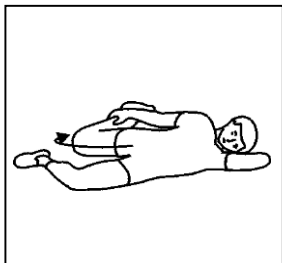


Date: _____



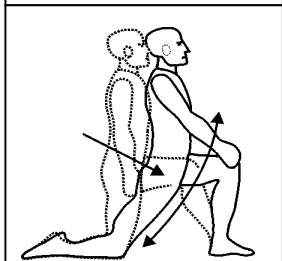
Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
1	1-2 rep		1-2x/jour

Note: Couché sur le côté, garder les deux jambes repliés légèrement vers soi. Avec la main supérieure, venir chercher le tibia de la jambe supérieure et amener doucement la jambe vers l'arrière, tout en restant bien droit. Tenir 30 secondes. Faire des 2 côtés.



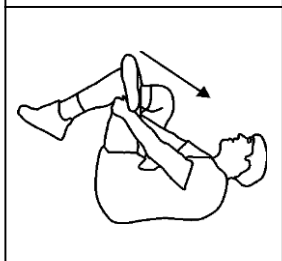
Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
1	1-2 rep		1-2x/jour

Note: En position assise, venir coller les deux pieds ensemble puis les rapprocher ses talons vers soi le plus possible. Ensuite, laisser tomber les jambes de chaque côté jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentis au niveau de l'aîne. Tenir 30 secondes.



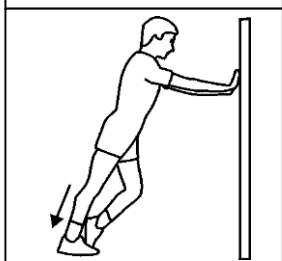
Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
1	1-2 rep		1-2x/jour

Note: Mettre un genou à terre et garder l'autre jambe pliée, de façon parrallèle. S'avancer doucement vers l'avant, puis projeter doucement le bassin vers le haut (contractez vos abdominaux) jusqu'à sentir l'étirement dans l'aîne (du côté du genou par terre). *Facultatif: Amener doucement le bras vers le côté opposé.*



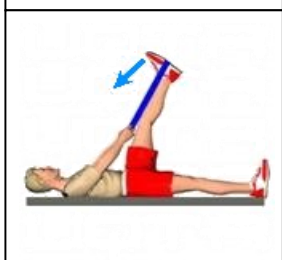
Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
1	1-2 rep		1-2x/jour

Note: Couché sur le dos, plier le genou gauche et venir croiser la jambe droite par dessus (cheville en contact avec genou). Venir chercher la jambe gauche et la ramener vers soi jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentis dans le fessier droit . Faire bilatéralement



Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
1	1-2 rep		1-2x/jour

Note: Debout, face au mur, faire un pas vers l'avant et mettre ses deux pieds parrallèles. Tout en gardant la jambe arrière complètement allongée (pas de flexion au genou), avancer le reste de son corps vers l'avant et tenir 30 secondes. Répéter de l'autre côté.



Séries	Répétitions	Résistance	Fréquence
1	1-2 rep		1-2x/jour

Note: Couché sur le dos, placer une serviette sous la plante du pied et tenir les extrémités dans les mains. Lever la jambe à 90 degrés et tirer sur la serviette jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie à l'arrière de la jambe. Maintenir la position 30 sec.