

Mobilité des hanches



Gagner en amplitude et en contrôle moteur

Objectifs : gagner en amplitude et en contrôle dans le complexe lombo-pelvien.

Matériel : aucun.

Fréquence : 2 à 3 séances par semaine.

1. Exercices

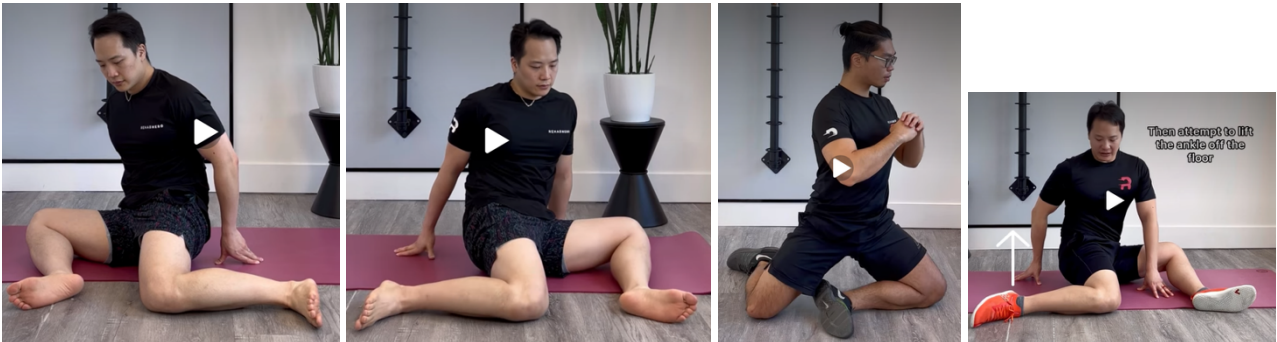
Exercice 1: 90-90 hip switches transitions

12x | S'asseoir au sol, jambes pliées à 90° (une jambe en rotation externe devant, une en rotation interne sur le côté). Basculer le bloc des genoux de l'autre côté de manière fluide, avec les mains en appui au sol derrière le dos.

Variation 1 : Sans l'aide des mains.

Variation 2 : À la fin de chaque transition, monter sur les genoux pour pousser le bassin vers l'avant (extension complète).

Variation 3 : Décoller le pied arrière du sol de chaque côté pendant 4 secondes.



Exercice 2: 90-90 to lunge (floor hip thread to rotation)

2x12 | S'asseoir au sol en position de 90/90 (une jambe fléchie à 90° devant, l'autre à 90° sur le côté). Engager activement la jambe arrière et la faire pivoter vers l'avant pour passer en position de fente basse sur un genou. Marquer un temps d'arrêt, ouvrir la poitrine en effectuant une rotation maximale du tronc vers le genou avant, puis revenir en position initiale 90/90 sous contrôle excentrique strict, sans utiliser d'élan.



Exercice 3: Tabletop ankle drive

12x | Au sol en position de table inversée, assis avec les mains positionnées derrière et les pieds ancrés à plat. Ouvrir la poitrine afin d'aligner et de libérer toute la chaîne antérieure. Pousser les hanches vers le ciel pour mobiliser activement les extenseurs de hanche. Dans un second temps, tout en maintenant le bassin le plus haut possible, pousser les deux genoux vers l'avant au-delà de la ligne des pieds.



Exercice 4: World's greatest stretch

2x6 | En position de fente basse, les deux mains au sol à l'intérieur du pied avant. Tendre activement la jambe arrière en poussant le talon loin derrière pour verrouiller le genou.

Variation 1 : Poser le coude intérieur au sol.

Variation 2 : Décoller la main du côté du pied avant et la lever vers le ciel en effectuant une rotation thoracique complète, suivre la main du regard.

Variation 3 : Tendre la jambe et reculer les hanches en maintenant les mains au sol.

Variation 4 : Ouvrir le genou avant vers l'extérieur en pivotant le talon vers l'intérieur.



