

PRÊT POUR LA REPRISE

4 semaines pour reprendre le hockey sans te blesser. La reprise, c'est le pic de blessures de la saison. Ce plan te réathlétise pour attaquer les entraînements avec un corps prêt, pas rouillé : **3 séances par semaine**, à faire chez toi ou au parc, sans matériel, pour rebrancher le moteur, renforcer les zones les plus exposées aux blessures, et repartir en confiance. À faire avant la reprise, ou à démarrer même si les entraînements ont déjà repris.

Nicolas Danse — kinésithérapeute du sport & préparateur physique · Liège

Chaque année, c'est la même histoire : après une coupure, on rechausse les crampons plein d'envie... et l'ischio lâche au premier sprint, ou la cheville se tord au premier changement de direction. La reprise est le moment le plus à risque de la saison, parce que le corps a désappris pendant l'arrêt et qu'on lui redemande d'un coup ce qu'il faisait en pleine saison. Ce plan n'est **pas un défi de perf** : c'est une prépa de 4 semaines pour remettre progressivement en charge les tissus (ischios, adducteurs, genou, cheville, dos) et reconstruire ton moteur intermittent. **À faire avant la reprise pour arriver prêt, ou à démarrer et continuer même si les entraînements ont déjà repris** : dans tous les cas, mieux vaut renforcer progressivement que pas du tout. Ça fait un bien fou d'attaquer la saison sans traîner une blessure bête dès la première semaine.

A Ta semaine : 3 séances

à espacer d'au moins 48 h · ex. Renfort lun / Continue mer / Fractionné ven

SÉANCE 1 · FRACTIONNÉ

Intervalles 30/30 → 40/20

Reconstruit le moteur intermittent du hockey (sprints répétés). Intensité au ressenti : vite mais contrôlé, essoufflé mais pas à bout. Échauffement 12-15 min non négociable.

SÉANCE 2 · COURSE CONTINUE

45-50 min faciles

Rebâtit l'endurance de base et réhabitue tendons et articulations. Allure calée sur ton souffle : tu dois pouvoir dire une phrase courte sans haleter (test de la parole).

SÉANCE 3 · RENFORT

Prévention + gainage

Renforce les zones les plus exposées aux blessures du hockey (ischios, adducteurs, genou, cheville, dos). Gainage statique (semaines 1-2) puis dynamique (semaines 3-4). Poids du corps, sans matériel.

B Le plan semaine par semaine

on monte doucement · une seule variable à la fois

Semaine 1 Adaptation : on réveille la machine en douceur. Finir la semaine SANS grosses courbatures.

REPRISE DOUCE

FRACTIONNÉ

30/30 · 3 × 4 répétitions (12 efforts). Échauffement 12-15 min (trot facile + 5-6 accélérations progressives jamais à fond). Récup 2 min marche entre séries. Retour au calme 5-8 min. Séance ~30 min.

CONTINUE

30-35 min faciles en continu (séance ~45 min). Test de la parole. Si 30 min continu est dur : autorise-toi 1-2 pauses marche, sans culpabiliser.

RENFORT

Semaine allégée : 1 série par exo. Pont fessier 1 jambe (2×8/j). Copenhagen genou (1×4/côté). Squat sumo lent (1×10). Fente arrière (1×8/j). Wall sit (1×20 s). Mollet 2 jambes descente lente (1×8). Équilibre 1 jambe yeux ouverts (2×30 s/j). Pont fessier 2 jambes (1×12). Side-lying hip lift (1×8/côté).

GAINAGE

Statique **BASE** Planche ventrale 3×20-30 s. Planche latérale 2-3×15-20 s/côté. Planche anti-rotation 2×4-6 tenues de 3-4 s/bras. On apprend à TENIR aligné.

Semaine test. Une variable de progression max. Sur les excentriques (Copenhagen, mollet), des courbatures les 1res fois sont normales : si c'est fort, réduis le volume la fois suivante plutôt que de forcer.

