

ROUTINE EXERCICES

SECTION FOOT

1. Renforcement muscles latéraux de hanche (Moyen Fessier)

Allongé sur le côté. Monter la jambe qui est au-dessus genou tendu. Redescendre tout doucement.

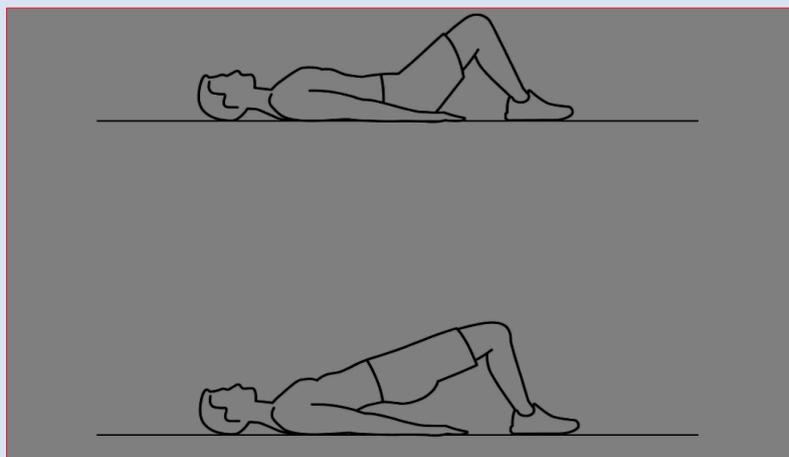
2 x 20 répétitions de chaque côté



2. Renforcement Pont fessier :

Sur le dos. Les deux pieds légèrement écartés. Les deux mains croisées sur les épaules. Monter le bassin en poussant dans les deux pieds jusqu'à avoir un alignement genoux/hanches/tronc. Redescendre le bassin tout doucement.

3 x 10 répétitions.



3. Proprioception Genou/ Cheville :

2 par 2. En Appui sur un pied, remises avec différentes surfaces du pied.

10 x Plat du pied droit puis 10x plat du pied gauche

10x coup du pied droit puis 10x coup du pied gauche

Puis vous changez les rôles



Vous pouvez ensuite faire la même chose en trottinant sur place.

4. Gainage latéral avec simulation de la foulée :

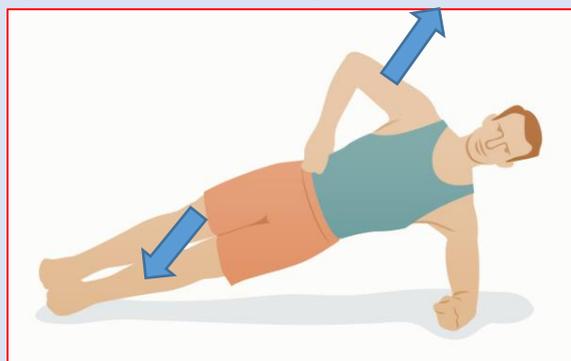
En position gainage latéral.

Activation des abdominaux (muscle transverse) en rentrant le ventre. Vous devez rester le plus droit possible et le plus aligné possible.

Au niveau de la jambe qui est au-dessus, vous allez emmener le genou vers l'avant puis vers l'arrière comme pour simuler le geste de la foulée à la course.

Quand le genou va vers l'avant votre coude qui est en haut va vers l'arrière et inversement.

Dissociation mouvement épaules et bas du corps.



2 x 20 sec de chaque côté

Possibilité de faire une variante a deux avec des remises de balles avec votre pied qui est au-dessus (10 remises de balles de chaque côté)