

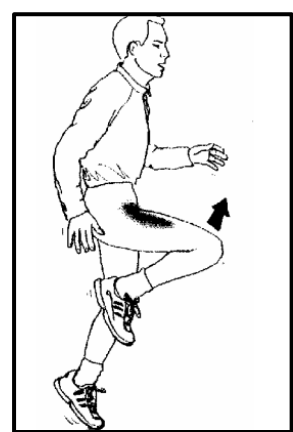
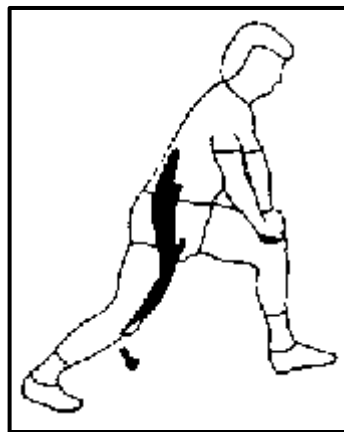
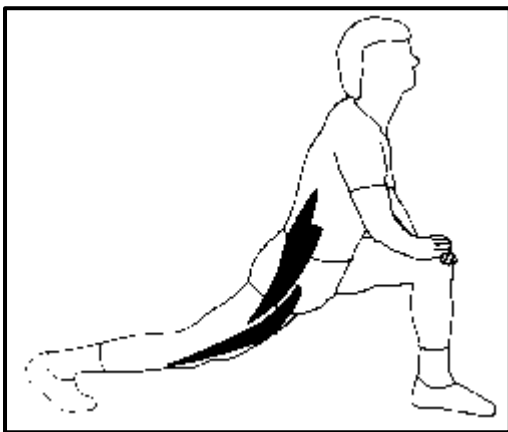
# Quadriceps & Psoas

## Étirements Activo-dynamique

Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes

### 1) Étirer le Psoas :



#### 1<sup>er</sup> Temps :

- Pousser les hanches vers l'avant en gardant le haut du corps bien droit.
- On doit sentir la tension dans les hanches.
- Le stretching peut augmenter jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol

#### 2<sup>ème</sup> Temps :

- Se tenir un pied en arrière en fente.
- Les mains en appui sur le genou.
- Appuyer au maximum la jambe arrière vers le sol.

#### 3<sup>ème</sup> Temps :

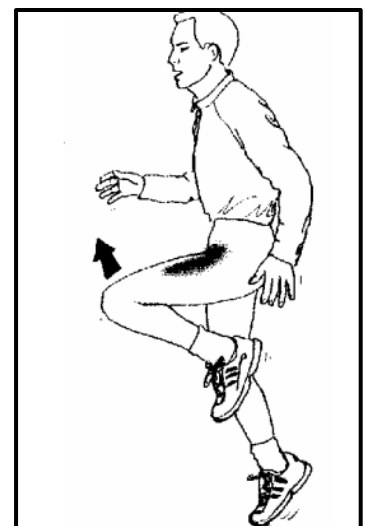
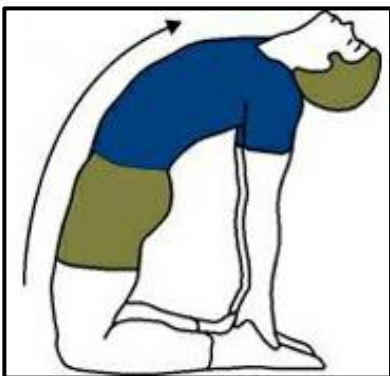
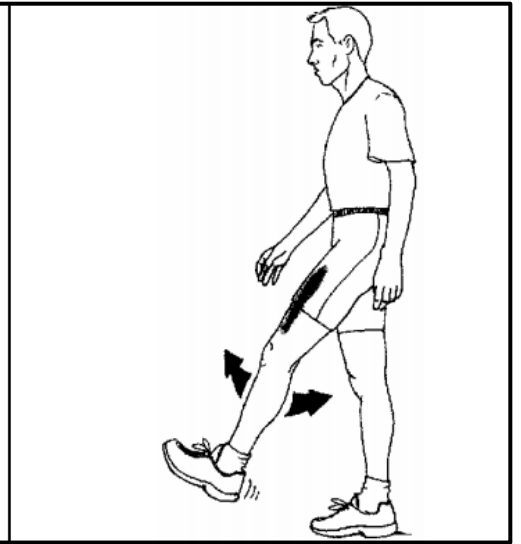
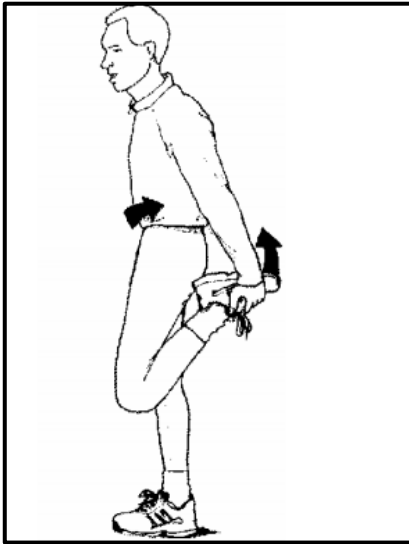
Genoux / Poitrine

