

Chaque exercice est à effectuer après avis du staff médical, lequel déterminera le nombre de répétitions, et de series qui vous correspond le mieux.

Etirement/streching

1

Chaine postérieure / Laying wall hold



Description (FR):

- Se positionner fesses contre le mur
- verouiller le sacrum fermement dans le sol.
- étendre les jambes vers le haut, ls orteils vers soi.
- Maintenir la posture et ressentir l'étirement dans les jambes.
- Gagner progressivment de la hauteur sans perdre le verouillage du sacrum.

Description (EN):

- Sit with glutes close to wall
- Keep lower back flat on the ground
- Extend legs up the wall
- Pull toes down towards the ground

Scannez pour voir la vidéo !



Pour scanner, téléchargez l'app Unilag gratuite sur unilag.io/app

2

Séquence d'étirement dynamique / sequence of stretching dynamics



1) Balancement (FR):

- Un pied devant et un pied derrière.
- relever l'avant pied du pied situé devant.
- créer un mouvement avec les bras passant de l'arrière à l'avant de la cheville.

2) Coup de pied (FR):

- Tendre un bras en avant.
- Rester bien droit.
- Elever la jambe opposée jusqu'à la main tendue.
- Puis changer de côté.

3) Touche pied (FR):

- Le dos bien droit toucher le pied opposé avec la main
- Passer d'une jambe à l'autre en avançant.

1) Hamstring sweep (EN):

- Raise toes of front foot
- Flex rear leg
- Perform a sweeping action from the rear to the front with hands
- Keep back straight
- Alternate legs as you complete reps of allocated distance

2) Hamstring kick out (EN):

- Hamstring kick out:
- Keep an upright posture
- Kick out one leg
- With the same side, touch foot to hand
- Alternate legs as you walk
- Carry out over set distance

1) SL RDL (EN):

- Touch opposite hand to opposite foot
- Pull the leg straight back behind the body as you reach for the foot
- The leg in contact with the floor, must be kept as straight as possible
- Alternate legs as you complete reps of allocated distance



3

Etirement marche excentrique / Dorsiflex hamstring stretch



Description (FR):

- Placer l'avant pied sur une marche
- Garder le dos bien droit
- Placer les hanches en arrière
- Descendre les mains vers les pieds progressivement en gardant le dos bien droit.
- Alternier des mouvements de descente lente et de remontée rapide.

Description (EN):

- Place feet on a step or elevated platform
- Keep back straight
- Push hips back and reach down to toes with hands
- Control the downward and upward movement of stretch



4

Contracté, relaché, dynamique / Hamstring step stretch

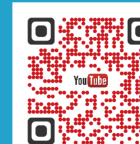


Description (FR):

- Placer un pied sur une surface surélevée.
- Garder une posture bien droite.
- Fléchir le genoux en opposant une force sur la surface de la plateforme.
- Relacher et continuer à étendre le membre inférieur, en tournant le bassin en direction du pied.
- Puis reconduire les étapes précédentes.

Description (EN):

- Place foot on chair or elevated platform
- Keep an upright posture
- Flex knee and then extend after allocated time
- Hold in the extended position and rotate upper body to the right/left
- Complete allocated time/sets/ reps



5

Glissement excentrique/ Slide leg



Description (FR):

- Placer les pieds sur une surface glissante
- Flechir les genoux vers les fesses
- Décoller les fesses puis étendre doucement les jambes
- Reposer les fesses et recommencer.

Description (EN):

- Place feet on a towel or slide pad
- Feet are shoulder width apart
- Extend hips upwards
- Extend legs outwards for a period of 6-10 seconds
- Once fully extend, retract and repeat for prescribed repetition

Scannez pour voir la vidéo !



Pour scanner, téléchargez l'app Unilag gratuite sur unilag.io/app

6

Gainage en équilibre / core stability



Description (FR):

- Poser les pieds avec les jambes tendues sur un ballon de Klein
- Decoller les fesses en maintenant l'équilibre
- Puis déplacer le ballon d'avant en arrière.

Description (EN):

- Place feet on a swiss ball
- Place hands across chest
- Lifts hips from the floor
- Roll ball towards body and extend hips vertically
- Hold this position and then roll ball back to starting position
- Remove one foot from ball and alternate legs once comfortable with previous exercise
- Repeat for prescribed repetition



7

TRX



Description (FR):

- Positionner les pieds dans les sangles.
- Décoller les fesses.
- Entraîner un mouvement alternatif de flexion et d'extension entre les membres inférieurs gauche et droit
- Puis reposer les fesses après le nombre de répétitions indiqué.

Description (FR):

- Place heels in a TRX
- Raise hips up from the ground
- Flex one leg and alternate through prescribed repetition
- Keep hips raised up from the ground



8

Pont / Bridge

Description (FR):

- Placer les talons sur une chaise
- Etendre les hanches, de sorte à aligner genoux, hanches et épaules.
- Maintenir la position pendant le temps indiqué.

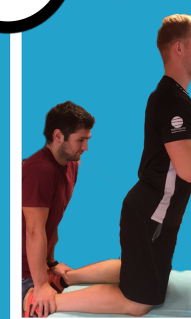
Description (EN) :

- Place feet on chair or elevated platform
- Extend hips and squeeze glutes
- Create a straight body line from head to knees
- Hold this position for allocated time



9

Nordic



Description (FR):

- En binome, une personne maintient les chevilles fermement sur un support stable.
- Initier un mouvement de descente à vitesse faible et constante
- revenir dans la position initiale avec les bras.

Description (EN):

- In pairs, one person will hold the ankles of other
- With hands across your chest, lower body towards the ground
- Complete in a slow motion, using only the hamstrings to do so
- Once you cannot continue the slow motion, relax hamstrings and use hands to catch body on ground

