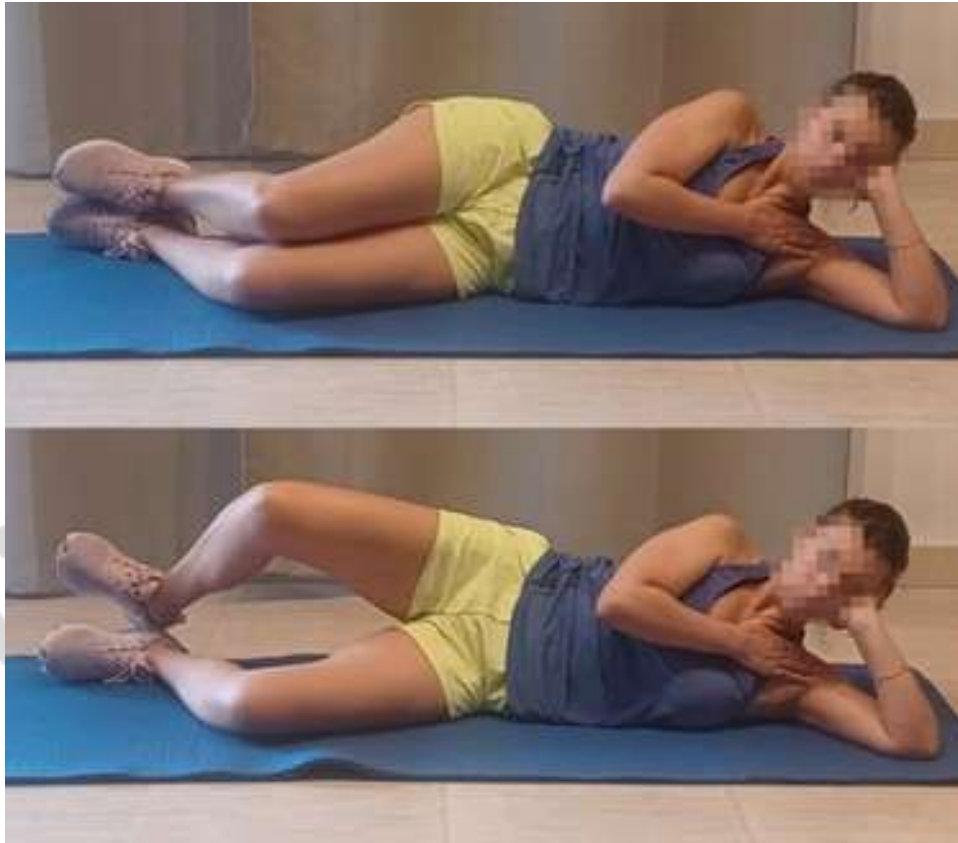


EXERCICES POUR LES HANCHES

EXERCICES DE RENFORCEMENT DU MOYEN FESSIER SANS SURACTIVATION DU TENSEUR DU FASCIA LATA

EXERCICE DE COQUILLE D'HUITRE (CLAMSHELLS)



Allongez-vous sur le côté, jambes pliées à 90 degrés et pieds joints. Maintenez les pieds collés et ouvrez le genou supérieur vers le haut, comme une coquille qui s'ouvre. Redescendez lentement. Répétez plusieurs fois puis changez de côté. Si une légère rotation externe de la hanche est maintenue, la participation du TFL est minimale.

Effectuez :

- 10 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs :

- Activation et renforcement du moyen fessier et du petit fessier avec peu d'activation du TFL.
- Amélioration de la stabilité de la hanche.
- Prévention des blessures aux genoux et hanches.
- Correction des déséquilibres musculaires.
- Amélioration de l'alignement et de la posture lors de la marche ou de la course.

EXERCICE CLAMSHELLS AVEC EXTENSION DE JAMBE



Variation plus avancée de l'exercice clamshell basique. Allongez-vous sur le côté, jambes pliées à 90 degrés et pieds joints. Gardez la tête confortablement appuyée et le ventre activé. D'abord, ouvrez le genou supérieur en gardant les pieds collés, comme si vous ouvriez une coquille. Ensuite, étendez la jambe supérieure vers l'extérieur, jusqu'à ce qu'elle soit alignée avec la hanche. Puis, repliez la jambe et abaissez le genou pour revenir à la position initiale. Répétez plusieurs fois avant de changer de côté.

Effectuez :

- 10 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs :

- Excellent pour isoler et renforcer le moyen et le grand fessier.
- Améliore le contrôle sans impliquer le TFL si on évite une flexion excessive de la hanche.
- Améliore la stabilité de la hanche.
- Préviens les blessures au genou, à la hanche et dans la région lombaire.
- Améliore la mécanique de la marche, de la course ou du saut.

EXERCICE DE PONT



Allongé sur le dos. Bras appuyés au sol parallèlement au corps. Genoux fléchis avec appui des pieds. On fléchit les hanches vers le haut jusqu'à aligner les cuisses avec le tronc. Maintenir la posture 5 secondes. Le TFL ne s'active pas si l'alignement est bon et la contraction fessière maintenue.

Effectuez :

- 10 répétitions
- 3 séries

Objectifs :

- Renforcement de la musculature fessière, principalement le grand fessier, mais aussi coactivation du moyen fessier.
- Activation de la musculature ischio-jambière.