Autre solution pour la contraction avec des élastiques, à la façon « Climbers ».



## 2) Étirer le Quadriceps :

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



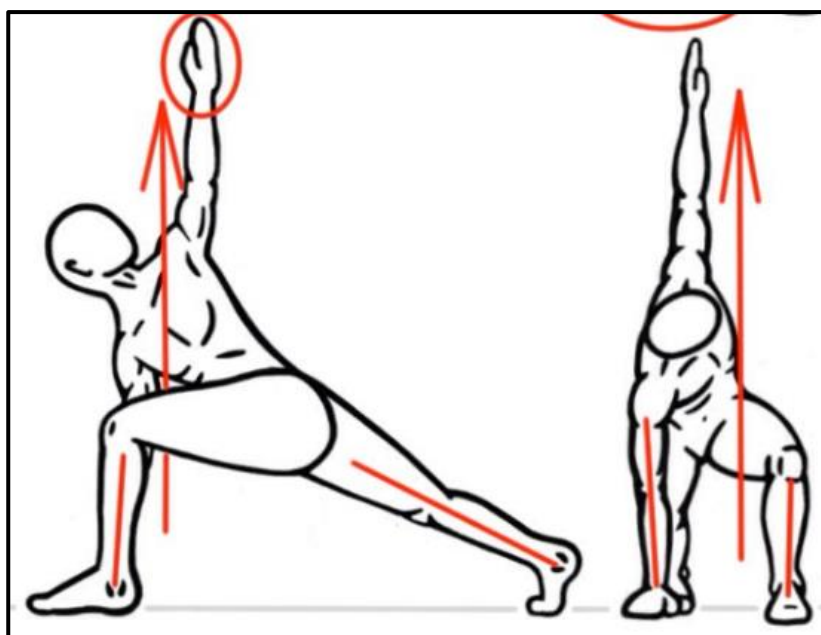
## Étirements actifs du psoas :

Si on sort de douleurs du psoas, il ne faut pas forcer sur les étirements passifs, pour ne pas le rendre encore plus sensible. Vous devez plutôt l'assouplir doucement grâce à des étirements actifs, le temps que la douleur diminue.

