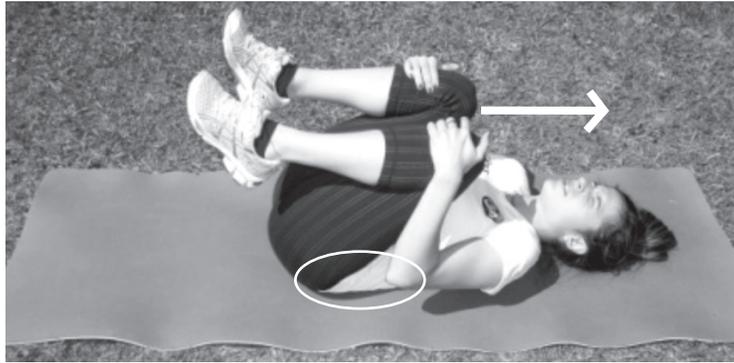


Exercices d'étirement de la hanche

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.
- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements **après** l'activité sportive.



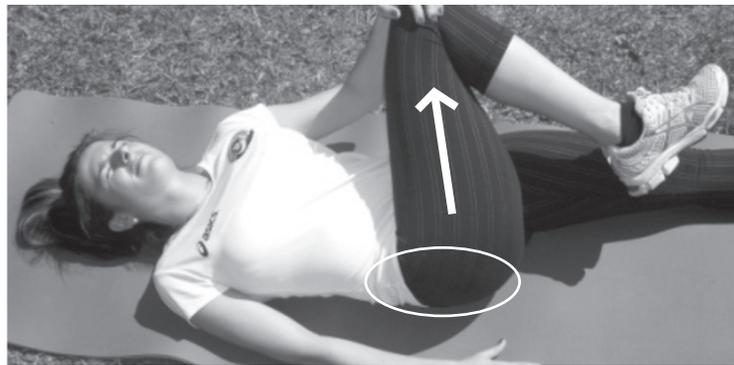
Flexion 2 genoux

- Couché sur le dos.
- Fléchir les hanches et essayer de relever les genoux contre la poitrine en s'aidant de ses mains.



Flexion 1 genou

- Couché sur le dos.
- Fléchir une jambe, en s'aidant de ses mains.



Le twist

- Couché sur le dos.
- Fléchir le genou et le tirer vers le côté opposé avec le bras opposé.

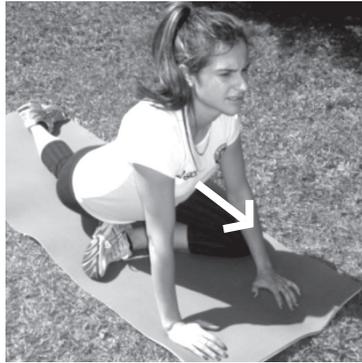


La figure en 4

- Couché sur le dos.
- Fléchir une jambe et la soutenir avec les deux mains à l'arrière du genou.
- Croiser l'autre jambe par-dessus le genou opposé.
- Tirer la jambe vers soi.

Exercices d'étirement de la hanche (suite)

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.
- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements **après** l'activité sportive.



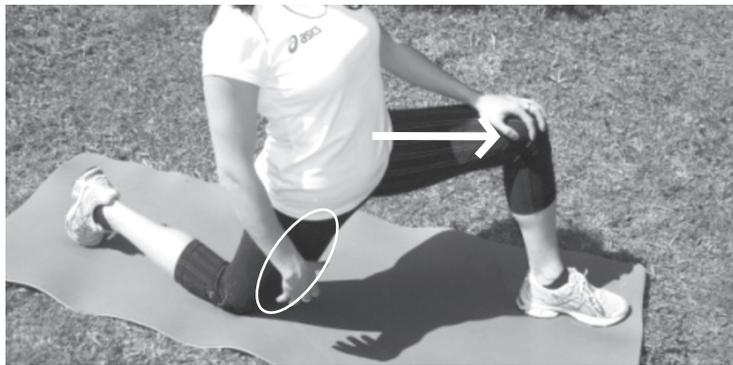
La demi-split

- Fléchir une jambe devant soi.
- Croiser l'autre jambe vers l'arrière.
- Se tenir en appui avec les deux mains devant soi.
- Fléchir le tronc jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie au niveau de la fesse de la jambe avant.



Le papillon

- Ouvrir les deux jambes (abduction) en plaçant les deux pieds ensemble.
- En gardant la position, pousser les deux genoux vers le sol.



Psoas

- Fléchir le genou avant à environ 90°.
- Appuyer l'autre genou au sol.
- Mettre le poids sur la jambe avant, tout en avançant le tronc.



Psoas sur chaise

(Alternative de l'exercice ci-haut avec appui sur chaise)

- Fléchir le genou avant à environ 90°.
- Appuyer l'autre genou sur une chaise.
- Mettre le poids sur la jambe avant, tout en avançant le tronc.

