



*"Le muscle est un véritable enjeu de santé publique et doit être reconnu en tant que tel"*

## Moyens de se mobiliser

- J'affiche ma participation
- Je diffuse l'information
- Je dédie une séance d'entraînement
- Je participe au Burpee Box Jump

## Liens utiles

[Lemuscle.fr](http://Lemuscle.fr)

[Les étonnants secrets du muscle](#)

## Contact

[semainedumuscle@afm-telethon.fr](mailto:semainedumuscle@afm-telethon.fr)

## Scannez et retrouvez-nous sur les réseaux

(Facebook, Instagram, Twitter, et LinkedIn)

Partagez vos actions avec :

@SemaineDuMuscle



# LE FONDACTION ET LA FFF MUSCLENT LEUR JEU !



La Semaine du Muscle, du 1er au 7 juin, un événement de sensibilisation grand public, pour faire prendre conscience à chacun de l'importance du muscle dans notre santé et combien il est vital de préserver son capital musculaire.

En tant que footballeur, le muscle est évidemment un élément central sur le terrain pour parler, marquer, courir et performer. La Semaine du Muscle permet d'en découvrir ses étonnants secrets !

### 1- Visibilité : affichez votre participation à la Semaine du Muscle et relayez sur vos réseaux.

### 2- Sensibilisation

- Imprimez l'exposition sur le muscle. Disposez les affiches dans les locaux du centre d'entraînement et du club.
- Le muscle en action => Dédiez une séance d'entraînement pendant la Semaine du Muscle et relevez un challenge musclé !
- Le muscle en explication => Distribuez des livrets pédagogiques. Faites participer aux quiz.

### 3- Quel challenge musclé ? Et pourquoi pas le Burpee Box Jump !

A quoi sert-il ? Pour travailler la lucidité et l'explosivité, le burpee Box Jump est un excellent exercice qui vous mettra dans de bonnes conditions pour gagner vos duels aériens.

Sa réalisation ? Faire un burpee est tout simplement l'association d'une pompe et le fait de se relever en ramenant les pieds aux mains. Avec sa dimension fonctionnelle, il sollicite tout le corps et donc tous les muscles. Pour le saut sur la « box », il faut effectuer un bond en ayant la semelle entière sur la boîte. Là où la lucidité intervient, c'est qu'il faut doser son saut pour éviter de trébucher.

Le challenge ? Chaque centre de formation cumule 600 sauts, c'est autant qu'il y a de muscles dans le corps !

### Le saviez-vous ?

Le burpee Box Jump permet un travail complet de la plupart des groupes musculaires. Il sollicite également de façon importante le système cardio-respiratoire.

Le saut sur la « box » renforce l'aspect « pliométrique » de l'exercice en associant étirement puis contraction rapide des fibres musculaires. Il vise à améliorer la vitesse et la force de contraction des muscles des membres inférieurs, des qualités déterminantes pour améliorer ses dribbles ou sa détente.

### Faites-le Savoir :

Postez une courte vidéo (ou une photo) du challenge musclé sur les RS en mentionnant les comptes RS de la semaine du muscle.