

# PREPARATION PHYSIQUE

<b>Thème séance</b>	<b>Mobilité</b>
<b>Nom séance</b>	<b>Hanche</b>
<b>Temps de séance</b>	<b>10-15 minutes</b>
<b>Objectif</b>	Travail de la mobilité de hanche

## Exercice 1



### Rotation interne globale

Allongé au sol, croiser une jambe par-dessus l'autre et tourner du côté de la jambe croisée. La tête tourne à l'opposé, garder les épaules au sol, et essayer d'abaisser le plus possible la fesse décollée

8-10 reps par côté, Tempo : 3-2-3-1

## Exercice 2



### 90/90

Prendre comme position de départ la photo 4, en restant le dos droit et buste parallèle au corps, venir tourner de chaque côté, à la fin de chaque rotation venir se pencher face à chaque jambe en gardant le dos droit

8-10 reps par côté Tempo : 2 sec d'inclinaison sur chaque jambe en fin de mvt

## Exercice 3



### Ouverture de hanche allongé sur le côté

Allongé sur le côté, jambes pliées, venir lever le genou extérieur, tout en gardant les pieds ensemble et le corps (surtout les hanches) bien orienté sur le côté.

8-10 reps de chaque côté, Tempo : 3-2-3-2

**Séance**  
15 minutes

Effectuer les  
exercices à la suite

Chercher à avoir une  
très bonne exécution  
dans un tempo lent  
(en contrôle), avec  
l'amplitude la plus  
grande possible

#### Exercice 4



#### **Passage stretch actif psoas à ischio**

*Venir passer d'une position à l'autre garder une position de bassin neutre et un dos droit.*

8-10 reps de chaque côté,  
Tempo : 3-2-3-2

#### Exercice 5



#### **Cercles avec la jambe**

*A quatre pattes, garder le dos droit (placer une balle de tennis dans le creux de son dos pour aider à le sentir), venir faire des cercles jambe pliée (montée de genou, écarter le genou du corps, revenir derrière jambe haute, position de départ, etc...)*

8 reps de chaque côté Tempo :  
lent pour contrôle

#### Exercice 6



#### **AV/AR adducteur tendu**

*Venir se placer en position de départ comme la photo 1, puis venir descendre vers le sol le plus possible, le dos doit rester droit et le bassin ne doit pas basculer AV/AR.*

8-10 reps par coté, Tempo : 3-  
2-2-1

**Séance**  
15 minutes

*Effectuer les  
exercices à la suite*

*Chercher à avoir une  
très bonne exécution  
dans un tempo lent  
(en contrôle), avec  
l'amplitude la plus  
grande possible*