

**Notes :**

Respectez votre tolérance  
Ajuster les répétitions  
Progresser selon aisance

**1 Échauffement - Marche genoux hauts****Durée: 1-2min**

Tenez-vous debout avec un objet stable devant vous.  
Posez le bout des doigts sur l'objet seulement pour maintenir votre équilibre.  
Amenez un genou vers le haut en gardant votre équilibre.  
Répétez avec l'autre genou.

**2 Échauffement - Genoux hauts assis (alternative)****Durée: 1-2min**

Assoyez-vous sur une chaise. Puis, marchez sur place en soulevant les bras et les jambes le plus haut possible d'une façon rythmée. Réalisez le nombre de pas indiqués et revenez à la position de départ.  
Répétez toute la séquence.

**3 Renforcement - Extension du genou****Séries: 2-3 Réps: 5-10**

Assoyez-vous sur une chaise le dos droit.  
Dépliez le genou d'une jambe complètement, descendez puis répétez.

Progression: Tenir 3-5sec

**4 Renforcement - Extension du genou avec élastique (progression)****Séries: 2-3 Réps: 5-10**

Assoyez-vous sur une table, chaise ou lit puis attachez une extrémité de l'élastique à votre cheville puis l'autre extrémité à la patte de la table.  
L'élastique doit être attaché de façon à ce qu'il soit tendu au départ (ou presque tendu).  
Dépliez le genou contre la résistance de l'élastique.

**5 Renforcement - Flexion plantaire debout****Séries: 2-3 Réps: 5-10**

Tenez-vous debout sur vos deux pieds, les mains en appui sur une chaise ou une table devant vous.

Montez sur la pointe des pieds sans fléchir les genoux.  
Redescendez en contrôle puis répétez.

**6 Renforcement - Flexion plantaire assis (alternative)****Séries: 2-3 Réps: 5-10**

Assoyez-vous sur une chaise avec les pieds à plat au sol.  
Montez sur la pointe des pieds afin de soulever les talons du sol.  
Redescendez et répétez.

**7 Renforcement - Abduction hanche debout****Séries: 2-3 Réps: 5-10**

Tenez-vous debout bien droit en vous appuyant sur une chaise.  
Écartez la jambe de côté sans soulever le bassin.  
Revenez et répétez.

Option: jambe en diagonale vers l'arrière

**8 Renforcement - Abduction hanche avec élastique (progression)****Séries: 2-3 Réps: 5-10**

Attachez un élastique à un objet sécuritaire et à la cheville.  
En gardant le genou tendu, soulevez la jambe sur le côté sans tourner le pied vers le haut.  
Revenez à la position initiale et gardez les hanches à niveau et le bassin solide.

**9 Pas latéral (progression)****Séries: 2-3 Réps: 3-4pas**

Tenez-vous debout et faites un pas latéral avec la jambe, puis ramenez la jambe à la position de départ.  
Maintenez le bassin au niveau (n'abaissez pas la hanche).

**10 Pas latéraux avec élastique (progression 2)****Séries: 2 Réps: 3-4 pas**

Débutez en position de squat avec un élastique autour des chevilles.  
En gardant l'élastique tendu en tout temps, effectuez des pas latéraux.  
Poussez les genoux vers l'extérieur en vous déplaçant sur le côté de façon à ce qu'ils ne soient pas tirés vers l'intérieur.  
Chaque pas doit couvrir environ 50% de la distance initiale entre les deux pieds.

**11 Renforcement - Squat sur chaise (option 1)****Séries: 2-3 Réps: 5-10**

Tenez-vous debout sur les deux jambes devant une chaise ou un tabouret. Amenez les hanches en arrière, comme si vous alliez vous assoir en pliant les genoux, afin de toucher la chaise avec les fesses. Revenez lentement en position debout. Gardez les genoux alignés avec le deuxième orteil de chaque pied.

**12 Renforcement - Squat partiel sur chaise (option 2)****Séries: 2-3 Réps: 5-10**

Assoyez-vous sur un tabouret ou sur le bout d'une chaise avec les genoux fléchis et les pieds à plat au sol. Déplacez votre poids vers vos pieds avec le dos droit, penchez-vous en avant et soulevez les fesses du siège de quelques centimètres. Rasseyez-vous. Contrôlez le mouvement ; ne prenez pas d'élan.

**13 Renforcement - Squat (progression)****Séries: 2-3 Réps: 5-10**

Placez-vous debout avec les pieds face vers l'avant et à la largeur des hanches. Descendez lentement en squat (genoux 90°) en gardant le dos droit et les rotules alignés avec les deuxièmes orteils. Penchez le tronc légèrement vers l'avant comme pour vous assoir sur une chaise en gardant les talons au sol. Poussez avec les talons dans le sol en activant les fessiers pour revenir en position debout. Répétez.

Progression: Ajouter des poids

**14 Renforcement - Flexion genou avec élastique (option 1)****Séries: 2-3 Réps: 5-10**

Assoyez-vous bien droit sur une chaise et attachez l'extrémité de l'élastique à la cheville de la jambe affectée et l'autre extrémité à un objet solide devant vous. Pliez le genou en tirant l'élastique sous la chaise sans bouger la cuisse. Revenez lentement à la position initiale et répétez.

**15 Renforcement - Pont (option 2)****Séries: 2-3 Réps: 5-10**

Couchez-vous sur le dos les genoux fléchis. Élevez vos hanches du sol en contractant vos fessiers jusqu'à ce que votre tronc soit en ligne avec les jambes. Revenez en position initiale et répétez.

