



Notes :

1 Étirement ischio-jambiers

Réps: 3 Tenir: 30

Couchez-vous sur le dos puis tenez l'arrière de la cuisse et amenez-la vers la poitrine. Dépliez doucement le genou tout en gardant la cuisse tenue près de la poitrine jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement confortable derrière la jambe. Maintenez la position pour la durée recommandée.



2 Étirement quadriceps

Réps: 3 Tenir: 30

Couchez-vous sur le côté, la jambe impliquée sur le dessus et le genou de dessous plié devant afin de protéger votre dos. Pliez le genou vers l'arrière et agrippez la cheville de votre jambe impliquée en poussant doucement vers vos fesses.

Reculez le genou sans arquer le dos jusqu'à la sensation d'étirement sur le devant de la cuisse.

Gardez votre genou près du sol et maintenez la position.

Vous pouvez utiliser une serviette ou une courroie autour de votre cheville afin de la tirer vers les fesses.



3 Extension avec surpression

Réps: 3 Tenir: 30

Couchez-vous sur le ventre et relaxez la jambe en bout de lit avec la rotule non supportée par le lit.

Placez l'autre pied sur la cheville de la jambe atteinte et poussez doucement pour accentuer l'étirement.

Maintenez l'étirement sans lever les hanches du lit.





4 Contract. iso. ischio-jambiers



Séries: 2 Réps: 10 Tenir: 10

Assoyez-vous avec la jambe légèrement pliée.

Sans bouger la jambe, poussez le talon vers le sol en serrant les muscles ischio-jambiers en arrière de la cuisse.

Relâchez et répétez à différents angles de flexion du genou.



5 Flexion assistée genou



Réps: 3 Tenir: 30

Couchez-vous sur le ventre et pliez le genou aussi loin que vous le pouvez.

Croisez l'autre jambe sur votre jambe pliée et utilisez-la pour aider à plier davantage votre genou.

Maintenez la position et relâchez.

Ne soulevez pas votre bassin du lit quand vous poussez votre genou plié. Gardez-le en contact avec le lit en tout temps.



6 Squat au mur à 90° contre ballon



Séries: 2 Réps: 10 Tenir: 10

Placez un ballon entre votre dos et un mur avec les pieds à la largeur des hanches et face à l'avant.

Éloignez les pieds du mur pour que les jambes forment un angle de 45 degrés avec le mur.

Pliez lentement vos genoux à 90 degrés en gardant les rotules alignées avec le 2e orteil sans que les genoux dépassent les chevilles.

Retournez lentement à la position debout et répétez.





7 Sauts à 4 points



Réps: 10

Placez 4 marqueurs sur le plancher de sorte qu'ils forment un zigzag.

Sautez vers le premier marqueur en atterrissant sur un pied.

Absorbez l'impact en pliant le genou et en le gardant stable.

Sautez au suivant en atterrissant sur l'autre pied et continuez ainsi de suite pour les 4 points et revenez.

8 Sauts à 4 points



Réps: 10

Placez 4 marqueurs sur le plancher de sorte qu'ils forment un zigzag.

Sautez vers le premier marqueur en croisant les jambes et en atterrissant sur le pied opposé. Absorbez l'impact en pliant le genou et en le gardant stable.

Sautez au suivant en croisant encore pour atterrir sur l'autre pied et continuez ainsi de suite pour les 4 points et revenez.

9 Pieds rapides (devant)



Séries: 2 Réps: 25

Placez-vous debout devant une petite marche. Débutez avec un pied au sol, l'autre sur la marche.

Alternez les pieds le plus rapidement possible avec contrôle et gardez les rotules alignées avec le deuxième orteil.



10 Pieds rapides (de côté)



Séries: 2 Réps: 25

Placez-vous debout, à côté d'une petite marche.

Débutez avec un pied au sol, l'autre sur la marche.

Alternez les pieds le plus rapidement possible en amenant le pied du sol sur la marche et l'autre de l'autre côté de la marche au sol.

Répétez rapidement avec contrôle et les rotules alignées avec le deuxième orteil.

11 Remontée croisée, marche



Séries: 2 Réps: 2

Tenez-vous debout à côté d'une petite marche.

Croisez la jambe extérieure devant vous afin de déposer le pied sur la petite marche.

En contrôlant le genou et en gardant la rotule alignée avec le deuxième orteil, soulevez-vous sur la marche et redescendez de l'autre côté en déposant l'autre pied au sol.

Maintenez les hanches face à l'avant pendant tout l'exercice.

12 Stabilisation monter marche



Séries: 2 Réps: 25

Placez-vous debout, le dos bien droit avec un tabouret devant vous.

Placez un pied pointé droit devant sur le tabouret.

Alignez votre rotule avec votre deuxième orteil et montez lentement sur le tabouret tout en maintenant votre position.

Retournez à votre position de départ en baissant votre autre pied doucement vers le sol.

Contrôlez la déviation du genou vers l'intérieur en serrant les fesses.



13 Stabilisation descente marche



Séries: 2 Réps: 25

Placez-vous debout sur un tabouret ou une marche, le dos bien droit et le pied de la jambe d'appui directement face à l'avant. Avancez l'autre pied devant vous et alignez la rotule de la jambe d'appui avec le deuxième orteil de ce pied.



Abaissez votre pied vers l'avant tout en maintenant l'alignement de la jambe d'appui.

Retournez à la position de départ en remettant votre pied sur le tabouret et répétez.

Évitez que le genou de la jambe d'appui tourne vers l'intérieur en serrant les fesses.

14 Stabilisation descente marche



Séries: 2 Réps: 25

Placez-vous debout sur un petit banc ou une marche en appui sur la jambe atteinte avec le pied directement face à l'avant.

Mettez les mains sur vos hanches et descendez le corps en pliant la hanche et le genou de la jambe d'appui tout en gardant le dos droit (légèrement arqué) et la rotule alignée avec le deuxième orteil.



Juste avant que le pied touche le sol, remontez en position debout et répétez.



15 Rotation tibiale active



Séries: 2 Réps: 10 Tenir: 10

Asseyez-vous avec le pied du côté à travailler ne touchant pas le sol.

Faites une rotation du tibia vers l'extérieur en tournant le pied vers l'extérieur le plus loin possible sans bouger le genou.

Ramenez le pied au centre et faites la rotation interne.