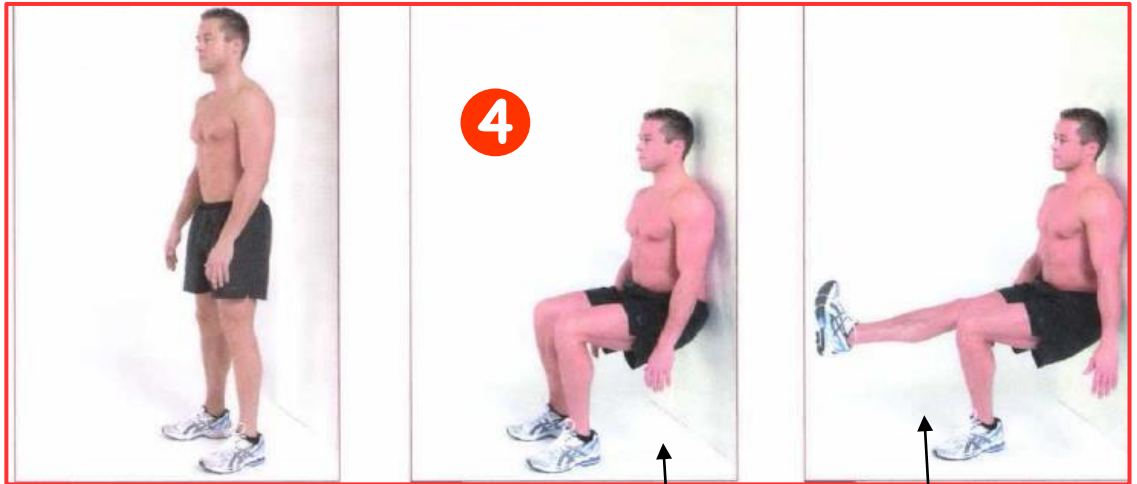


Consignes :

- Tout en gardant la jambe arrière tendue, amenez le bassin vers le genou de la jambe avant.
- En même temps que vous avancez, venez tendre les bras vers le haut et l'arrière, jusqu'au maximum de votre flexibilité.
- Ne restez pas dans la position, revenez doucement en arrière dès que vous avez ressenti l'étirement.
- Réalisez 5 à 10 mouvements lents de chaque côté.
- Pensez à inspirer pendant l'étirement, lorsque vous levez les bras, et à souffler sur le mouvement retour.



### 3.2) Cuisses

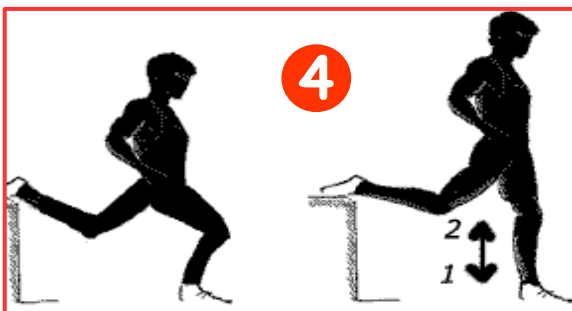


Pieds légèrement écartés, les cuisses parallèles au sol et les jambes forment un angle droit.

Difficulté supplémentaire, une jambe tendue après l'autre.



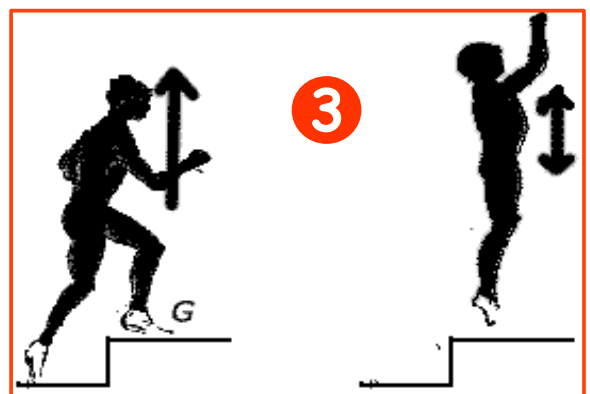
Attention : Le genou ne doit pas dépasser la pointe du pied. Dans l'idéal, la cuisse parallèle au sol et la jambe doit former un angle droit.



1. Maintien 5" en semi-fléchi.
2. Flexion complète + extension rapide.

La descente, jambe angle droit, pas davantage !

Fentes croisées pour travailler des muscles secondaires différents.



En position haute un seul pied sera posé car un croisé de jambe est effectué en l'air.



