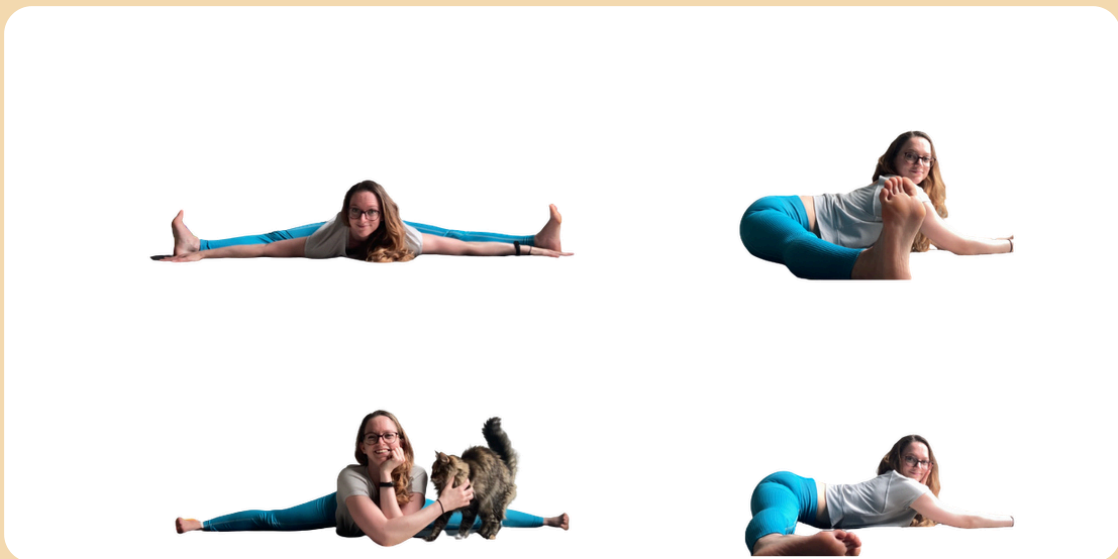


MODULE 4 · EXERCICES

Jambes, hanches & bassin

Le cahier d'exercices pratiques du module : placement, souplesse, rotations, écarts et renforcement



- Placement du bassin
- Mobilité et rotations des hanches
- Ischio-jambiers et adducteurs
- Psoas et quadriceps
- Écarts facial et antéro-postérieur
- Souplesse active et renforcement
- Routine type de 30 minutes

Support pédagogique · Bendy Thérapie Stretch

Sommaire des exercices

01	Placement du bassin	3
02	Mobilité et rotations des hanches	4
03	Ischio-jambiers et adducteurs	6
04	Psoas et quadriceps	8
05	Écarts facial et antéro-postérieur	9
06	Souplesse active et renforcement	10
✦	Routine type de 30 minutes	12

LISTE DES EXERCICES

E1 Trouver les positions du bassin · E2 Rotations articulaires contrôlées de hanche (debout) · E3 Position 90/90 · E4 Papillon actif · E5 Pigeon au sol ou sur un banc (rotateurs et fessiers) · E6 Pancake progressif · E7 Jambe tendue au mur (ischio-jambiers) · E8 Fente latérale (adducteurs) · E9 Fente basse active (psoas et droit fémoral) · E10 Étirement du quadriceps allongée sur le côté · E11 Petit écart assisté sur blocs · E12 Écart facial contre le mur · E13 Levés de jambe actifs (avant et côté) · E14 Pancake actif (levés en position) · E15 Contracté-relâché des ischio-jambiers (rappel du Module 2)

01

Placement du bassin

Trouver et contrôler l'antéversion, la rétroversion et la position neutre

CONSIGNE GÉNÉRALE

Avant tout exercice de souplesse du bas du corps : c'est la base de tous les autres.

E1 • Trouver les positions du bassin

Chapitre associé : Anatomie des hanches et du bassin

EXERCICE E1 — TROUVER LES POSITIONS DU BASSIN

- 1 Debout, mains sur les hanches, pouces vers l'arrière et index sur les EIAS.
- 2 Basculer lentement le bassin vers l'avant (antéversion) : les index descendent, le bas du dos se creuse légèrement.
- 3 Basculer vers l'arrière (rétroversion) : les index remontent, le bas du dos s'arrondit.
- 4 Trouver le milieu confortable : c'est la position neutre.
- 5 Refaire l'exercice assis sur les ischions, puis à quatre pattes.