Semaine 2 On monte le VOLUME (pas l'intensité). On introduit le travail ischio excentrique.

ON INSTALLE

FRACTIONNÉ	30/30 · 3 × 5 répétitions (15 efforts). Même échauffement. On ajoute UNE rép par série, on ne touche pas à l'intensité. Récup 2 min. Séance ~34 min.
CONTINUE	35-40 min faciles continus. Même allure qu'en S1, tu tiens juste un peu plus longtemps et ça devient plus fluide.
RENFORT	2 séries par exo. Curl ischio glissé 2×6 (option Nordic ancré). Pont fessier 1 jambe 2×10. Copenhagen genou 2×6. Squat sumo 2×12. Fente arrière 2×10/j. Wall sit 2×30 s. Mollet 1 jambe au sol 2×8/j. Équilibre yeux fermés 3×30 s/j. Pont fessier épaules surélevées 2×15. Side-lying hip lift 2×10/côté.
GAINAGE	Statique PROGRESSION Planche ventrale 3×35-45 s. Planche latérale 3×25-35 s/côté (le côté faible dicte le rythme). Planche anti-rotation 3×5-6 tenues de 4-5 s/bras.

L'excentrique ischio est le plus courbaturant du plan : la 1re séance, on cherche à peine à le sentir, pas à performer. On reste en 30/30 côté course : jamais nouvelle intensité + nouvel exo dur la même semaine.

Semaine 3 On passe au 40/20 et on introduit les APPUIS HOCKEY. Le gainage passe en dynamique.

ON SPÉCIFIE

FRACTIONNÉ	40/20 · 3 × 5 répétitions (récup plus courte, plus exigeant). On change l'intensité, donc on NE monte PAS le nombre de reps. Récup 2 min 30. Séance ~36 min. Nouveau : brique appuis hockey en fin d'échauffement (voir note).
CONTINUE	40-45 min faciles continus. Tu ne cours toujours pas plus vite : c'est l'aisance et la durée qui progressent. Tu dois toujours pouvoir parler.
RENFORT	2-3 séries. Ischio excentrique 3×5 (plus bas, plus lent). Pont fessier 1 jambe 3×10. Copenhagen cheville 3×6 (levier long). Squat sumo arrêt 2 s 3×10. Fente arrière ralentie 3×8/j. Wall sit 3×30 s. Mollet 1 jambe sur marche 3×10/j (descente 4 s). Équilibre sur coussin 3×30 s/j. Pont fessier unipodal 3×12. Side-lying hip lift 3×10/côté.
GAINAGE	Dynamique BASE Dead-bug 3×6-8/côté. Bird-dog 3×6-8/côté (tenue 2 s). Mountain climber lent 3×8-10/jambe. Woodchop anti-rotation (planche) 2-3×8-10/côté. Relevé de bassin 3×10-12.

Appuis hockey (nouveau) : en fin d'échauffement du fractionné, 2-3 min de pas chassés latéraux, accélérations-décélérations contrôlées sur 10 m (on FREINE en douceur, genou aligné) et changements de direction modérés. But : réhabituer les appuis latéraux et les freinages, pas les découvrir à froid le jour de la reprise. Jamais à 100 %.

Semaine 4 Le point haut du bloc. Tu finis rodé, pas cramé.

