

04

Ouverture des hanches et rotations

Comment développer une hanche mobile et contrôlée dans toutes ses directions ?

À L'ISSUE DE CE CHAPITRE, VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Distinguer rotation externe et rotation interne et leur rôle.
- Reconnaître une hanche « ouverte » ou « fermée » dans un écart.
- Construire une routine de mobilité lente et contrôlée.

Une hanche mobile est une hanche contrôlée

Une hanche mobile n'est pas seulement une hanche qui s'ouvre : c'est une hanche **contrôlée dans toutes ses directions**. Les rotations sont souvent négligées, alors qu'elles conditionnent la qualité des écarts et la santé du bas du dos.

Capacité	Rôle	Où la retrouve-t-on ?
Rotation externe (ouverture)	Ouvre la hanche, oriente le genou vers l'extérieur.	Papillon, pigeon, écart facial, positions « en dehors » de la danse.
Rotation interne (stabilisation)	Stabilise la hanche et permet de garder le bassin de face.	Jambe arrière du petit écart, position 90/90, marche et course.

Planche 5 — Les fessiers et les rotateurs de la hanche

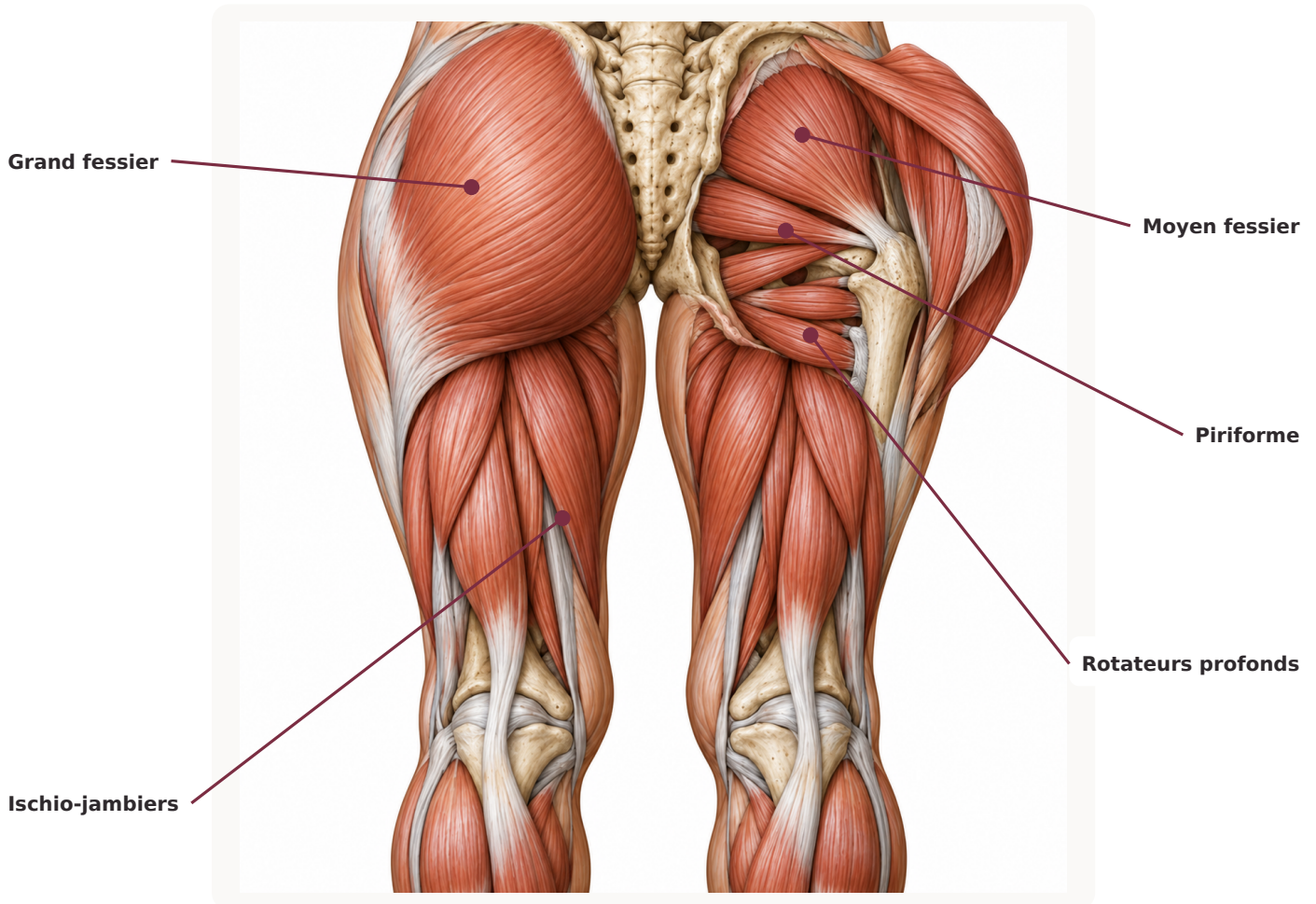
Enjeu biomécanique

Une limitation de mobilité des hanches entraîne :

- des **compensations lombaires** : le bas du dos tourne ou se cambre à la place de la hanche ;
