Sport (Québec) [ccsq.ca](http://ccsq.ca)