PIC

FRACTIONNÉ	40/20 · 3 × 6 répétitions (18 efforts, point haut). Récup 2 min 30. Séance ~40 min. Brique appuis hockey maintenue, un peu plus dynamique (toujours contrôlée).
CONTINUE	45-50 min faciles continus (pic de durée). Tu arrives capable de tenir 45-50 min facile en parlant : ton socle aérobie est reconstruit.
RENFORT	3 séries. Ischio excentrique 3×6. Pont fessier 1 jambe 3×12 (option sac lesté). Copenhagen cheville 3×8. Squat sumo 3×12 (option sac). Fente arrière 3×10/j (option sac). Wall sit 3×40 s. Mollet 1 jambe sur marche 3×12/j. Équilibre sur coussin + tâche (balle/stick) 3×30 s/j. Pont fessier unipodal 3×12. Side-lying hip lift 3×12/côté.
GAINAGE	Dynamique PROGRESSION Dead-bug 3×10-12/côté. Bird-dog 3×10-12/côté (tenue 3-4 s). Mountain climber 3×12-14/jambe. Woodchop (planche) plus ample 3×10-12/côté. Relevé de bassin 1 jambe 3×8-10/côté.

Semaine de pic, pas de surenchère : si tu sens de la fatigue accumulée, allège plutôt que de forcer. On finit frais et prêt, c'est ça la réussite. Ensuite, place au terrain.

Chaque exo est là pour une raison précise : prévenir une blessure typique du hockey. Voici pourquoi.

Blessure ciblée	Exercice	Pourquoi c'est là (le geste du hockey)	Dosage
ISCHIO-JAMBIERS — LE CLAQUAGE N°1 (SPRINTS RÉPÉTÉS)			
Ischios	Curl ischio glissé SANS MATÉRIEL	Cible l'ischio en excentrique (le muscle qui freine la jambe en fin de sprint). Talons sur une serviette au sol lisse, on tend les jambes en freinant. Version accessible du Nordic, sans partenaire ni ancrage. <i>Option plus dure : Nordic talons coincés sous un meuble.</i>	S2 2×6 → S4 3×6
Ischios	Pont fessier une jambe SANS MATÉRIEL	Travail unipodal doux qui cible l'asymétrie droite/gauche (facteur de risque connu) et prépare le tissu. C'est l'exo ischio d'entrée dès la S1.	S1 2×8/j → S4 3×12
ADDUCTEURS / AINE — PUBALGIE (POSITION BASSE, APPUIS LATÉRAUX)			
Adducteurs	Copenhagen adduction SANS MATÉRIEL	Renforce les adducteurs en excentrique , le facteur de risque le plus documenté pour l'aine. Appui pied/genou sur une chaise ou un banc. On allonge le levier au fil des semaines (genou → cheville).	S1 1×4/côté → S4 3×8
Adducteurs	Squat sumo lent SANS MATÉRIEL	Renforce adducteurs + fessiers dans l'amplitude de la position basse du hockey (on prépare le tissu à la contrainte réelle du jeu).	S1 1×10 → S4 3×12
GENOU / QUADRICEPS — DÉCÉLÉRATION (ARRÊTS, FREINAGES)			
Genou	Fente arrière contrôlée SANS MATÉRIEL	Travaille le freinage du quadriceps et le genou aligné (éviter le valgus). La fente arrière est plus douce pour le genou en reprise que la fente avant.	S1 1×8/j → S4 3×10
Genou	Wall sit (chaise au mur) SANS MATÉRIEL	Endurance de force du quadriceps et mise en charge progressive du tendon rotulien dans la posture fléchie du hockey. Sûr pour un tissu déshabitué.	S1 1×20 s → S4 3×40 s
CHEVILLE / MOLLET — ENTORSE + TENDON D'ACHILLE (TERRAIN, APPUIS)			
Mollet	Extension de mollet excentrique SANS MATÉRIEL	Mise en charge progressive du tendon d'Achille (descente lente). Le tendon est le tissu le plus lent à s'adapter : on lisse la transition sur 3 semaines (2 jambes sol → 1 jambe sol → sur une marche).	S1 2×8 → S4 3×12/j
Cheville	Équilibre sur une jambe SANS MATÉRIEL	Contrôle neuromusculaire de la cheville : la proprioception réduit nettement les récives d'entorse. Progression : yeux ouverts → fermés → sur coussin → avec une tâche.	S1 2-3×30 s/j → S4 +tâche
FESSIERS / BASSIN — PROTÈGE LE GENOU ET LE DOS			
Fessiers	Pont fessier au sol SANS MATÉRIEL	Un grand fessier fort soutient le sprint, protège le genou et décharge le bas du dos très sollicité par la posture fléchie du hockey.	S1 1×12 → S4 3×12 unipodal
Moyen fessier	Side-lying hip lift SANS MATÉRIEL	Couché sur le côté, on décolle le bassin ET on lève la jambe : extension latérale de hanche EN gainage . Stabilise le bassin et aide au contrôle du genou aligné. Muscle souvent endormi par la coupure.	S1 1×8/côté → S4 3×12
DOS / TRONC — GAINAGE (LA POSTURE PENCHÉE SUR LE STICK)			
Tronc statique	Planche ventrale SANS MATÉRIEL	Apprend au tronc à rester rigide sous tension continue , exactement ce qu'exige la posture penchée. Brique de base de la stabilité lombaire.	S1 3×20-30 s → S2 3×35-45 s