EXERCICE DE PONT AVEC EXTENSION DE JAMBE



Allongé sur le dos. Bras appuyés au sol parallèlement au corps. Genoux fléchis avec appui des pieds. Inspirez et expirez en élevant le bassin et en alignant les cuisses avec le corps. Levez un pied avec le genou tendu. Maintenez la posture 5 secondes. Retour à la position initiale puis répétez avec l'autre membre. Variante avancée qui active le moyen fessier comme stabilisateur. En contrôlant le bassin, on évite la participation du TFL.

Effectuez :

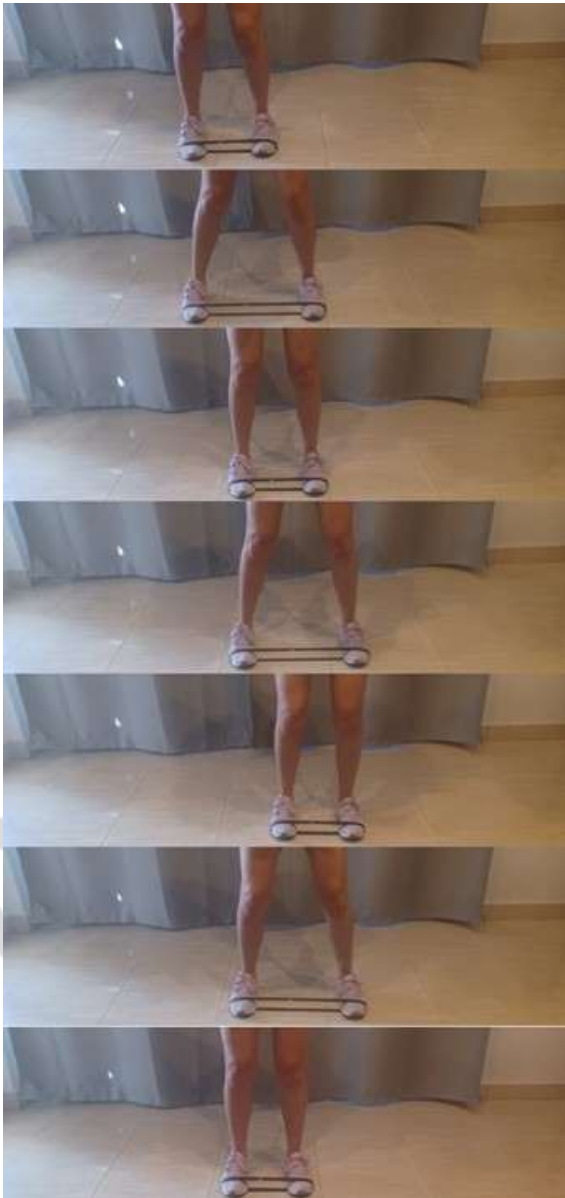
- 10 répétitions.
- 1 série quotidienne.

Objectifs :

- Renforcement du Core, grand et moyen fessier ainsi que des ischio-jambiers.
- Amélioration posturale de la colonne.

- Amélioration de la stabilité pelvienne.

EXERCICE DE MARCHÉ LATÉRALE AVEC BANDE AU NIVEAU DE L'AVANT-PIED



Consiste à faire des pas latéraux en maintenant la résistance d'une bande élastique placée autour de la partie avant des pieds (avant-pied). Réalisé avec légère flexion des genoux et hanches, tronc droit et abdomen activé, en maintenant une tension constante dans la bande pendant le mouvement. Fournit une plus grande activation du moyen fessier avec une moindre implication du TFL comparé à des placements plus proximaux de la bande élastique.

Effectuez:

- 20 à 30 secondes par série ou 8 à 12 pas de chaque côté.
- 2 à 3 séries quotidiennes.

Objectifs:

- Activer et renforcer les fessiers, spécialement le moyen fessier.
- Prévenir les blessures aux genoux et à la région lombaire.

- Améliorer la stabilité de la hanche et du bassin.

EXERCICE STEP-DOWN LATÉRAL



Consiste à descendre un pied d'une surface élevée (comme une marche ou une boîte basse) vers un côté, en contrôlant le mouvement sans laisser le talon toucher le sol. Travail principalement une jambe à la fois, en maintenant l'équilibre et l'alignement de la hanche, du genou et de la cheville. Excellent pour le moyen fessier. Peu d'activation du TFL si l'alignement est contrôlé.

Effectuez:

- 10 répétitions.
- 2 à 3 séries quotidiennes.

Objectifs:

- Renforcer les quadriceps, moyen et grand fessier.
- Prévenir les blessures du genou et de la hanche.
- Améliorer l'équilibre et la proprioception.
- Améliorer le contrôle et la stabilité unilatérale.

EXERCICE STEP-DOWN LATERAL AVEC PORTEE LATERALE



Variante du step-down traditionnel. Consiste à se tenir sur une surface élevée avec une jambe et, en descendant lentement l'autre jambe vers le sol, l'étendre latéralement en touchant le sol avec la pointe du pied (portée latérale), sans perdre l'équilibre ni mal aligner la hanche ou le genou. Renforce le moyen fessier et les stabilisateurs de la hanche sans augmenter l'action du TFL si réalisé correctement.

Effectuez:

- 10 répétitions.
- 2 à 3 séries quotidiennes.

Objectifs:

- Renforcer le moyen fessier, les quadriceps et les stabilisateurs de la hanche.
- Améliorer l'équilibre et le contrôle neuromusculaire.
- Augmenter la stabilité de la hanche, du genou et de la cheville.

[Prenez rendez-vous avec le Dr Jordi Jiménez.](#) Il vous recevra au centre de Palma de Majorque et vous aidera à retrouver votre qualité de vie.