## Pour des jambes musclées sans douleur

Pour les  
problèmes  
de GENOUX

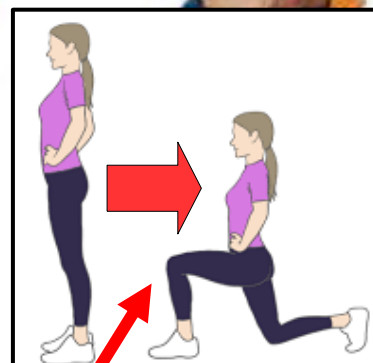


**À éviter : Leg extension**

**A privilégier : Fente inversée**

**EXPLICATION** Le leg extension (qui oblige à verrouiller les genoux) exerce un couple important sur l'articulation du genou. Si vous êtes déjà blessé, la dernière chose à faire est d'augmenter la pression sur le genou, qui plus est pour un résultat médiocre. En revanche, la fente inversée, où le genou joue un rôle prépondérant, recrute toute la chaîne postérieure (pas uniquement les quadriceps) : c'est donc tout bénéfique. Cet exercice oblige le corps à contrôler la descente : en effet, il ne subit pas la pression exercée sur les jambes par le contrepoids de la machine au cours de la phase descendante. Ainsi, l'articulation du genou et la jambe en général sont protégées.

**EXÉCUTION** En position debout, faites un pas en arrière tout en ancrant fortement le talon de la jambe avant au sol. Fléchissez la jambe à 90°, ou jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol. Revenez dans la position de départ en poussant sur le talon de la jambe avant, qui doit supporter tout votre poids.



**Veillez à ce que la pointe du genou ne se déplace pas vers l'avant du pied mais toujours vers l'arrière !!!**

Quart de squat

Demi squat

Trois quart de squat



2

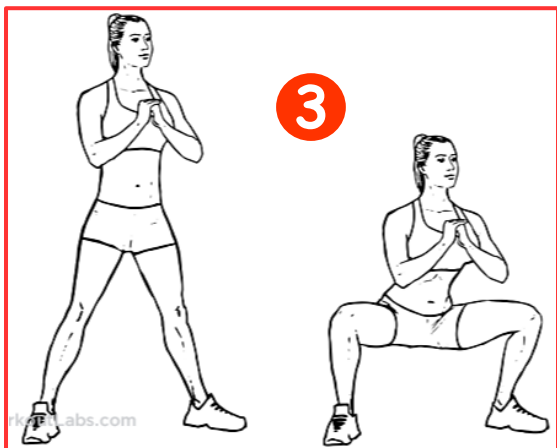


3



3

Adoptez ce travail musculaire en position basse pour solliciter davantage les fessiers...  
Attention : Garder le dos droit !

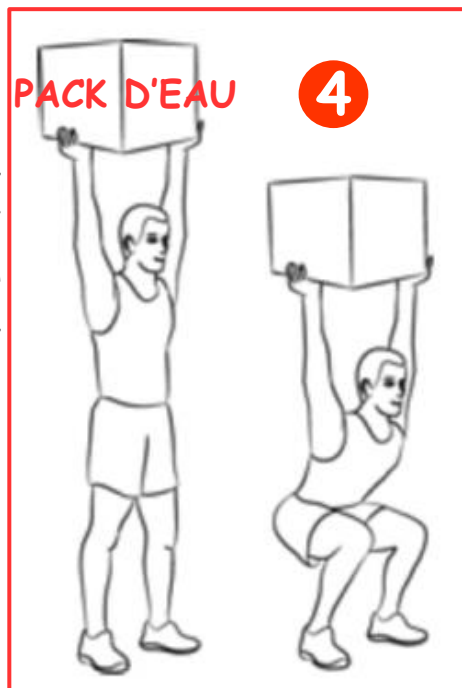


3



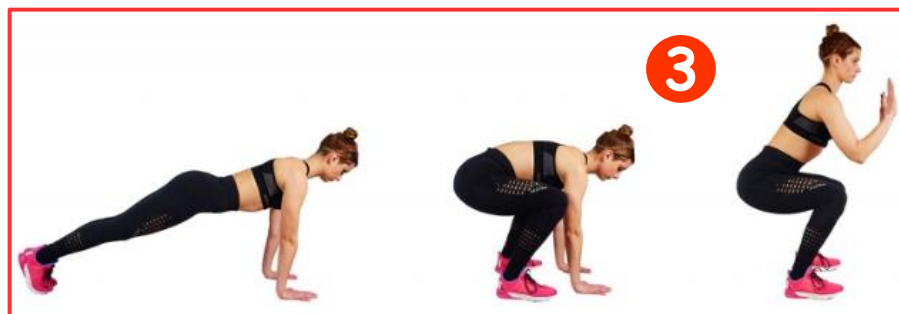
Squat Sumo pour travailler des muscles secondaires différents.

Attention : Garder le dos droit sinon risque de blessure !

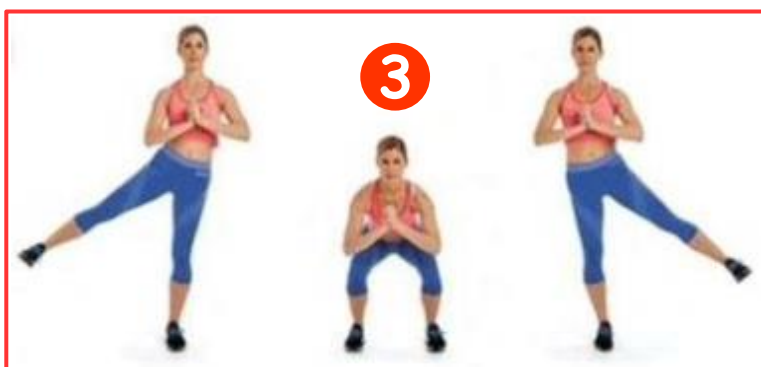


PACK D'EAU

4

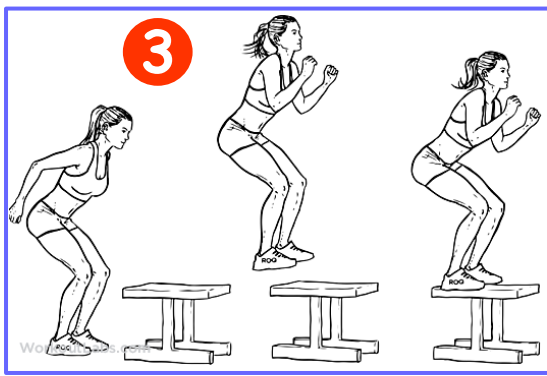


3

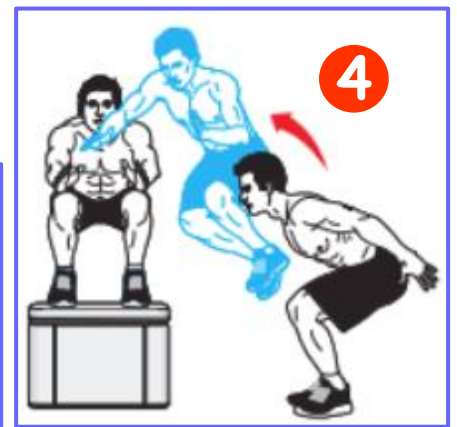
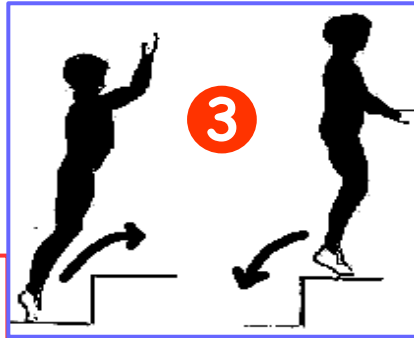


3





Sur le muret de la cour de promenade



Attention aux risques de chutes : exercice compliqué à exécuter !

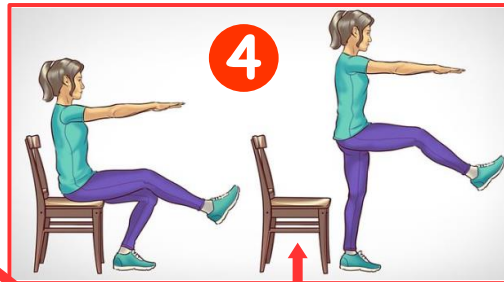


Heisman, pour travailler des muscles secondaires différents.

Enchaînement immédiat entre la réception et la nouvelle impulsion (sans sursaut).



Saut sur une jambe



Exercices très durs : à ne pas faire en cas de fragilités de genoux !



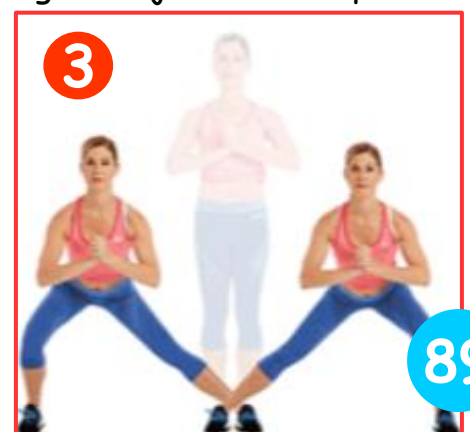
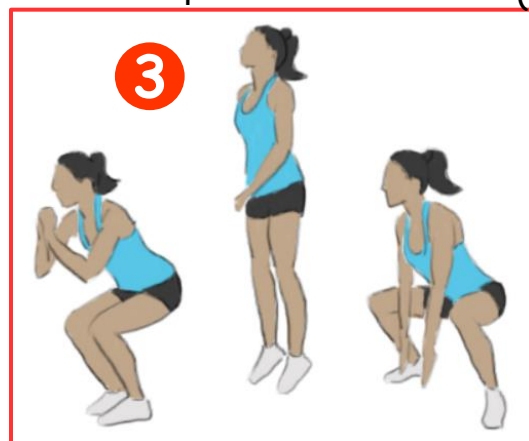
Idéal pour les personnes avec une fragilité aux genoux. Relevé de chaise : Pieds largeur de hanches, à 90° sous les genoux. S'asseoir et se relever sans décoller les pieds du sol, en gardant les mains croisées sur les épaules. Attention : Les genoux ne doivent pas dépasser les pointes de pieds - Garder le regard à l'horizontal pour éviter de courber le dos !



Pas chassé puis descente écartée à la Sumo (garder dos bien droit).

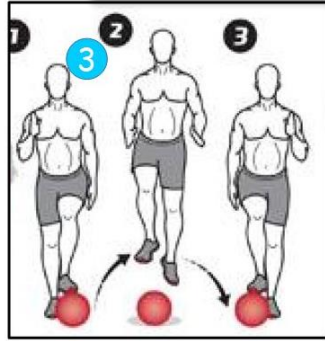
Squat sauté écarté : Saut pieds joints & réception écartée.

Squat en charge sur une jambe (changez de jambe à chaque mvmt).



