

<https://www.physiotec.org>

**Notes:**

- Choisir 6 exercices de souplesse pour augmenter la souplesse de vos muscles (A-B-C-D-E-F). -Dans une séance, débiter par les exercices de mobilité, continuer avec le renforcement et finir avec l'assouplissement.
- Faire 4 séances/semaine.

**1. A-Flexion**



Séries: 1 Répétitions: 3 Tenir: 45 sec.

- Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés.
- Levez un genou vers votre poitrine aussi loin que vous le pouvez. Levez ensuite l'autre genou afin que les deux se rencontrent.
- Placez vos mains autour de vos genoux et tirez-les doucement vers vous jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement au dos.
- Redescendez un genou à la fois
- Reposez-vous.

**2. B-Étirement pyramidal**



Séries: 1 Répétitions: 3 Tenir: 45 sec.

- Couchez-vous sur le dos, levez la jambe affectée à la poitrine et agrippez le genou avec la main opposée.
- Poussez doucement votre jambe en la croisant sur la poitrine vers l'épaule opposée tout en effectuant une rotation vers l'intérieur avec la jambe jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement profond dans les fesses.
- Maintenez la position et relâchez.
- Appuyez l'autre main sur le bassin pour le garder en contact avec sol.

**3. B- Alternative: Étirement pyramidal**



Séries: 1 Répétitions: 3 Tenir: 45 sec.

- Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et les pieds au sol.
- Placez la cheville de la jambe à étirer sur le dessus de l'autre genou.
- Poussez doucement sur le genou jusqu'à ce qu'un étirement soit senti dans le fessier.

<https://www.physiotec.org>

**Notes:**

- Choisir 6 exercices de souplesse pour augmenter la souplesse de vos muscles (A-B-C-D-E-F). -Dans une séance, débiter par les exercices de mobilité, continuer avec le renforcement et finir avec l'assouplissement.
- Faire 4 séances/semaine.

**4. B- Alternative : Étirement pyramidal**



- Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et placez un pied (côté atteint) sur le genou opposé.
- Agrippez l'arrière de la jambe qui est sur le sol avec les mains et tirez-la vers vous jusqu'à la sensation d'étirement.
- Maintenez la position et relâchez.
- NOTE: Poussez sur le genou pour augmenter l'étirement.
- ALTERNATIVE: "Allongez vos bras" en glissant une serviette sous la cuisse s'il est difficile de rejoindre l'arrière de la jambe avec vos mains.

Séries: 1 Répétitions: 3 Tenir: 45 sec.

**5. B- Alternative : Étirement pyramidal**



- Assoyez-vous sur une chaise avec la cheville du côté à étirer croisée sur le genou opposé.
- Penchez-vous devant vers la cheville puis maintenez 20-30 secondes.
- Répétez 3 à 5 fois de chaque côté.

Séries: 1 Répétitions: 3 Tenir: 45 sec.

**6. C-Flexion-Coquillage**



- Agenouillé à 4 pattes, mains et genoux à égale distance des épaules.
- Les hanches devraient être à 90° degrés et le bas du dos avec une colonne vertébrale neutre mais avec une légère courbe.
- Ramenez les hanches vers l'arrière (fesses sur les talons) tout en maintenant le dos droit.
- Maintenez la position.

Séries: 1 Répétitions: 3 Tenir: 45 sec.

<https://www.physiotec.org>

**Notes:**

- Choisir 6 exercices de souplesse pour augmenter la souplesse de vos muscles (A-B-C-D-E-F). -Dans une séance, débiter par les exercices de mobilité, continuer avec le renforcement et finir avec l'assouplissement.
- Faire 4 séances/semaine.

**7. D- Étirement psoas**



Séries: 1 Répétitions: 3 Tenir: 45 sec.

- Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis et le dos en position neutre (légèrement arqué).
- Levez la jambe saine vers votre ventre le plus loin possible et agrippez le genou afin de le maintenir en place.
- Activez vos abdominaux pour garder le dos en contact avec le sol pendant que vous glissez la jambe blessée sur le sol afin de l'allonger jusqu'à la sensation d'étirement sur le devant de la hanche.
- Maintenez l'étirement et revenez lentement à la position initiale.

**8. E-Étirement ischio-jambiers**



Séries: 1 Répétitions: 3 Tenir: 45 sec.