02

Mobilité et rotations des hanches

Rotation interne, rotation externe et contrôle

CONSIGNE GÉNÉRALE

Mouvements lents et contrôlés : c'est la hanche qui tourne, pas le genou ni le dos.

E2 • Rotations articulaires contrôlées de hanche (debout)

Chapitre associé : Ouverture des hanches et rotations

EXERCICE E2 — ROTATIONS ARTICULAIRES CONTRÔLÉES DE HANCHE (DEBOUT)

- 1 Debout, une main sur un support, bassin stable et de face.
- 2 Monter le genou devant, l'ouvrir sur le côté, l'emmener vers l'arrière, puis revenir : faire un grand cercle lent.
- 3 Le bassin et le buste ne bougent pas : seule la hanche tourne.
- 4 3 cercles dans chaque sens, par jambe.

E3 • Position 90/90

Chapitre associé : Ouverture des hanches et rotations

EXERCICE E3 — POSITION 90/90

- 1 Assise, jambe avant pliée à 90° devant (rotation externe), jambe arrière pliée à 90° sur le côté (rotation interne).
- 2 Grandir le dos, bassin posé ; mains au sol derrière si besoin.
- 3 Se pencher doucement au-dessus de la jambe avant en gardant le dos long, puis revenir.
- 4 Passer d'un côté à l'autre en faisant pivoter les genoux, sans les mains si possible. 5 transitions.

E4 • Papillon actif

Chapitre associé : Ouverture des hanches et rotations

EXERCICE E4 — PAPILLON ACTIF

- 1 Assise, plantes de pieds jointes, dos long sur les ischions.
- 2 Sans les mains, ouvrir activement les genoux vers le sol pendant 5 secondes.
- 3 Relâcher, puis recommencer 5 fois.
- 4 Terminer par 5 respirations en papillon passif, mains sur les chevilles.

E5 • Pigeon au sol ou sur un banc (rotateurs et fessiers)

EXERCICE E5 — PIGEON AU SOL OU SUR UN BANC (ROTATEURS ET FESSIERS)

- 1 Jambe avant pliée devant soi, genou vers l'extérieur ; jambe arrière tendue derrière.
- 2 Placer un coussin sous la fesse de la jambe avant si le bassin penche.
- 3 Garder le bassin de face, puis se pencher doucement vers l'avant, dos long.
- 4 Sensation dans la fesse de la jambe avant, jamais dans le genou.
- 5 5 à 8 respirations par côté. Variante plus douce : jambe avant posée sur un banc.

03

Ischio-jambiers et adducteurs

Flexion de hanche, pancake et ouverture

CONSIGNE GÉNÉRALE

Ischio-jambiers : bassin en antéversion. Adducteurs : varier les positions.

E6 · Pancake progressif

Chapitre associé : Pancake et écart facial : analyse

EXERCICE E6 — PANCAKE PROGRESSIF

- 1 Assise sur un coussin, jambes écartées à une ouverture confortable, genoux vers le plafond.
- 2 Mains au sol devant, grandir le dos et basculer le bassin vers l'avant.
- 3 Avancer les mains uniquement tant que le dos reste long ; s'arrêter dès qu'il s'arrondit.
- 4 Contracter doucement les cuisses (genoux vers le plafond) 5 secondes, relâcher, avancer de quelques centimètres.
- 5 3 cycles, puis sortir en remontant le dos droit.

E7 · Jambe tendue au mur (ischio-jambiers)

EXERCICE E7 — JAMBE TENDUE AU MUR (ISCHIO-JAMBIERS)

- 1 Allongée sur le dos dans l'encadrement d'une porte, une jambe tendue contre le mur, l'autre allongée au sol.
- 2 Bassin neutre : le bas du dos garde une légère courbe, la jambe au sol reste tendue.
- 3 Se rapprocher du mur jusqu'à une tension modérée derrière la cuisse, sans douleur derrière le genou.
- 4 Rester 30 à 45 secondes en respirant, 3 fois par jambe.
- 5 Variante active : décoller la jambe du mur de quelques centimètres et tenir 3 secondes, 5 fois.

