

**HANCHE EN FLEXION**

# HANCHE FLEXION PRIÈRE

## OBJECTIF

A 4 PATTES S'ASSEoir SUR SES  
TALONS

ALLONGER SES BRAS LOIN DEVANT  
SUR LE SOL

RENTREr LE MENTON

## CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION 10S

1 SÉRIE DE 10 RÉP. DE CHAQUE CÔTÉ



## POINTS CLÉS

ALLONGER LES BRAS LOIN DEVANT SUR LE SOL  
DESCENDRE SUR SES TALONS LE PLUS BAS POSSIBLE

## HANCHE FLEXION PRIÈRE 1 JAMBE

### OBJECTIF

IDEM AVEC UNE JAMBE REPLIÉE ET  
L'AUTRE ALLONGÉE

### CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION 10S  
1 SÉRIE DE 10 RÉP. DE CHAQUE CÔTÉ



### POINTS CLÉS

ALLONGER LES BRAS LOIN DEVANT SUR LE SOL  
DESCENDRE SUR SES TALONS LE PLUS BAS POSSIBLE  
TENDRE LA JAMBE ARRIÈRE

# HANCHE FLEXION PRIÈRE 1 JAMBE EN ROTATION EXTERNE

## OBJECTIF

IDEM AVEC LA PARTIE EXTERNE DE LA  
GUISSE POSÉ AU SOL ET L'AUTRE  
ALLONGÉE

## CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION 10S  
1 SÉRIE DE 10 RÉP. DE CHAQUE CÔTÉ



## POINTS CLÉS

ALLONGER LES BRAS LOIN DEVANT SUR LE SOL  
DESCENDRE SUR SES TALONS LE PLUS BAS POSSIBLE  
TENDRE LA JAMBE ARRIÈRE  
LA PARTIE EXTERNE DE LA GUISSE AU SOL

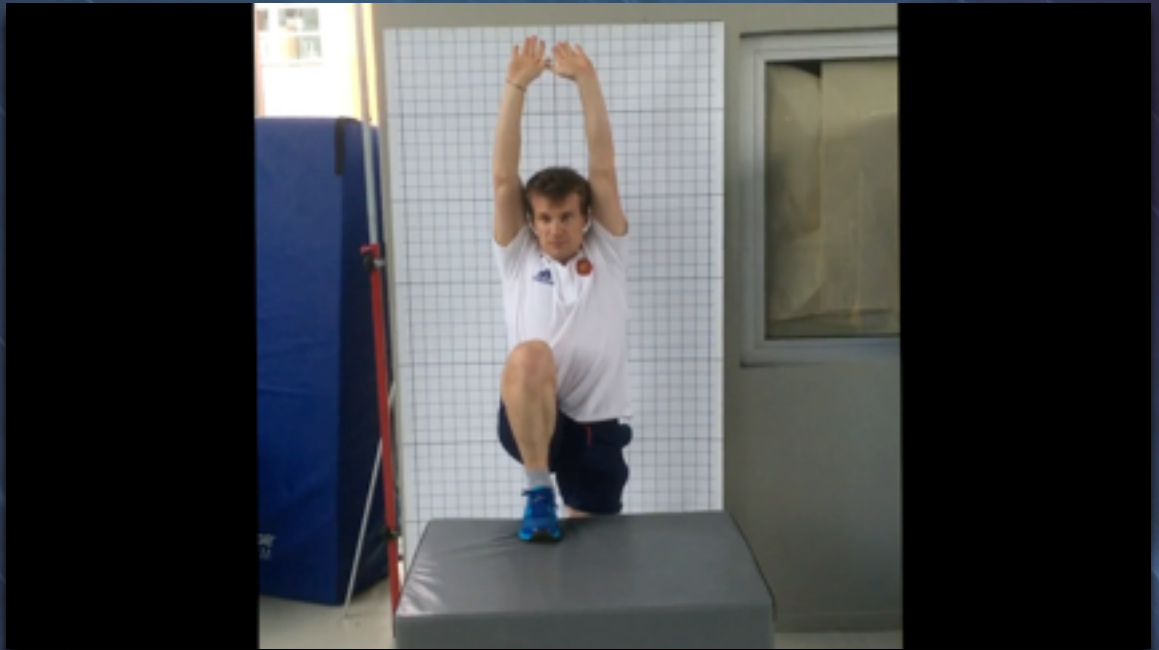
# HANCHE FLEXION DEBOUT

## OBJECTIF

DEBOUT FACE À UNE TABLE OU UN  
BANC À HAUTEUR DE LA TAILLE,  
POSER UN PIED SUR LA TABLE  
L'AUTRE PIED AU SOL LE PLUS PRÉS  
POSSIBLE DE LA TABLE. LES 2 BRAS  
TENDUS VERS LE PLAFOND TOURNER  
LES 2 ÉPAULES DU CÔTÉ DE LA  
JAMBE POSÉE SUR LA TABLE

## CHARGE DE TRAVAIL

RESTER EN POSITION 10s  
1 SÉRIE DE 10 RÉP. DE CHAQUE CÔTÉ



## POINTS CLÉS

MAINTENIR LE GENOU DANS L'AXE  
MAINTENIR LES PIEDS PARALLÈLES  
RESTER DROIT  
ETRE LE PLUS PRÉS POSSIBLE DE LA TABLE



**DIRECTION**  
**SPORTIVE**