- une **perte de qualité dans les écarts** : bassin qui tourne, genou qui s'oriente mal ;
- des **contraintes sur le genou**, qui tourne à la place de la hanche.

Fessiers et rotateurs profonds

Ce que montre la coupe · et ce qu'elle explique dans les rotations



Que font ces muscles ?

Grand fessier : étend la hanche ; participe à la rotation externe selon ses fibres.

Moyen fessier : écarte la cuisse et aide à contrôler l'inclinaison du bassin.

Piriforme et rotateurs profonds : orientent et contrôlent la tête du fémur.

Leur contribution change avec la position et le degré de flexion de hanche.

Lien avec l'ouverture et les rotations

Rotation externe : le fémur tourne dans l'acétabulum, par exemple en 90/90 ou pigeon.

Rotation interne : l'autre sens de rotation se travaille aussi, sans forcer le genou.

Observe si la cuisse tourne vraiment ou si le bassin pivote pour gagner de l'amplitude.

Réduis l'amplitude si le genou se tord, si la hanche pince ou si le bassin se dérobe.

Hanche mobile et hanche contrôlée

90/90 · lire la rotation dans la hanche et l'action des muscles

EXPLORER LE MOUVEMENT



TENIR SANS APPUI



Mobilité : explorer la rotation

Le fémur change d'orientation dans la hanche.
La main au sol aide à gérer l'amplitude.
Observer si le bassin suit le mouvement,
sans chercher à forcer le genou.