**16 Fente avant avec appui (progression)****Séries: 2-3 Réps: 5-10**

Placez-vous debout à côté d'une table ou d'un comptoir. Prenez appui de votre main. Faites un pas avant et pliez les genoux. Revenez en arrière et répétez.

Option pas avant ou arrière

**17 Montée de marche (progression)****Séries: 2-3 Réps: 5-10**

Tenez-vous debout avec la jambe impliquée sur la marche et déplacez le poids sur le genou. Montez doucement en gardant votre rotule en ligne avec le 2e orteil et au niveau du bassin. Redescendez en vous guidant avec votre jambe non impliquée.

**18 Équilibre statique - Position de pas****Séries: 2 Durée: 20-30sec**

Tenez-vous debout les bras de chaque côté du corps. Collez les deux pieds ensemble en plaçant le pied droit légèrement en avant par rapport au pied gauche. Maintenez la position. Répétez l'exercice en plaçant cette fois le pied gauche légèrement plus en avant que l'autre. Pour progresser, répétez l'exercice en croisant les bras sur la poitrine. Effectuez cet exercice près d'une surface stable (comptoir, chaise).

**19 Équilibre statique - Unipodal (progression)****Réps: 2 Durée: 20-30 sec**

Restez debout près d'un comptoir. Levez une jambe du sol et essayez de rester debout sur l'autre jambe sans tenir le comptoir.

**20 Équilibre dynamique - Marche tandem (option de progression)****Réps: 2 Durée: 20-30 sec**

Tenez-vous avec les pieds l'un devant l'autre sur la même ligne. Le talon du pied avant doit être en contact avec les orteils du pied arrière. Tenez-vous bien droit et fixez un objet stationnaire devant vous.

Étirez les bras de chaque côté puis faites un pas devant en plaçant le pied directement devant l'autre pied, talon en contact avec les orteils. Continuez à marcher en ligne droite de cette façon.

Plusieurs variantes possible: marche tandem, tandem avec levée de bras, tandem avec rotation du corps gauche/droite

**21 Étirement - Flexion du genou sur chaise (option 1)****Séries: 2-3x Tenir: 10-30sec**

Assoyez-vous sur une chaise, le dos redressé et regardez droit devant vous. Pliez votre genou aussi loin que vous le pouvez en glissant le pied vers l'arrière. Croisez l'autre jambe sur la cheville et utilisez-la pour plier davantage votre genou en poussant vers l'arrière. Maintenez la position et relâchez. Ne glissez pas vers l'avant et ne soulevez pas vos fesses de la chaise quand vous poussez votre genou plié.

**22 Étirement - Flexion du genou au sol ou au lit (option 2)****Séries: 2-3x Tenir: 10-30sec**

Assoyez-vous avec les genoux étendus sur le sol. Pliez le genou atteint le plus loin possible vers vous. Puis, avec les mains, appliquez une légère pression pour plier davantage. Maintenez la position et relâchez.

**23 Étirement - Quadriceps (option 3)****Séries: 2-3x Tenir: 10-30sec**

Prenez une serviette ou une courroie et placez-vous debout près d'une chaise. Enroulez la serviette/courroie autour de la cheville et saisissez-en les deux extrémités d'une main. Déposez l'autre main sur la chaise pour vous aider à garder l'équilibre. Faites une bascule postérieure du bassin en serrant les fesses et les abdominaux. Gardez la jambe suspendue complètement détendue. Dirigez le genou vers l'arrière (extension à la hanche), toutefois sans arquer le dos. Tirez ensuite sur la serviette/courroie pour faire fléchir votre genou.

Vous devriez ressentir un étirement à l'avant de la cuisse.

Maintenez la position pour la durée prescrite. Cessez la série si vous ressentez des picotements/engourdissements.

**24 Étirement - Ischiojambiers assis (option 1)****Séries: 2-3x Tenir: 10-30sec**

Assoyez-vous sur le bord d'une chaise solide avec une jambe tendue en avant et l'autre jambe fléchie. Amenez les fesses vers l'arrière tout en gardant le dos droit et en penchant le tronc vers l'avant, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement derrière la jambe tendue. Maintenez cette position pour la durée recommandée.

**25 Étirement - Ischiojambiers debout (option 2)****Séries: 2-3x Tenir: 10-30sec**

Placez un pied devant l'autre, tout en enfonçant le talon dans le sol et en tirant les orteils vers le tibia. Gardez votre dos droit tout en vous penchant en avant à partir des hanches (les hanches peuvent descendre). Placez les mains sur la cuisse au-dessus du genou, pour avoir un appui. Abaissez le tronc jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement confortable derrière la cuisse avant. Maintenez l'étirement pour la durée recommandée. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



**26 Étirement - Mollet au mur (option 1)**



**Séries: 2-3x Tenir: 10-30sec**

Placez le bout d'un pied contre le mur.  
Placez l'autre jambe derrière avec le talon au sol, le pied parallèle au pied avant et le genou tendu.  
Gardez le tronc droit et poussez les hanches vers l'avant pour sentir un étirement dans le mollet de la jambe arrière.

**27 Étirement - Mollet assis (option 2)**



**Séries: 2-3x Tenir: 10-30sec**

Assoyez-vous sur une chaise puis placez une serviette sous la balle du pied.  
Gardez le dos droit et tirez la serviette vers vous de façon à ramener le dessus du pied vers le devant du tibia jusqu'à une sensation d'étirement.