

- Objectifs :**
1. Retrouver une amplitude articulaire complète
 2. Obtenir une force symétrique des membres inférieurs
 3. Améliorer la proprioception



**PONT : RENFORCEMENT
DES FESSIERS ET DES
ISCHIOJAMBIERS**

Position : sur le dos

Action : serrer les fesses, puis les soulever du sol

Répétitions : 10

Durée : 5 secondes



PONT UNIPODAL

Position : sur le dos

Action : soulever une jambe (les cuisses en parallèle), puis soulever les fesses

Répétitions : 10

Durée : 5 secondes (droit et gauche)



**RENFORCEMENT DES
ABDUCTEURS DE LA HANCHE**

Position : sur le côté

Action : lever la jambe de côté en gardant l'alignement avec le tronc

Répétitions : 10 (droit et gauche)



**DEMI-FLEXION
DES JAMBES :
RENFORCEMENT
DES QUADRICEPS
ET DES FESSIERS**

Position : debout, pieds ouverts à la largeur des épaules

Action : fléchir les hanches et les genoux à 45 degrés, garder les genoux au-dessus du deuxième orteil

Répétitions : 5

Durée : de 10 à 15 secondes



**DEMI-FLEXION
UNIPODALE**

Position : debout sur un pied

Action : fléchir la hanche et le genou en gardant le dos droit et le genou aligné sur le deuxième orteil

Répétitions :
10 (droit et gauche)



**PROPRIOCEPTION
ET ÉQUILIBRE**

Position : debout sur un pied, pieds nus

Action : tenir en équilibre

Répétitions : 3

Durée : 20 secondes (droit et gauche)

Progression : exécution les yeux fermés

Photos : © Jean-Sébastien Rondeau et Justine Betzié. Reproduction autorisée.