Contrôle : maintenir la position

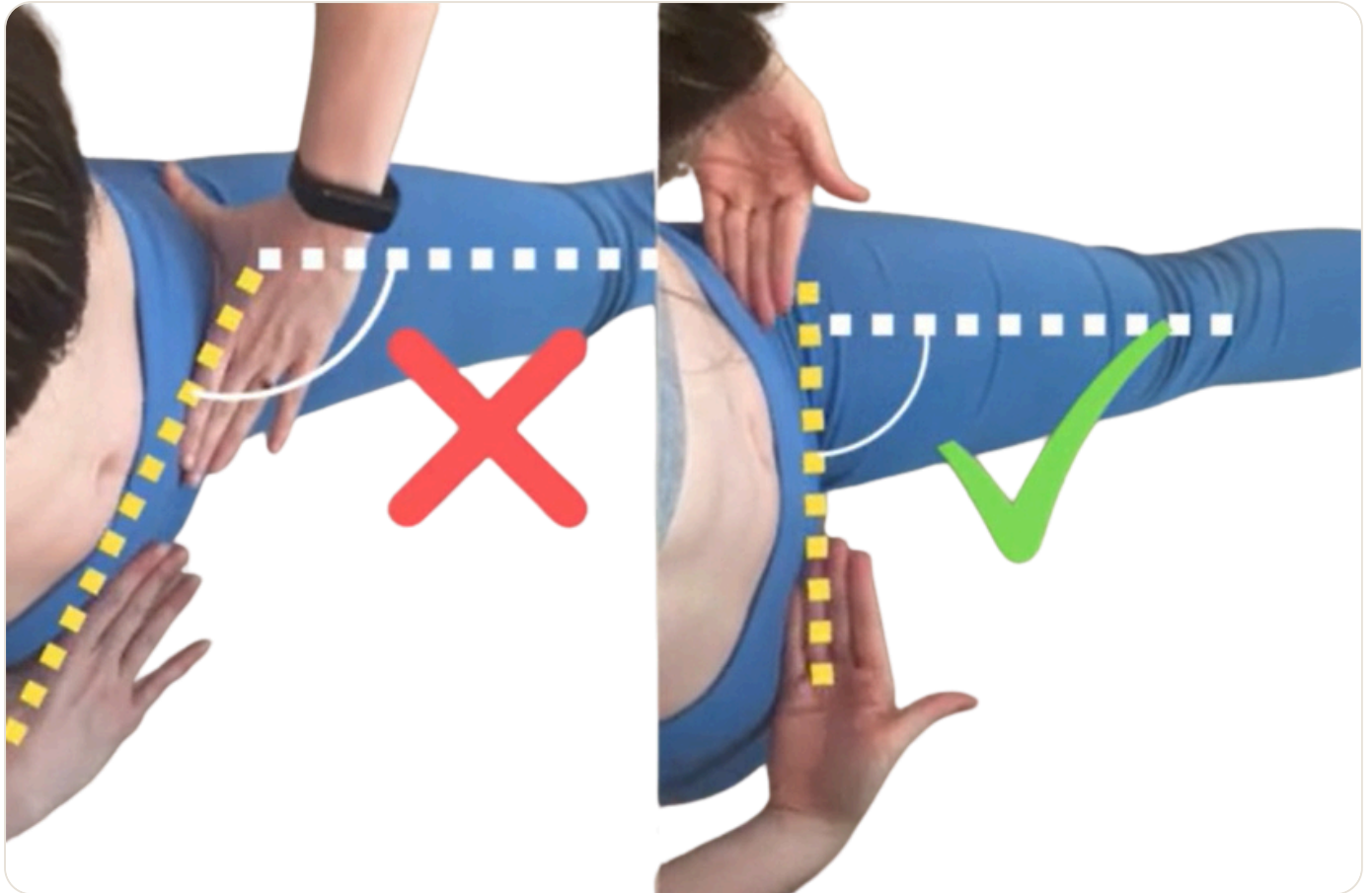
Le fessier et les rotateurs profonds
aident à organiser la hanche. Les mains
quittent le sol seulement si le bassin
et la respiration restent stables.

À retenir en 90/90

Une amplitude visible peut venir d'une rotation de hanche, mais aussi d'une bascule du bassin.
Comparer les deux côtés et réduire l'amplitude si le tronc se penche ou si le genou subit la rotation.
Renforcer dans l'amplitude aide à entrer dans la position, à la tenir et à en sortir avec contrôle.
Le dessin montre des couches musculaires : leur action varie avec la position de la hanche.

Hanche ouverte ou hanche fermée

Dans le petit écart et dans les levés de jambe, la question clé est : **le bassin reste-t-il de face ?**
Quand la hanche de la jambe qui travaille s'ouvre sur le côté, l'amplitude semble plus grande, mais ce n'est plus le même mouvement ni les mêmes muscles.



Hanche ouverte (à gauche, à éviter) et hanche fermée, bassin aligné (à droite)



Levé de jambe arrière : bassin qui s'ouvre (à gauche) et placement aligné (à droite)

PRINCIPE DE TRAVAIL

Mobilité **lente, contrôlée, consciente**. Qualité avant amplitude.

Exercices de mobilité des hanches

MISE EN PRATIQUE

Exercice **E7 — Rotations articulaires contrôlées de hanche (debout)** : voir la fiche pratique page **36**.

MISE EN PRATIQUE

Exercice **E8 — Position 90/90** : voir la fiche pratique page **37**.

MISE EN PRATIQUE

Exercice **E9 — Papillon actif** : voir la fiche pratique page **38**.

E7 - Rotations contrôlées de hanche



OBJECTIF	Explorer activement l'amplitude de la hanche sans compensation du bassin.
MATÉRIEL	Mur, barre ou dossier stable pour un appui léger.
MISE EN PLACE	Debout, posture haute, bassin de face. Tenez le support sans vous suspendre.

EXÉCUTION

1. Montez un genou devant vous sans incliner le buste.
2. Ouvrez le genou sur le côté, puis tournez la cuisse vers l'arrière.
3. Ramenez lentement la jambe au point de départ et inversez le trajet.

RESPIRATION	DOSAGE INDICATIF
Respiration continue ; expirez sur les zones les plus difficiles.	3 à 5 cercles très lents dans chaque sens et de chaque côté.