Tronc statique	Planche latérale SANS MATÉRIEL	Renforce la paroi latérale du tronc + moyen fessier , stabilise le bassin et décharge les adducteurs et le bas du dos lors des appuis latéraux.	S1 2-3×15-20 s/côté → S2 3×25-35
Tronc statique	Planche anti-rotation SANS MATÉRIEL	Entraîne le tronc à NE PAS tourner quand une force veut le faire tourner (frappes asymétriques du stick). Protège le bas du dos. Prépare le woodchop.	S1 2×4-6 tenues/bras → S2 3×5-6
Tronc dynamique	Dead-bug SANS MATÉRIEL	Bas du dos stable pendant que les membres bougent : la compétence exacte de la course penchée du hockey. Sûr (allongé, dos neutre, sans charge).	S3 3×6-8/côté → S4 3×10-12
Tronc dynamique	Bird-dog SANS MATÉRIEL	Reproduit la position penchée du hockey (dos horizontal) en gardant le tronc stable pendant que bras et jambe bougent. Renforce la chaîne postérieure.	S3 3×6-8/côté → S4 3×10-12
Tronc dynamique	Mountain climber contrôlé SANS MATÉRIEL	Tronc stable pendant que les jambes bougent vite (démarrage, accélération). Fait lentement : on apprend le contrôle du bassin qui protège le dos.	S3 3×8-10/j → S4 3×12-14
Tronc dynamique	Woodchop anti-rotation SANS MATÉRIEL	La frappe au hockey est une rotation puissante du tronc . On l'entraîne à RÉSISTER à cette rotation : en position de planche, un bras va chercher loin devant sans que le bassin ne tourne. Anti-rotation dynamique, au poids du corps.	S3 2-3×8-10/côté → S4 3×10-12
Tronc dynamique	Relevé de bassin dynamique SANS MATÉRIEL	Fessiers forts = bas du dos déchargé : quand ils travaillent, les lombaires compensent moins dans la posture penchée. Renforce la stabilité du bassin.	S3 3×10-12 → S4 3×8-10 1 j

D Gainage : pourquoi statique PUIS dynamique

Ton tronc, c'est le pont entre tes jambes et ton stick. Au hockey, tu joues le dos penché pendant de longues minutes : cette posture met le bas du dos sous tension continue. Un tronc solide protège ton dos, transfère mieux la force des jambes vers le stick, et stabilise ton bassin dans les changements de direction. On travaille en deux temps : d'abord **statique (S1-S2)** pour construire la fondation, puis **dynamique (S3-S4)** pour la rendre utile sur le terrain.