E8 · Fente latérale (adducteurs)

EXERCICE E8 — FENTE LATÉRALE (ADDUCTEURS)

- 1 Debout, pieds largement écartés, orteils vers l'avant ou légèrement ouverts.
- 2 Plier un genou dans l'axe du pied en gardant l'autre jambe tendue, buste long.
- 3 Chercher la sensation à l'intérieur de la cuisse tendue ; le genou plié reste au-dessus du pied.
- 4 Tenir 20 à 30 secondes, puis passer de l'autre côté en glissant lentement. 3 fois par côté.
- 5 Variante : buste légèrement penché vers l'avant, dos long, pour solliciter d'autres adducteurs.

04

Psoas et quadriceps

Extension de hanche et avant de la cuisse

CONSIGNE GÉNÉRALE

Bassin contrôlé, coccyx légèrement rentré, fessier de la jambe arrière actif.

E9 · Fente basse active (psoas et droit fémoral)

Chapitre associé : Ischio-jambiers, adducteurs et quadriceps

EXERCICE E9 — FENTE BASSE ACTIVE (PSOAS ET DROIT FÉMORAL)

- 1 Genou arrière au sol sur un coussin, pied avant à plat, genou avant au-dessus de la cheville.
- 2 Placer le bassin de face et légèrement en rétroversion : « rentrer » doucement le coccyx.
- 3 Serrer le fessier de la jambe arrière : la sensation apparaît à l'avant de la hanche arrière.
- 4 Avancer très légèrement le bassin, sans cambrer le bas du dos. 5 respirations.
- 5 Variante quadriceps : attraper le pied arrière pour plier le genou, seulement si le genou n'est pas douloureux.

E10 · Étirement du quadriceps allongée sur le côté

EXERCICE E10 — ÉTIREMENT DU QUADRICEPS ALLONGÉE SUR LE CÔTÉ

- 1 Allongée sur le côté, genou du dessous plié vers la poitrine pour stabiliser le bassin.
- 2 Attraper le pied du dessus et plier le genou, cuisse dans l'alignement du corps.
- 3 Rentrer légèrement le coccyx et pousser la hanche vers l'avant : la sensation descend à l'avant de la cuisse.
- 4 Ne pas cambrer le bas du dos. 30 secondes, 3 fois par jambe.

05

Écarts facial et antéro-postérieur

Construire les écarts avec un bassin placé

CONSIGNE GÉNÉRALE

Descendre seulement tant que le bassin reste placé ; utiliser les accessoires.

E11 • Petit écart assisté sur blocs

Chapitre associé : Les écarts facial et latéral

EXERCICE E11 — PETIT ÉCART ASSISTÉ SUR BLOCS

- 1 Deux blocs de chaque côté du bassin, mains posées dessus.
- 2 Placer la jambe avant tendue, la jambe arrière genou au sol, pied pointé.
- 3 Vérifier les hanches de face : mains sur les EIAS, elles doivent être à la même hauteur et orientées vers l'avant.
- 4 Descendre seulement tant que le bassin reste de face ; placer un bloc ou un coussin sous la cuisse avant si besoin.
- 5 5 respirations, puis sortir en poussant dans les blocs.

E12 • Écart facial contre le mur

Chapitre associé : Pancake et écart facial : analyse

EXERCICE E12 — ÉCART FACIAL CONTRE LE MUR

- 1 Allongée sur le dos, fesses contre le mur, jambes tendues vers le plafond.
- 2 Laisser les jambes s'ouvrir lentement sous leur propre poids, genoux vers soi.
- 3 Bas du dos au sol, bassin neutre : ne pas cambrer ni enrourler.
- 4 Rester 1 à 2 minutes en respirant, puis refermer les jambes avec les mains sous les cuisses.
- 5 Variante active : remonter les jambes de quelques centimètres par la seule force des adducteurs, 5 fois.