Exercice 5: Crouching down dog (extension en chien tête en bas)

12x | Positionner les mains à plat au sol loin devant soi et garder les pieds ancrés à plat. Monter le bassin vers le haut pour tendre les jambes. Pousser les hanches vers l'arrière jusqu'à ce que les genoux se tendent entièrement. Maintenir la position haute et balancer lentement le bassin de

gauche à droite. Effectuer ensuite les répétitions dynamiques entre la position accroupie et l'extension des jambes.



Exercice 6: Deep squat hold

30" ou 12x | En position de squat profond (fesses au plus près du sol), maintenir les pieds ancrés à plat avec un écartement légèrement supérieur à la largeur des épaules. Placer les bras à l'intérieur du genou avant et fixer les mains au sol pour verrouiller l'articulation de la hanche en ouverture.

Variation 1 : Pousser les coudes à l'intérieur du genou pour créer une tension isométrique.

Variation 2 : Rentrer alternativement un genou après l'autre vers la ligne médiane du corps, de manière lente et progressive.

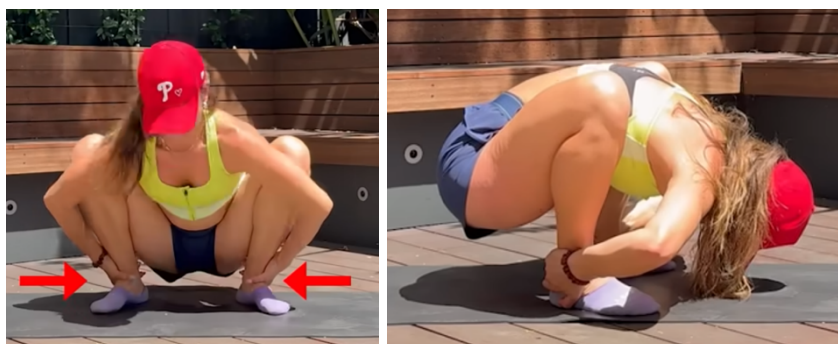
Variation 3 : Élever alternativement un bras verticalement vers le ciel en ouvrant la poitrine et en suivant la main du regard sans décoller les talons.

Variation 4 : Tendre alternativement la jambe sur le côté sans élever le bassin.



Exercice 7: Squat-to-stand

12x | S'installer en squat profond, venir saisir l'arrière des talons avec les mains. À partir de cette prise fixe, pousser activement le bassin vers le ciel en retrainant la tête vers le sol (pas besoin de tendre les jambes), tout en essayant de garder le buste proche des cuisses. Enchaîner les répétitions de manière dynamique, puis se relâcher complètement dans la posture basse.



Exercice 8: Split squat ATG

2x10 | Position de fente en rétroversion du bassin en poussant les hanches vers l'avant et en contractant fortement les fessiers. Descendre en fente jusqu'à ce que le genou arrière effleure le sol. Projeter le genou avant le plus loin possible au-delà de la ligne des orteils. Dans cette posture, effectuer des pulsations avec la jambe arrière en cherchant à amener alternativement le genou puis le talon vers le sol. Terminer la dernière répétition en levant les mains au-dessus de la tête.



Exercice 9: Cossack squat slides

12x | En position de cossack squat profond d'un côté (fesses au plus bas, une jambe fléchie et l'autre tendue latéralement). Sans jamais remonter le bassin (garder une ligne horizontale), glissez horizontalement de manière fluide pour transférer le poids du corps sur l'autre jambe.

Variation : Pivoter le pied de la jambe tendue sur le talon pour orienter les orteils vers le ciel.



Exercice 10: Single-leg good morning

2x10 | En appui unipodal, maintenir le genou de la jambe de terre complètement verrouillé en extension. Forcer l'antéversion du bassin en cambrant légèrement le bas du dos (« sortir les fesses »), puis basculer le buste vers l'avant en poussant les hanches loin derrière. Descendre jusqu'à la limite de la perte de la courbure lombaire, puis remonter en imaginant que le coccyx est tiré vers le ciel.

Variation 1 : En pliant légèrement le genou de la jambe active.

Variation 2 : Sans l'aide du pied au sol pour stabiliser.

