Clinique Physio Familiale
B204 - 745 ch. d'Aylmer
Gatineau, QC J9H 0B8
819-486-1186
www.physiofamiliale.com

COXO-FÉMORAL

Notes :

A Pont fessier



Séries: 2-3 Réps: 10 Tenir: 3sec

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.
*Ne pas redéposer le poids au sol complètement entre les répétitions.

B Ouverture des hanches



Séries: 2-3 Réps: 10 Tenir: 3sec

Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et un élastique autour des cuisses, juste au-dessus des genoux.
Ouvrez lentement les genoux contre la résistance de l'élastique, tout en gardant les pieds ensemble.
Revenez lentement à la position de départ.

C Abduction/rot. ext. hanche



Séries: 2-3 Réps: 10 Tenir: 3sec

Couchez-vous sur le côté avec la jambe du dessous fléchie devant vous.
Mettez votre main sur le bassin afin de le maintenir stable.
Levez la jambe du dessus vers le plafond en la gardant allongée sans que le bassin bouge.
Une fois que l'amplitude maximale, sans que le bassin ne bouge, est atteinte, tournez le pied vers le plafond en ouvrant à la hanche.
Repositionnez le pied en rotation neutre avant de redescendre la jambe à la position initiale et répétez.

D Étirement add. BIT



Réps: 3 Durée: 30sec

Couchez-vous sur le dos les genoux pliés.
Placez un pied sur le genou opposé et utilisez-le pour baisser votre genou vers le sol jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à la partie extérieure de la cuisse.
Maintenez l'étirement pour le temps recommandé et revenez lentement à la position initiale.

© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés

Clinique Physio Familiale
B204 - 745 ch. d'Aylmer
Gatineau, QC J9H 0B8
819-486-1186
www.physiofamiliale.com

E Étirement fléchisseurs de hanche



Réps: 3 Durée: 30sec

Tenez-vous debout sur le bord du lit/table et appuyez les fesses sur le rebord.
En tenant un genou, penchez-vous vers l'arrière et couchez-vous sur le lit/table.
En tenant le genou sur votre poitrine, laissez l'autre jambe se détendre autant que possible.
Maintenez la position.
Répétez de l'autre côté.

F Étirement piriforme



Réps: 3 Durée: 30sec

Couchez-vous sur le dos avec un genou plié.
Placez le pied de la jambe opposée sur le genou dans une position de figure 4 (ouvrir le genou).
En utilisant les deux mains, agrippez la cheville et le genou.
Tirez doucement le genou vers la poitrine jusqu'à la sensation d'étirement dans la fesse de la jambe élevée.
Maintenez la position pour le temps recommandé.

© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés