

**MEMBRES INFÉRIEURS
CHAÎNE POSTÉRIEURE**

MI CHAÎNE POSTÉRIEURE POSTURE EN DECUBITUS BILAT 1

OBJECTIF

ALLONGER SUR LE DOS SUR LE SOL
LE BASSIN LE PLUS PRÈS POSSIBLE
DU MUR LES PIEDS EN L'AIR SUR LE
MUR ÉTENDRE LES JAMBES RAMENER
LES POINTES DE PIEDS SERRER LES
CHEVILLES

CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION PENDANT 20
RESPIRATIONS



POINTS CLÉS

GARDER LA TÊTE POSÉE, LES PAUMES DE MAINS SUR LE SOL COUDES REPLIÉS
À CHAQUE RESPIRATION EXPIRER AU MAXIMUM

MI CHAÎNE POSTÉRIEURE POSTURE EN DECUBITUS BILAT 2

OBJECTIF

ALLONGER LE DOS SUR LE SOL LE BASSIN LE PLUS PRÉS POSSIBLE DU MUR, LES PIEDS EN L'AIR SUR LE MUR ÉTENDRE LES JAMBES, LES GENOUX SONT Tournés VERS L'EXTÉRIEUR, LES POINTES DE PIEDS VERS LE PLAFOND. SERRER LES GENOUX

CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION PENDANT 20
RESPIRATIONS



POINTS CLÉS

GARDER LA TÊTE POSÉE, LES PAUMES DE MAINS SUR LE SOL COUDES REPLIÉS
À CHAQUE RESPIRATION EXPIRER AU MAXIMUM

MI CHAÎNE POSTÉRIEURE POSTURE EN DECUBITUS UNILAT 1

OBJECTIF

IDEM AVEC UNE SEULE JAMBE EN L'AIR SUR L'ANGLE D'UN MUR OU LE CHAMBRANLE D'UNE PORTE, L'AUTRE JAMBE EST ALLONGÉE AU SOL. LE GENOU EN L'AIR EST TOURNÉ VERS L'EXTÉRIEUR RAMENER LA POINTE DE PIED

CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION PENDANT 20 RESPIRATIONS DE CHAQUE CÔTÉ



POINTS CLÉS

GARDER LA TÊTE POSÉE, LES PAUMES DE MAINS SUR LE SOL COUDES REPLIÉS
À CHAQUE RESPIRATION EXPIRER AU MAXIMUM
LA JAMBE EN L'AIR ET CELLE SUR LE SOL SONT TENDUES

MI CHAINE POSTÉRIEURE POSTURE EN DECUBITUS UNILAT AVEC ÉLASTIQUE 1

OBJECTIF

ALLONGER SUR LE DOS TENIR
L'ÉLASTIQUE DANS LES MAINS, UNE
JAMBE EN L'AIR LA POINTE DU PIED
DANS L'ÉLASTIQUE. PARTIR GENOU
FLÉCHI PUIS ALLONGER LA JAMBE
VERS LE PLAFOND

CHARGE DE TRAVAIL

2 SÉRIES DE 10 RÉP. MAINTENIR LA
POSITION JAMBE TENDU PENDANT
10s



POINTS CLÉS

GARDER LA TÊTE POSÉE
LE MOUVEMENT S'EFFECTUE LENTEMENT
LA JAMBE EN L'AIR ET CELLE SUR LE SOL SONT TENDUES
RAMENER LA POINTE DE PIED

MI CHAÎNE POSTÉRIEURE POSTURE EN DECUBITUS UNILAT AVEC ÉLASTIQUE 2

OBJECTIF

IDEM AVEC ÉLASTIQUE DERRIÈRE
LE DOS

CHARGE DE TRAVAIL

2 SÉRIES DE 10 RÉP. MAINTENIR LA
POSITION JAMBE TENDU PENDANT
10S



POINTS CLÉS

GARDER LA TÊTE POSÉE
LE MOUVEMENT S'EFFECTUE LENTEMENT
LA JAMBE EN L'AIR ET CELLE SUR LE SOL SONT TENDUES
RAMENER LA POINTE DE PIED

MI CHAINE POSTÉRIEURE POSTURE EN DECUBITUS UNILAT AVEC ÉLASTIQUE DYNAMIQUE

OBJECTIF

IDEM AVEC LES DEUX PIEDS DANS L'ÉLASTIQUE EN L'AIR AU DÉPART, DÉGROCHER UNE JAMBE ET FREINER LA DESCENTE

CHARGE DE TRAVAIL

2 SÉRIES DE 10 RÉP. MAINTENIR LA POSITION JAMBE TENDU PENDANT 10s



POINTS CLÉS

GARDER LA TÊTE POSÉE
LE MOUVEMENT S'EFFECTUE LENTEMENT
LA JAMBE EN L'AIR ET CELLE SUR LE SOL SONT TENDUES
RAMENER LA POINTE DE PIED
LE MOUVEMENT PEUT ÊTRE EFFECTUÉ SUR UNE TABLE HAUTE POUR AMENER LA JAMBE EN EXTENSION

