



## Exercices de progression

### *Semaine 1*

- Tenir la position 30 à 60 secondes
- 2 à 3 fois par jour
- Pause minimum de 60 secondes (si les 3 séries sont exécutées en une seule fois)
- Faire les exercices des deux côtés

#### Exercice 1 : CLAM : Mouvement Bi-Planaire



- Coucher sur le côté, genoux pliés à 90°
- Élastique en haut des genoux
- Garder un genou collé au sol, décollé l'autre genou en conservant les talons collés ensemble

#### Exercice 2 : FIRE HYDRANTS : Mouvement tri-planaire



- Mains et genoux au sol
- Élastique en haut des genoux
- Garder un genou au sol, décollé l'autre genou

### *Semaine 2*

- 15 répétitions
- 3 séries
- Pause minimum de 60 secondes entre chaque série
- Faire les exercices des deux côtés

#### Exercice 1 : CLAM : Mouvement Bi-Planaire



- Coucher sur le côté, genoux pliés à 90°
- Élastique en haut des genoux
- Garder un genou collé au sol, décoller l'autre genou en conservant les talons collés ensemble

#### Exercice 2 : FIRE HYDRANTS : Mouvement tri-planaire



- Mains et genoux au sol
- Élastique en haut des genoux
- Garder un genou au sol, décoller l'autre genou



**Semaine 3 : Support des 2 membres (Statique)**

- Tenir la position 60 secondes
- 3 fois par jour
- Pause minimum de 60 secondes (si les 3 séries sont exécutées en une seule fois)
- Faire les exercices des deux côtés

**Exercice 3 : Squat élastique**



- Élastique en haut des genoux
- Placer les pieds à la largeur des épaules
- Fléchir les genoux à 90° par rapport au sol, bras en extension complète

**Exercice 4 : Judo**



- Élastique en haut des genoux
- Ouvrir les jambes, fléchir les genoux à 90° par rapport au sol
- Tourner les épaules, bras en extension complète (les deux cotés)



**Semaine 4 : Support d'un seul membre (statique)**

- Tenir la position 60 secondes
- 3 fois par jour
- Pause minimum de 60 secondes (si les 3 séries sont exécutées en une seule fois)
- Faire les exercices des deux côtés

Exercice 5 : rotation externe



- Appuyer un côté du corps au mur
- Soulever la jambe au mur à 90° par rapport au sol
- Garder le genou au mur et déplacer la cheville vers le côté opposé au mur (rotation interne)

Exercice 6 : La danseuse



- Élastique en haut des genoux, deux pieds au sol
- Bras en extension complète vers l'avant
- Garder un pied au sol, jambe légèrement fléchie
- Ouvrir l'autre jambe (abduction) en gardant le genou fléchi



**Semaine 5 : Support des deux membres (dynamique)**

- 10 à 15 répétitions pour chaque exercice (progression)
- 2 à 3 séries par jour (progression)
- Vitesse d'exécution : 3-2-3
- Faire les exercices des deux côtés

**Exercice 7 : le pont**



- Couché, bras en extension complète (paume au sol)
- Garder les épaules au sol, soulever les jambes et déposer les pieds sur un objet d'une hauteur d'environ 30-40cm (genoux avec angle d'environ 45°)
- Amener les fesses vers le haut

**Exercice 8 : Squat sumo**



- Debout, élastique en haut des genoux et barre sur les épaules
- Garder les pieds à la largeur des épaules
- Fléchir les genoux à environ 90° en essayant de garder le dos le plus droit possible

**Exercice 9 : clam squat**



- Élastique en haut des genoux
- Placer les pieds à la largeur des épaules
- Fléchir les genoux à 90° par rapport au sol
- Ouvrir en alternance la jambe gauche et la jambe droite

**Exercice 10 : lunge**



- Debout avec poids dans les mains, placer une jambe devant l'autre
- Fléchir les deux genoux à 90° en amenant le tronc vers l'avant
- Amener les poids de chaque côté du pied avant, en gardant les bras en extension



