

- Objectifs:**
- 1 Éduquer, diminuer la charge, limiter la durée des entraînements. À la course: éviter les descentes, augmenter la cadence, réduire l'impact au sol (diminution du bruit)
 - 2 Renforcer les fessiers, les quadriceps et le tronc
 - 3 Contrôler l'alignement dynamique^{1,4,6}
 - 4 Améliorer la flexibilité (principalement du quadriceps)

EXERCICES POUR DÉBUTANT

**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

**RENFORCEMENT DES ABDUCTEURS DE LA HANCHE**

Position: sur le côté

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

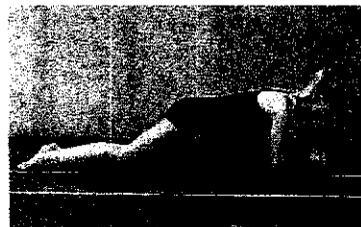
Répétitions: 10 (droit et gauche)

**RENFORCEMENT DES ROTATEURS EXTERNES DE LA HANCHE**

Position: sur le côté

Action: pieds collés, ouvrir le genou sans tourner le bassin

Répétitions: 10 (droit et gauche)

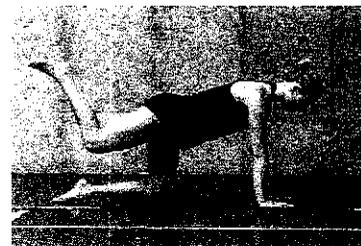
**PLANCHE VENTRALE**

Position: face au sol, en appui sur les avant-bras et les genoux

Action: soulever le bassin en gardant le dos droit (contracter les abdominaux)

Répétitions: 2

Durée: de 20 à 30 secondes

**RENFORCEMENT DU TRONC ET DES FESSIERS**

Position: à 4 pattes (mains sous les épaules, genoux sous les hanches)

Action: contracter les abdominaux de façon à garder le dos droit; fléchir le genou et faire l'extension de la hanche en gardant le dos en position neutre

Répétitions: 10 (droit et gauche)

**DEMI-FLEXION DES JAMBES (DEMI-SQUAT): 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

**ÉTIREMENT DES QUADRICEPS**

Position: debout

Action: le pied sur le bord d'un objet fixe, amener la hanche en extension (attention de ne pas faire d'extension lombaire)

Répétitions: 3

Durée: 20 secondes (droit et gauche)

**DEMI-FLEXION UNIPODALE: CONTRÔLE DE L'ALIGNEMENT DYNAMIQUE**

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)

EXERCICES AVANCÉS



PONT UNIPODAL

Position : sur le dos, les cuisses en parallèle

Action : soulever une jambe, puis soulever les fesses

Répétitions : 10

Durée : 5 secondes (droit et gauche)



RENFORCEMENT DES ABDUCTEURS DE LA HANCHE AVEC UN TUBE ÉLASTIQUE

Position : sur le côté

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

Répétitions : 10 (droit et gauche)



RENFORCEMENT DES ROTATEURS EXTERNES DE LA HANCHE AVEC UN TUBE ÉLASTIQUE

Position : sur le côté

Action : pieds collés, ouvrir le genou sans tourner le bassin

Répétitions : 10 (droit et gauche)



PLANCHE VENTRALE SUR LES PIEDS

Position : face au sol, en appui sur les avant-bras et le bout des pieds

Action : soulever le bassin en gardant le dos droit (contracter les abdominaux)

Répétitions : 2

Durée : de 20 à 30 secondes



DEMI-FLEXION DES JAMBES (DEMI-SQUAT) AVEC TUBE ÉLASTIQUE

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



FENTE AVANT

Position : debout, les pieds à la largeur du bassin

Action : faire un grand pas vers l'avant, plier le genou avant à 90 degrés en le gardant au-dessus de la cheville et du deuxième orteil; garder le dos droit

Répétitions : 10 (droit et gauche)

On peut se procurer les bandes élastiques au coût approximatif de 5 \$ dans les cliniques de physiothérapie ou dans les magasins d'articles de sport.

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