ERREURS À ÉVITER	Faire un grand cercle avec le bassin ; accélérer ; tourner le pied sans contrôler la cuisse.
VIGILANCE	Choisissez une amplitude qui permet au bassin de rester presque immobile.

E8 - Position 90/90



OBJECTIF	Travailler les rotations interne et externe des hanches dans une position stable.
MATÉRIEL	Tapis ; coussin sous le bassin si besoin.
MISE EN PLACE	Assise, jambe avant et jambe arrière pliées approximativement à 90°. Répartissez le poids sur les deux fesses.

EXÉCUTION

1. Allongez la colonne et gardez le bassin lourd.
2. Inclinez le buste au-dessus du tibia avant sans vous effondrer.
3. Revenez avec le contrôle des hanches ; changez de côté.

RESPIRATION	DOSAGE INDICATIF
Inspirez pour vous grandir ; expirez pendant l'inclinaison.	5 à 8 respirations ou 5 passages lents de chaque côté.

ERREURS À ÉVITER	Forcer les genoux au sol ; arrondir fortement le dos ; décoller la fesse opposée.
VIGILANCE	Placez un support sous le genou ou le bassin si une hanche pince.

E9 - Papillon actif



OBJECTIF	Renforcer le contrôle des hanches et des adducteurs dans la position papillon.
MATÉRIEL	Tapis ; coussin facultatif.
MISE EN PLACE	Assise, plantes de pieds ensemble, dos long. Les mains restent au sol derrière ou à côté du bassin.

EXÉCUTION

1. Sans pousser avec les mains, laissez les genoux descendre dans une amplitude confortable.
2. Soulevez activement les genoux de quelques centimètres.
3. Redescendez lentement en freinant le mouvement.

RESPIRATION	DOSAGE INDICATIF
Expirez pendant l'effort de remontée ; inspirez au retour contrôlé.	8 à 12 répétitions lentes · 2 séries.

ERREURS À ÉVITER	Appuyer sur les genoux ; rebondir ; arrondir le dos ; rapprocher les pieds trop près au prix d'une gêne.
VIGILANCE	Aucune douleur sur la face interne du genou ou dans l'aîne.

ADAPTATION

Rehausser le bassin sur un coussin ou un bloc permet à la plupart des élèves de garder un dos long et un bassin neutre dans les positions assises.

Ce que dit la recherche sur l'ouverture et les rotations

Les rotations de hanche dépendent fortement de la **forme des os**, bien plus que les flexions ou les extensions.

CE QUE DIT LA RECHERCHE

- **La morphologie explique une grande partie des différences.** Chez des patients et des sujets sains, trois paramètres osseux (la forme du col du fémur, la couverture de l'acétabulum et l'orientation du fémur, appelée version fémorale) expliquaient environ 75 % des différences de rotation interne entre les personnes [12].
- **Plus d'antéversion fémorale = plus de rotation interne et moins de rotation externe ;** c'est l'inverse avec une rétroversion. Cette orientation du fémur est fixée à l'âge adulte.
- **Même chez les danseuses classiques**, dont l'en-dehors est exceptionnel, l'antéversion fémorale moyenne mesurée en IRM (environ 12°) était proche de celle de la population générale [13] : l'ouverture vient aussi des tissus mous, du contrôle musculaire et de la contribution du genou et du pied.
- **Chez des danseurs professionnels**, les mesures osseuses de la hanche restaient dans les normes, et la morphologie était peu liée à la douleur [14].

CONSÉQUENCE POUR L'ENSEIGNANT

Deux élèves aussi assidues peuvent avoir des rotations très différentes, et c'est normal. On ne compare pas les élèves entre elles, on ne force jamais une rotation en tournant le genou ou le pied, et l'on accepte qu'un côté soit différent de l'autre. Une sensation de **butée osseuse** ou de **pincement à l'avant de la hanche** signale une limite articulaire : on change l'angle, on ne pousse pas.

JOURNAL DE PRATIQUE — QUESTION DE RÉFLEXION

Dans la position 90/90, quel côté et quelle rotation (interne ou externe) sont les plus limités chez vous ? Comment cela se voit-il dans vos écarts ?

TERMES CLÉS

Retrouvez les définitions dans le glossaire du module.