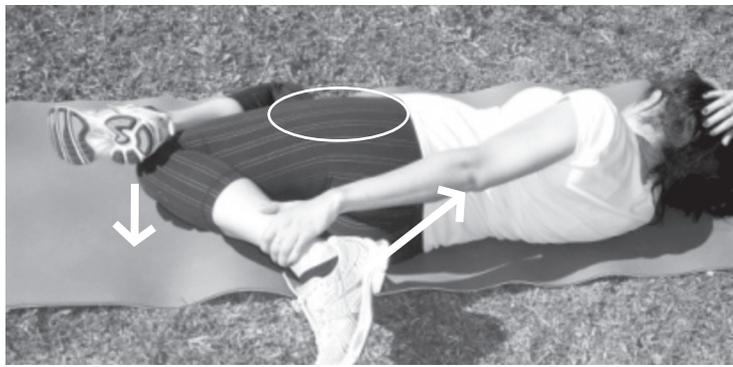
Exercices d'étirement de la hanche (suite)

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.
- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements **après** l'activité sportive.



Le TFL/BIT

- Debout, appuyé sur un mur.
- Croiser la jambe qui est près du mur (A) derrière l'autre jambe (B).
- Pousser le bassin de la jambe (A) vers le mur.



Le TFL/BIT sur le côté

- Couché sur le côté.
- Allonger le bras inférieur sur le sol.
- Avec l'autre bras, tenir la cheville et fléchir le genou supérieur jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie en avant de la cuisse.
- Abaisser ce genou vers le sol.
- Pour un étirement maximal, appuyer la cheville de la jambe inférieure sur le genou.



TFL-BIT sur le dos

- Couché sur le dos.
- Fléchir le genou du côté à étirer et croiser l'autre jambe par-dessus pour forcer la rotation interne de la hanche.

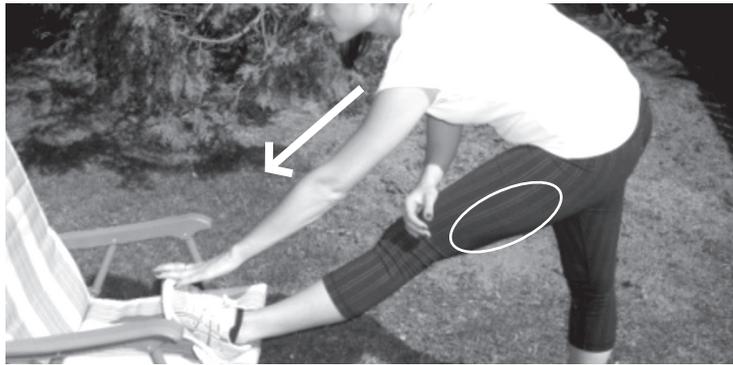


Les ischios-jambiers assis

- Assis au sol, une jambe dépliée (extension) et l'autre jambe pliée (flexion).
- Incliner le tronc vers l'avant en essayant de venir toucher les orteils avec sa main.

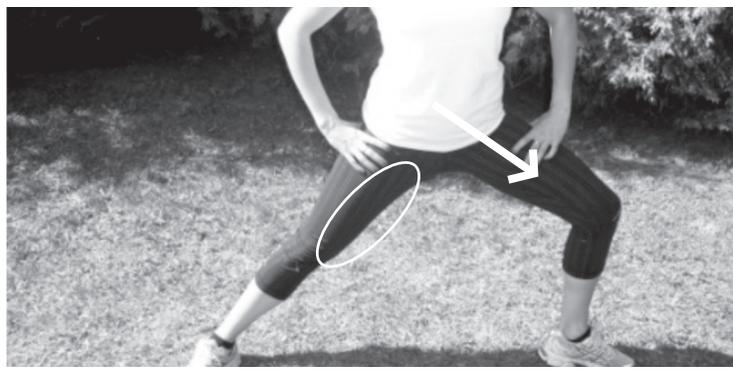
Exercices d'étirement de la hanche (suite)

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.
- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements **après** l'activité sportive.



Ischios-jambiers debout

- Déposer une jambe, le genou complètement déplié (extension), sur une chaise.
- Incliner le tronc vers l'avant en essayant de venir toucher les orteils avec sa main.



Les adducteurs debout

- Debout, une jambe sur le côté avec le genou déplié (extension).
- Le pied de l'autre jambe doit avoir une orientation perpendiculaire par rapport à l'autre pied.
- Plier le genou avant.



Les adducteurs accroupis

- Debout, une jambe sur le côté avec le genou déplié (extension).
- Plier le genou (flexion) de la jambe d'appui et prendre appui avec les mains au sol.



Quadriceps

- Debout sur une jambe, le genou légèrement fléchi.
- Prendre appui sur une chaise.
- Plier l'autre genou (flexion) en tirant la cheville vers la fesse.