06

Souplesse active et renforcement

Contrôler et renforcer les amplitudes

CONSIGNE GÉNÉRALE

En fin de séance ou en séance dédiée, sans douleur, avec des tenues courtes.

E13 • Levés de jambe actifs (avant et côté)

Chapitre associé : Renforcement et souplesse active

EXERCICE E13 — LEVÉS DE JAMBE ACTIFS (AVANT ET CÔTÉ)

- 1 Debout, une main sur un support, bassin de face et dos long.
- 2 Monter la jambe tendue devant le plus haut possible sans aide et sans basculer le bassin.
- 3 Tenir 3 secondes en haut, descendre lentement.
- 4 8 répétitions, puis recommencer sur le côté, genou vers le plafond.

E14 • Pancake actif (levés en position)

Chapitre associé : Renforcement et souplesse active

EXERCICE E14 — PANCAKE ACTIF (LEVÉS EN POSITION)

- 1 Assise en pancake à une ouverture confortable, mains au sol à côté des cuisses.
- 2 Décoller une jambe de quelques centimètres en gardant le genou vers le plafond.
- 3 Tenir 2 secondes, reposer ; alterner les jambes.
- 4 2 séries de 6 par jambe.

E15 • Contracté-relâché des ischio-jambiers (rappel du Module 2)

Chapitre associé : Renforcement et souplesse active

EXERCICE E15 — CONTRACTÉ-RELÂCHÉ DES ISCHIO-JAMBIERS (RAPPEL DU MODULE 2)

- 1 Allongée sur le dos, une jambe tendue vers le plafond tenue par une sangle, à une tension modérée.
- 2 Pousser doucement la jambe contre la sangle pendant 5 à 8 secondes, à environ 20 à 40 % de l'effort maximal.
- 3 Relâcher progressivement 2 à 3 secondes, respirer.
- 4 Rapprocher très légèrement la jambe seulement si la sensation reste diffuse. 3 cycles.

Renforcer en amplitude : une progression

Groupe	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Ischio-jambiers	Pont sur les deux pieds, talons loin.	Pont sur une jambe ; bascule du bassin debout (good morning sans charge).	Glissade des talons (slider curls) ; exercice nordique assisté par un élastique.
Adducteurs	Ballon serré entre les genoux en pont.	Adduction allongée sur le côté, jambe du dessous qui monte.	Planche latérale de Copenhague, genou posé sur un banc (levier court).
Psoas / quadriceps	Relevés de genou assis, dos droit.	Levés de jambe tendue assise, sans basculer.	Levés de jambe debout au-dessus de 90°, bassin fixe.
Fessiers et rotateurs	Pont fessier ; « coquillage » allongé sur le côté.	Rotations en 90/90 sans les mains.	Levés de jambe arrière dans le petit écart assisté.

POURQUOI C'EST EFFICACE

Le renforcement améliore l'amplitude avec des gains comparables aux étirements, et le travail excentrique augmente la force et la longueur des fascicules des ischio-jambiers. Pour les adducteurs, le renforcement excentrique diminue les douleurs d'aine chez les sportifs.



Routine type de 30 minutes

Un exemple d'enchaînement avec les exercices de ce fichier

Phase	Exercices	Durée
Échauffement	Marche active, cercles de hanches, montées de genoux.	5 min
Placement	E1 · Trouver les positions du bassin.	2 min
Mobilité	E2 · Rotations de hanche ; E3 · 90/90.	5 min
Souplesse	E9 · Fente basse active ; E6 · Pancake progressif ; E11 · Petit écart assisté ou E12 · Écart facial au mur.	12 min
Renforcement actif	E13 · Levés de jambe actifs ; un exercice de la progression niveau 1 ou 2.	4 min
Retour au calme	Respiration lente, position confortable.	2 min

FRÉQUENCE CONSEILLÉE

3 à 4 séances courtes par semaine valent mieux qu'une seule séance longue. D'après la recherche, environ 10 minutes d'étirements par semaine et par groupe musculaire suffisent à obtenir l'essentiel des gains.

SIGNAUX D'ALERTE

Douleur vive dans l'aîne ou au fond de la hanche, pincement, douleur au genou, décharge ou engourdissement dans la jambe : on arrête l'exercice et on adapte.