

Balgrist





Clinique universitaire


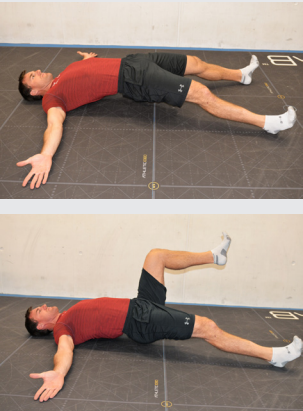
SWISSKI

ISPA Programme de Prévention

Dynamic Bridging | Nordic Hamstring Exercise | Single Leg Squat
Dynamic Planking | Deadbug Bridging

	Statique / Dynamique	Exercice	Explications	Charge
Ischio-jambiers 1	Dynamique	Dynamic Bridging 	Position de départ: <ul style="list-style-type: none"> Allongé sur le dos ; tête en contact avec le sol ; pieds nus Bras écartés de 45° par rapport au corps ; paumes vers le bas Jambes pliées, position de largeur de hanche Talons sur la surface de glissement (tissu, tapis, slide, ...) Levez le bassin jusqu'à ce que les épaules, les hanches et les genoux (vus de profil) forment une ligne Positionner les tibias à 90° par rapport aux cuisses Tout en maintenant une attitude naturelle de la colonne lombaire (lordose), tendez les muscles du tronc Déroulement de l'exercice: <ul style="list-style-type: none"> Pieds en flex; éloigner les talons du corps de la position de départ (2 sec) Dès que l'extension complète du corps est atteinte, maintenir la position (1 sec) Fléchir les jambes jusqu'à ce que vous reveniez à la position de départ (2 sec) Dès que la position de départ est atteinte, changez immédiatement de direction et éloignez à nouveau les talons du corps Accent: Tout au long de l'exercice: <ul style="list-style-type: none"> Les épaules, les hanches et les genoux (vue de profil) forment une ligne Pas de contact au sol avec les fesses 	Répétitions par série: 8-12 Séries: 2 Pause entre les séries: 1 min Minutage: voir le déroulement du mouvement
Ischio-jambiers 2	Dynamique	Nordic Hamstring Exercise 	Position de départ: <ul style="list-style-type: none"> De la station à genoux sur le sol avec les pieds flex en appui (plus difficile : appui supplémentaire, p. ex. Blackroll sous les chevilles) ; pieds nus Pieds fixés aux chevilles par le partenaire Les épaules, les hanches et les genoux forment une ligne (vu de profil) Bras croisés devant la poitrine Déroulement du mouvement: <ul style="list-style-type: none"> Incliner continuellement le corps vers l'avant à partir de la position de départ (3 sec) Utilisez les deux jambes pour freiner au maximum le mouvement Continuer le mouvement jusqu'à ce que la position ne puisse plus être maintenue, amortir avec les bras et revenir à la position de départ (idéalement : maintenir l'extension de la hanche) Accent: <ul style="list-style-type: none"> Les épaules, les hanches et les genoux (vue de profil) forment une ligne 	Répétitions par série: 3-6 Séries: 2 Pause entre les séries: 1 min Minutage: voir le déroulement du mouvement 

	Statique / Dynamique	Exercice	Explications	Charge
Axe des jambes 1	Dynamique	Single Leg Squat (jambe droite) 	<p>Position de départ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Station sur la jambe droite sur la «box» (plus difficile : à même le sol) ; pieds nus • Lever les bras vers l'avant à hauteur des épaules parallèlement au sol • Jambes tendues légèrement en avant <p>Déroulement du mouvement:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pliez la jambe d'appui jusqu'à ce que le haut de la cuisse soit parallèle au sol (2 sec) • Maintenir la position (1 sec) • Tendre la jambe de façon dynamique jusqu'à ce que la position de départ soit à nouveau atteinte <p>Accent:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contracter consciemment les muscles des fessiers • L'axe de la hanche et l'axe des jambes restent stables 	<p>Répétitions par séries: 6-8 Séries: 2 Pause entre les séries: 1 min Minutage: voir déroulement du mouvement</p> 
Axe des jambes 2	Dynamique	Single Leg Squat (jambe gauche) 	<p>Position de départ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Station sur la jambe gauche sur la «box» (plus difficile : à même le sol) ; pieds nus • Lever les bras vers l'avant à hauteur des épaules parallèlement au sol • Jambes tendues légèrement en avant <p>Déroulement du mouvement:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pliez la jambe d'appui jusqu'à ce que le haut de la cuisse soit parallèle au sol (2 sec) • Maintenir la position (1 sec) • Tendre la jambe de façon dynamique jusqu'à ce que la position de départ soit à nouveau atteinte <p>Accent:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contracter consciemment les muscles des fessiers • L'axe de la hanche et l'axe des jambes restent stables 	<p>Répétitions par séries: 6-8 Séries: 2 Pause entre les séries: 1 min Minutage: voir déroulement du mouvement</p> 

	Statique / Dynamique	Exercice	Explications	Charge
Tronc 1	Statique	Dynamic Planking 	Position de départ: <ul style="list-style-type: none"> • Adopter une position en appui facial, (sur les avant-bras et les orteils) ; pieds nus • Coudes directement sous l'épaule ; avant-bras alignés parallèlement à l'axe longitudinal du corps • La tête, les épaules, les hanches et les genoux forment une ligne (vu de profil) • Les muscles du torse et les muscles fessiers sont contractés ; légère tension dans la région des omoplates Déroulement du mouvement: <ul style="list-style-type: none"> • Élévation opposée des bras et des jambes tendus • Maintenir la position à chaque fois pendant 2 secondes Accent: <ul style="list-style-type: none"> • Le torse et les hanches restent stables (tête, épaules, hanches et genoux forment une seule ligne) • Maintenir une attitude naturelle de la colonne lombaire (lordose) 	Répétitions par série: 20-30 Séries: 2 Pause entre les séries: 1 min Minutage: voir déroulement du mouvement
Tronc 2	Statique	Deadbug Bridging 	Position de départ: <ul style="list-style-type: none"> • Allongé sur le dos ; bras à 90° par rapport au corps ; paumes vers le haut ; pieds nus • Jambes tendues et écartées (talons et coudes à peu près à la même distance du centre du corps), pointe des pieds effacée • Métaphore : «Tirer le nombril vers le menton» • Augmenter la tension dans le torse Déroulement du mouvement: <ul style="list-style-type: none"> • Soulevez légèrement le bassin et tenez-le au-dessus du sol à une hauteur d'un poing • Tirer les genoux alternativement vers la poitrine jusqu'à ce que la cuisse soit perpendiculaire au sol (2 sec) • Maintenir la position (3 sec) • Descendre la jambe lentement (2 secondes) et poser à nouveau le pied de façon contrôlée Accent: <ul style="list-style-type: none"> • Le torse et les hanches restent stables • Maintenir la position de départ de la colonne vertébrale («tirer le nombril vers le menton») • La tête reste au sol 	Répétition par série: 4-6 Séries: 2 Pause entre les séries: 30 Sek Minutage : voir déroulement du mouvement 