

Relâchement myofascial (amplitude de mouvement)

Code	Exercice	Réps	Tempo	Repos	Image/charge/commentaire
1	Balle au pied	30sec/côté	ctrl	0	
2	Balle au mollet	30sec/côté	ctrl	0	
3	Rouleau/balle add- extension genou	30sec/côté	ctrl	0	
4	Rouleau/balle quad- ext/flex genou	30sec/côté	ctrl	0	
5	Rouleau/balle TFL- rotation hanche	30sec/côté	ctrl	0	
6	Balle fessier- abduction hanche	30sec/côté	ctrl	0	

Échauffement : étirements actifs + stabilité

Code	Exercice	Réps	Tempo	Repos	Image/charge/commentaire
1	"Active isolated stretch" quad et psoas	8-12/côté	1211	0	
2	"AIS" #1Adducteur/ #2Ischio-j/ #3Chaine la	8-12/côté	1211	0	
3	Étirement actif- Rotation 90/90 au sol	8/côté	2222	0	
4	CARS (rotation) cheville assis	4-6 aller-ret	ctrl	0	
5	Éversion & Inversion cheville debout	8 aller-ret	1212	0	
6	Rolling avant-arrière	8 aller-ret	1212	0	
7	Tapping rapide	30sec	Xctrl	0	
8	Ankle hops	12-15.	Xctrl	0	
9	Marche latérale avec élastique chevilles	10/côté	1210	0	
10	Debout stab TB chevilles-Add+Flex+Abd+Ex	20 tot/côté	1211	0	
11	CARS(rotation) hanche debout 1jb	4 aller-retour	ctrl	0	

Entrainement - PAILS & RAILS

Code	Exercice	Image/commentaire
1	Cheville plantiflexion sol- Étir 20-30"+ 4x(PAILS 20"/RAILS 10"/Repos 10")	
2	Pigeon au sol - 30"+3x(PAILS 20"/RAILS 10"/ R 10") /jambe	
3	Position 90/90 au sol - "Lift offs" et rotation avec obstacle, 1minute/ côté	
4	Ischio-jambier debout - 30"+3x(PAILS 20"/RAILS 10"/ R 10") /jambe	
5	Flexion hanche assis - "Lift offs" et rotation, 1minute/ côté	
6	Quad stretch au sol - 30"+3x(PAILS 20"/RAILS 10"/ R 10") /jambe	
7	Extension hanche debout avec appui - "Lift offs" et rotation, 1minute/ côté	
8	Grenouille 1jb au sol- 30"+3x(PAILS 20"/RAILS 10"/ R 10") /jambe	
9	Abd hanche debout avec appui - "Lift offs" et rotation, 1minute/ côté	
10	Hanche sumo deep squat Étir 20-30"+ 4x(PAILS 20"/RAILS 10"/Repos 10")	
11	Gainage: Planche dorsale smains ou coudes- Flex hanche marteau, 1min	
12	Gainage: Planche mains- frontale à lat avec flex hanche, 1min	

Retour au calme

Code	Exercice	Réps	Tempo	Repos	Image/commentaire
1	Rotation thoracique au sol	4 à 6 / côté	2521	0	
2	Étir profond TFL/quad/psoas	1 min/ côté	.	0	
3	Étir abd "papillon" sol, respiration 360'	3-5 min	.	0	