- Couchez-vous sur le dos avec les jambes allongées et attachez une courroie ou une serviette autour du pied de la jambe atteinte.
- Tenez l'autre extrémité de la courroie avec les mains.
- Lever la jambe en la gardant allongée et maintenez-la en étirement en tirant sur la courroie.
- Maintenez l'étirement et relâchez.

**9. DE- Alternative Étirement ischio-jambier**



Séries: 1 Répétitions: 3 Tenir: 45 sec.

- Couchez-vous sur le dos dans un cadre de porte ou un coin de mur.
- Placez une jambe contre le mur tout en gardant l'autre allongée au sol et les fesses le plus près possible du mur.
- Allongez le plus possible la jambe élevée et tirez les orteils vers vous jusqu'à la sensation d'étirement derrière la cuisse.
- Maintenez l'étirement et redescendez la jambe.

<https://www.physiotec.org>

**Notes:**

- Choisir 6 exercices de souplesse pour augmenter la souplesse de vos muscles (A-B-C-D-E-F). -Dans une séance, débiter par les exercices de mobilité, continuer avec le renforcement et finir avec l'assouplissement.
- Faire 4 séances/semaine.

**10. F- Étirement chaine musculaire postérieur**



Séries: 1 Répétitions: 3 Tenir: 45 sec.

- Couchez-vous sur le dos, les pieds face au mur.
- Les pieds écartés, posez les deux talons sur le mur, en gardant les genoux bien droits.
- Glissez vos fesses doucement vers le mur jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à l'arrière de vos jambes.
- PROGRESSION: Glissez davantage vos fesses vers le mur.

<https://www.physiotec.org>

**Notes:**  
-Choisir 6 exercices de souplesse pour augmenter la souplesse de vos muscles (A-B-C-D-E-F). -Dans une séance, débiter par les exercices de mobilité, continuer avec le renforcement et finir avec l'assouplissement.  
-Faire 4 séances/semaine.



**Exercice#1 : Page 1 XGEN339 Dos / étirement / genoux à poitrine / couché dos**

Séries: 1 Répétitions: 3 Tenir: 45 sec.



**Exercice#2 : Page 1 XGEN1651 Décubitus dorsal, Étirement du pyramidal, genou vers épaule opposée (Flex-ADD-RI)**

Séries: 1 Répétitions: 3 Tenir: 45 sec.



**Exercice#3 : Page 1 GEN94181 Étirement du piriforme modifié (pousser sur la jambe)**

Séries: 1 Répétitions: 3 Tenir: 45 sec.



**Exercice#4 : Page 2 XGEN2156 Décubitus dorsal, étirement fessiers en chiffre 4**

Séries: 1 Répétitions: 3 Tenir: 45 sec.



**Exercice#5 : Page 2 GEN43378 Étirement du piriforme**

Séries: 1 Répétitions: 3 Tenir: 45 sec.



**Exercice#6 : Page 2 XGEN1594 À quatre pattes, pousser activement les fessiers vers talons (flexion hanches / flexion genoux)**

Séries: 1 Répétitions: 3 Tenir: 45 sec.



**Exercice#7 : Page 3 GEN14231 DD, Étirement fléchisseurs de hanche (Psoas), genou contra contre poitrine, allonger jambe.**

Séries: 1 Répétitions: 3 Tenir: 45 sec.



**Exercice#8 : Page 3 XGEN2166 Décubitus dorsal, Étirement des ischio-jambiers avec courroie**

Séries: 1 Répétitions: 3 Tenir: 45 sec.



**Exercice#9 : Page 3 GEN13195 Couché, Étirement unilatéral ischio-jambiers au mur**

Séries: 1 Répétitions: 3 Tenir: 45 sec.

<https://www.physiotec.org>

**Notes:**  
-Choisir 6 exercices de souplesse pour augmenter la souplesse de vos muscles (A-B-C-D-E-F). -Dans une séance, débiter par les exercices de mobilité, continuer avec le renforcement et finir avec l'assouplissement.  
-Faire 4 séances/semaine.



**Exercice#10 : Page 4 XGEN280 Décubitus dorsal, étirement passif ischio-jambiers (jambes au mur)**

Séries: 1 Répétitions: 3 Tenir: 45 sec.