Statique (Semaines 1-2)

Tu prends une position et tu la TIENS sans bouger. Tu apprends à ton tronc à rester solide et aligné, comme un tronc d'arbre. On cherche l'endurance de maintien, pas la perf. **Planche ventrale · planche latérale · planche anti-rotation.**

Dynamique (Semaines 3-4)

Ton tronc reste solide, mais tes bras et tes jambes bougent. Tu apprends à garder le dos protégé PENDANT que tu bouges, exactement ce qui se passe au hockey. **Dead-bug · bird-dog · mountain climber · woodchop · relevé de bassin.**

E Les 5 règles d'or (à lire avant de commencer)

1. Progression graduée, jamais deux hausses à la fois

On ne monte JAMAIS le volume ET l'intensité la même semaine. Une variable à la fois. Le corps a perdu sa charge pendant la coupure ; remonter trop vite est le meilleur moyen de se blesser. La semaine 1 est volontairement légère : si tu es cassé après, c'est que tu es allé trop fort.

2. La règle 80/20 : le facile reste facile

L'immense majorité de ta course doit rester facile (continue), une petite part seulement en intense (fractionné). C'est ce qui permet d'encaisser le dur sans se claquer. L'erreur n°1 : courir ses footings trop vite. Si tu ne sors plus que 2-3 mots avant de haleter, ralentis.

3. L'échauffement n'est pas négociable

Avant chaque fractionné : 12-15 min (trot + accélérations progressives jamais à fond). Les tendons et les ischios n'aiment pas partir à froid : on les prépare, on ne les surprend pas. Dès la semaine 3, on ajoute la brique appuis hockey.

4. Espace tes 3 séances, écoute la douleur

Au moins 48 h entre le renfort (excentrique) et le fractionné : les coller à 24 h cumule la fatigue sur les mêmes tissus. Une courbature diffuse qui passe en 24-48 h est normale. Une douleur vive et localisée, non.

5. La régularité bat l'intensité

Un plan tenu à 80 % pendant 4 semaines vaut infiniment mieux qu'une semaine héroïque suivie de trois semaines de rien. Le but n'est pas d'impressionner, c'est d'arriver à la reprise avec un corps réhabitué à l'effort. Les tissus (surtout les tendons) se renforcent avec une charge progressive et RÉGULIÈRE, pas avec du repos complet suivi d'un retour brutal, qui est exactement le piège de la reprise.

⚠ Drapeaux rouges — quand lever le pied et se faire évaluer

Une courbature diffuse qui passe en 24-48 h est normale (surtout au début et sur les exos excentriques). En revanche, on s'arrête et on se fait évaluer par un pro si :

- Douleur **vive et localisée** (pas une simple courbature diffuse)
- Douleur qui **augmente pendant l'effort**
- **Gonflement**, ou douleur qui **persiste au-delà de 48-72 h**
- Tu as un **antécédent de blessure non réglé** (ischio, adducteur, cheville, dos) : fais-toi évaluer avant de te lancer

Envie d'aller plus loin ?

Ce plan est un cadeau, et il suffit à beaucoup de monde pour reprendre bien. Mais si tu veux aller plus loin, si tu traînes une vieille blessure jamais réglée, un déséquilibre que tu sens depuis des saisons, ou simplement l'envie d'un programme calé sur TON corps, tes disponibilités et ton poste, un **accompagnement perso à distance** existe. On construit ton plan ensemble, je te suis à chaque étape et on ajuste au fil de tes retours. Aucune obligation : ce document vaut déjà par lui-même. En attendant : bosse ces 4 semaines, arrive prêt pour la reprise, et profite du plaisir d'attaquer la saison sans traîner une blessure bête. C'est déjà une belle victoire.

Conseils généraux — ce plan ne remplace pas un avis individualisé. Il s'adresse à un public en bonne santé qui reprend le hockey après une coupure. Adapte toujours à ta douleur et à ta forme du jour : va plus lentement, réduis le volume ou saute une séance si besoin, ce n'est jamais grave. En cas de doute, demande l'avis d'un kiné ou d'un médecin. Contenu proposé par Nicolas Danse, kinésithérapeute du sport et préparateur physique.