

**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 CHAINE 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**