# Avec un peu de matériel

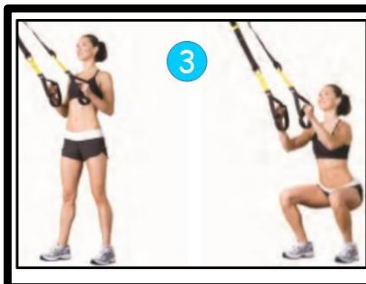
Medecine-Ball + TRX + Elastique + Step



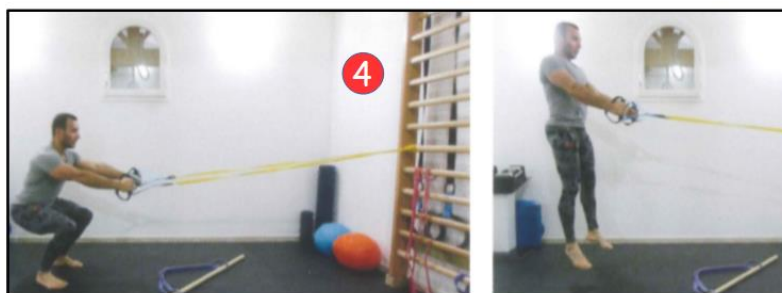
## Medecine Ball



## TRX



## Elastique

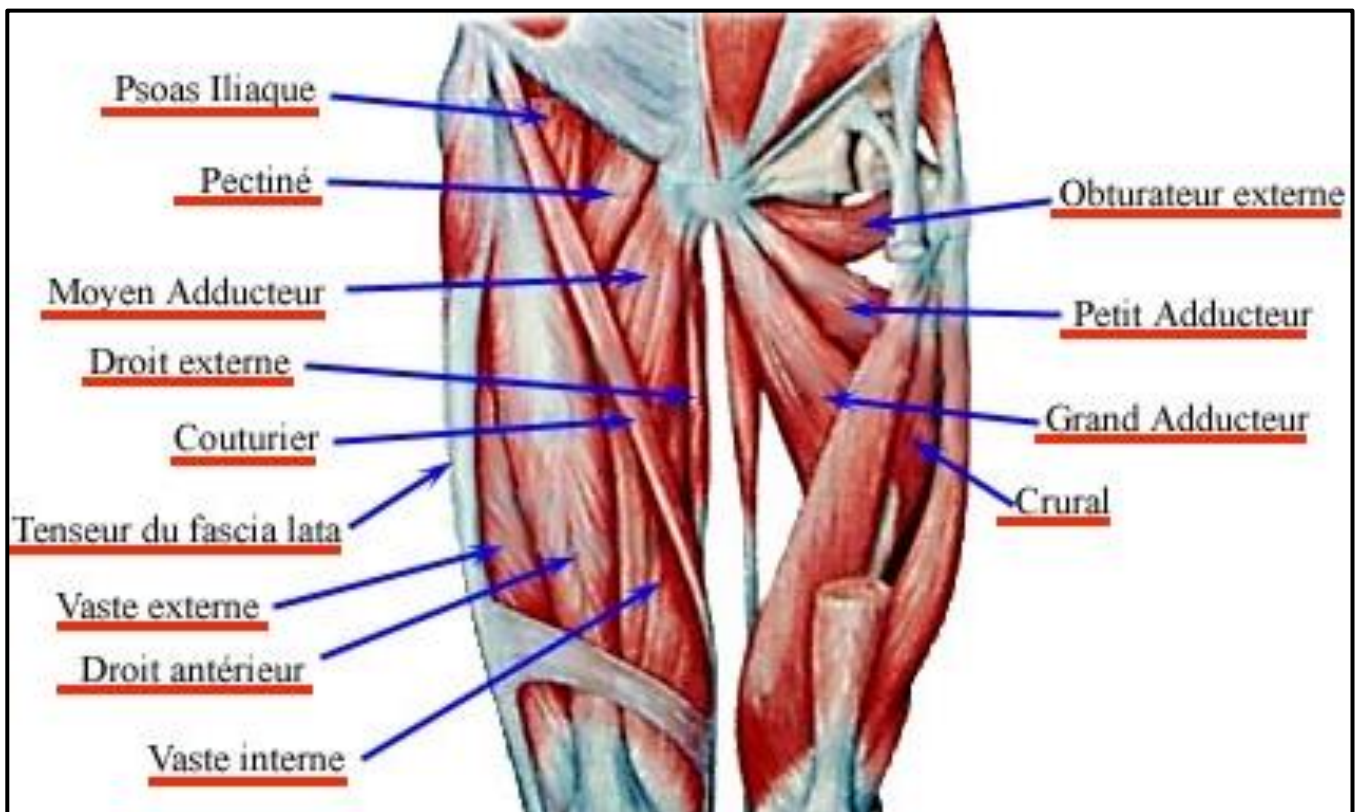


## STEP



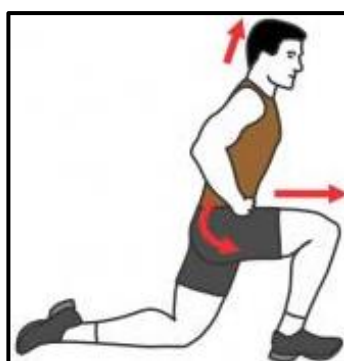
# Quadriceps & Psoas

## Étirements passifs



### 1) Étirer le Psoas :

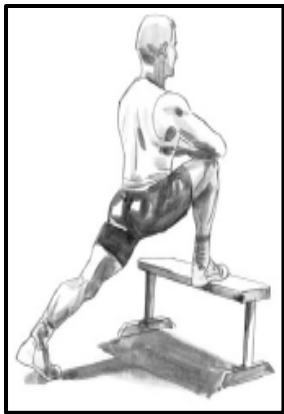
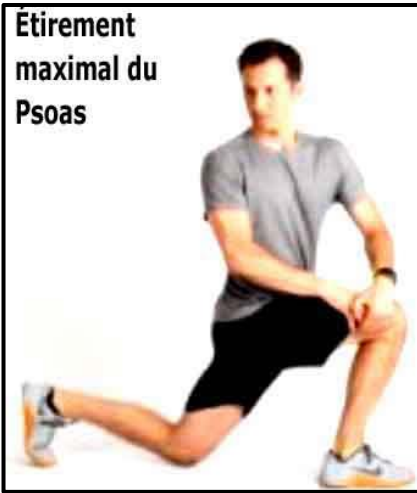
Le psoas est un muscle souvent raide qu'il est nécessaire d'étirer régulièrement afin de limiter douleurs et inflammations lombaires et inguinales. Muscle de la région postérieure de l'abdomen, le psoas iliaque rattache la cuisse au tronc. Sa fonction principale est la flexion de la hanche. Il intervient ainsi dans nos gestes quotidiens (marche, montée d'escalier, etc.) et également dans toutes les activités sportives nécessitant des flexions de la hanche, telle que la course à pied. Hyper-sollicité, ce muscle est rarement en position d'étirement, ce qui engendre souvent tendinites au niveau