**Semaine 6 : Support d'un seul membre (dynamique)**

- 10 à 15 répétitions pour chaque exercice (progression)
- 2 à 3 séries par jour (progression)
- Vitesse d'exécution : 3-2-3
- Faire les exercices des deux côté

**Exercice 11 : Pont unijambiste**



- Coucher, bras en extension complète (paume au sol)
- Garder les épaules au sol, déposer un pied sur un objet d'une hauteur d'environ 30-40cm (genou avec angle d'environ 45°)
- Effectuer une extension complète de l'autre jambe
- Amener les fesses vers le haut

**Exercice 12 : squat en dansant**



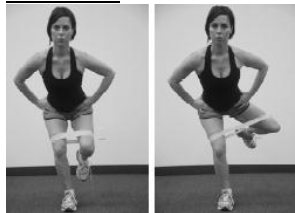
- Debout sur une jambe avec les bras en extension complète vers l'avant
- Ouvrir l'autre jambe (abduction)
- Plier le genou avant, tout en amenant le tronc et les bras vers l'avant et en pliant le genou arrière

**Exercice 13 : deadlift**



- Debout sur une jambe avec poids dans les mains
- Garder le pied arrière en suspension
- Pencher le tronc vers l'avant en tentant d'amener les poids au sol, tout en soulevant la jambe arrière (extension)

**Exercice 14 : Chien debout**



- Élastique en haut des genoux
- Haut du corps légèrement incliné vers l'avant, mains sur les hanches
- Se tenir en équilibre sur une jambe
- Ouvrir l'autre jambe (abduction) en gardant le genou fléchi



**Semaine 7 : Support d'un seul membre (dynamique)**

- 10 à 15 répétitions pour chaque exercice (progression)
- 2 à 3 séries par jour (progression)
- Vitesse d'exécution : 3-2-3
- Faire les exercices des deux côtés

**Exercice 15 : rameur**



- Debout sur un pied, genou fléchi en tenant une poulie (ou un poids) dans la main opposée (bras tendu).
- Fléchir le genou opposé vers l'arrière
- Déplier le genou d'appui tout en repositionnant le dos droit et tirer la poulie vers soi (coude plié)
- Fléchir le genou opposé vers l'avant

**Exercice 16 : marche avant**



- Debout, corps droit et bras détendus, un pied au sol, l'autre pied sur une marche (angle de 90°) par rapport au sol
- Monter sur la marche en effectuant une extension complète du genou d'appui et des bras vers l'avant
- À la fin du mouvement, la jambe qui était au sol est en flexion (90°) et l'autre jambe est droite

**Exercice 17 : Lunge arrière**



- Debout, une jambe au sol avec le genou en extension et l'autre jambe en appui sur un banc (genoux à 90°), les bras en extension vers l'avant
- Fléchir la jambe d'appui à environ 90° (faire attention pour que le genou ne dépasse pas les orteils)

**Exercice 18 : marche côté**



- Debout sur un banc, un seul pied touche au banc, mains sur les hanches
- Basculer la hanche opposée au pied d'appui vers le sol, en amenant le pied légèrement vers le bas
- Ramener pour que le pied en suspension soit à la hauteur du



**Semaine 8: Exercices Balistiques pour les exercices 15 à 18**

- 6 à 8 répétitions pour chaque exercice
- 2 à 3 séries par jour
- Vitesse d'exécution : explosif
- Faire les exercices des deux côtés

*Les renforcements balistiques forcent les muscles à produire une force maximale en un court laps de temps*

**Semaine 9: Step-Downs**

- 15 à 20 répétitions (progression)
- 2 à 3 séries par jour (progression)
- Vitesse d'exécution : 3-2-3
- Faire les exercices des deux côtés

Exercice 19 : step down



- Debout en appui sur une marche
- Amener le talon de l'autre jambe au sol en gardant le tronc droit
- Éviter une déviation interne du genou plié

**Semaine 10**

- Retour au sport en question
- Faire des exercices spécifiques au sport en question
- Améliorer les compétences spécifiques au sport en question
- Éviter les contacts pour 4 à 6 semaines