MI CHAÎNE POSTÉRIEURE GOOD MORNING

OBJECTIF

DEBOUT SE PENCHER EN AVANT EN
GARDANT LE BUSTE DROIT ET LES
GENOUX TENDUS

CHARGE DE TRAVAIL

3 SÉRIES DE 10 RÉP.



POINTS CLÉS

RESTER DROIT ON PEUT UTILISER UN BÂTON DERRIÈRE LA TÊTE
GARDER LES GENOUX TENDUS
EFFECTUER LE MOUVEMENT LENTEMENT

MI CHAÎNE POSTÉRIEURE RUSSIAN BELT

OBJECTIF

IDEM SUR UN PLAN INCLINÉ AVEC LES
GENOUX DANS UN ÉLASTIQUE OU UNE
SANGLE

CHARGE DE TRAVAIL

3 SÉRIES DE 10 RÉP.



POINTS CLÉS

RESTER DROIT ON PEUT UTILISER UN BÂTON DERRIÈRE LA TÊTE
GARDER LES GENOUX TENDUS
EFFECTUER LE MOUVEMENT LENTEMENT

MI CHAÎNE POSTÉRIEURE RDL 1

OBJECTIF

DEBOUT UN PIED AU SOL EFFECTUER
UNE BASCULE SIMULTANÉ DE L'AUTRE
JAMBE VERS L'ARRIÈRE ET DU BUSTE
VERS L'AVANT

CHARGE DE TRAVAIL

2 SÉRIES DE 10 RÉP DE CHAQUE
CÔTÉ



POINTS CLÉS

MAINTENIR LE BUSTE DROIT ET LE GENOU AU SOL PRESQUE TENDU
EFFECTUER LE MOUVEMENT LENTEMENT

MI CHAÎNE POSTÉRIEURE RDL 2

OBJECTIF

IDEM AVEC LE GENOU AU SOL DANS
L'ÉLASTIQUE

CHARGE DE TRAVAIL

2 SÉRIES DE 10 RÉP. DE CHAQUE
CÔTÉ



POINTS CLÉS

MAINTENIR LE BUSTE DROIT ET LE GENOU AU SOL PRESQUE TENDU
EFFECTUER LE MOUVEMENT LENTEMENT

MI CHAÎNE POSTÉRIEURE RDL 3

OBJECTIF

IDEM AVEC LE PIED AU SOL SUR UN
PLAN INCLINÉ EN DÉVERS

CHARGE DE TRAVAIL

2 SÉRIES DE 10 RÉP. DE CHAQUE
CÔTÉ



POINTS CLÉS

MAINTENIR LE BUSTE DROIT ET LE GENOU AU SOL PRESQUE TENDU
EFFECTUER LE MOUVEMENT LENTEMENT

MI CHAÎNE POSTÉRIEURE VER DE TERRE

OBJECTIF

MARCHE À 4 PATTES JAMBES TENDUS
AVANCER D'ABORD LES BRAS PUIS
LES JAMBES

CHARGE DE TRAVAIL

AVANCER SUR 5M



POINTS CLÉS

MAINTENIR LE BUSTE DROIT ET LES JAMBES TENDUES
EFFECTUER LE MOUVEMENT LENTEMENT

MI CHAÎNE POSTÉRIEURE DEBOUT

OBJECTIF

DEBOUT FACE À UN MUR ALLONGÉ
UNE JAMBE DEVANT POUR ALLER
TOUCHER LE MUR AVEC SON TALON
GARDER LE BUSTE DROIT

CHARGE DE TRAVAIL

3 SÉRIES DE 10 RÉP. DE CHAQUE
CÔTÉ



POINTS CLÉS

RESTER STABLE
RESTER DROIT
ALLER CHERCHER LE PLUS HAUT POSSIBLE AVEC LE TALON
EFFECTUER LE MOUVEMENT LENTEMENT

MI CHAÎNE POSTÉRIEURE BALLISTIQUE

OBJECTIF

DEBOUT BALANCER UNE JAMBE
D'AVANT EN ARRIÈRE

CHARGE DE TRAVAIL

2 SÉRIES DE 20 RÉP. DE CHAQUE
CÔTÉ



POINTS CLÉS

RESTER STABLE
RESTER DROIT

ALLER CHERCHER LE PLUS HAUT POSSIBLE AVEC LE PIED
EFFECTUER LE MOUVEMENT DE PLUS EN PLUS RAPIDEMENT
VARIANTE EN DÉSAXANT LA JAMBE



DIRECTION
SPORTIVE