de l'aîne et douleurs se répercutant sur le bas du dos. Pour limiter le risque de blessure, il est donc essentiel d'étirer régulièrement le psoas-iliaque.



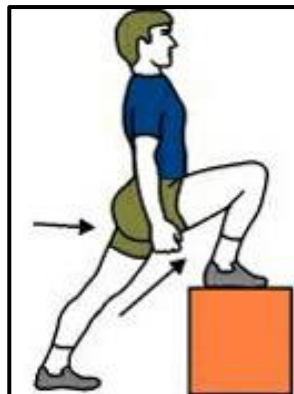
Consigne : jambe arrière en appui sur le genou et jambe avant fléchie à 90° en appui sur le pied, avancez le bassin tout en conservant le buste droit. Cet exercice permet d'étirer à la fois le psoas et le quadriceps, muscle du devant de la cuisse.



Consigne : Petite variant de l'exo précédent avec rotation du buste vers la jambe de devant.



Consigne : Posez les 2 mains sur la cuisse, le pied arrière sur la pointe des pieds. Poussez le bassin vers l'avant pendant 30 à 40 secondes en prenant bien soin de respirer profondément.



Niveau un peu plus élevé que l'exercice précédent. Consigne : pied en appui sur une chaise ou une grosse marche, fléchir le genou vers l'avant et rentrez les fesses jusqu'à ressentir un léger étirement au niveau de l'aîne. Gardez les talons au sol tout au long du mouvement.

## 2) Étirer les Quadriceps :

