



# Renforcement des ischio-jambiers

Prénom..... Nom.....

Thérapeute : .....

Date de naissance..... /..... /.....

Date de début..... /..... /.....

Blessure  / Prévention

Date de fin..... /..... /.....

## Conseils pour le quotidien :

- Contrôler la charge de travail en évitant les variations trop importantes d'efforts
- Programmer une journée de récupération entre chaque session de renforcement
- S'échauffer correctement : un simple trottement ne constitue pas un échauffement adéquat des ischio-jambiers
- Les exercices peuvent être réalisés avec une douleur maximale de 3/10 à l'EVA
- Intégrer des exercices d'agilité et de stabilisation du tronc dans votre programme
- Intégrer un programme de course à pied comprenant des phases d'accélération et de décélération avec une augmentation progressive de la vitesse et de la distance, tout au long du processus de rééducation, selon la tolérance
- Intégrer éventuellement des exercices de mobilisations neurales pour réduire les adhérences environnantes

## PHASE 1 - charge légère à modérée

### Unilatéral straight knee bridge

(1)



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos

(2)



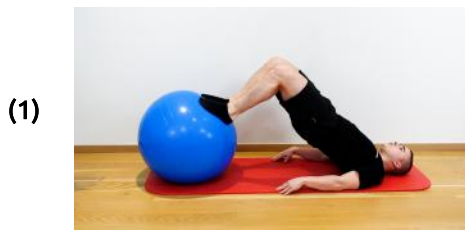
### Instructions spécifiques :

.....

.....

.....

Bridge SwissBall 2 or 4 stages bilateral



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



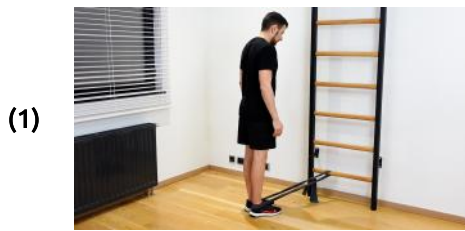
Instructions spécifiques :

.....

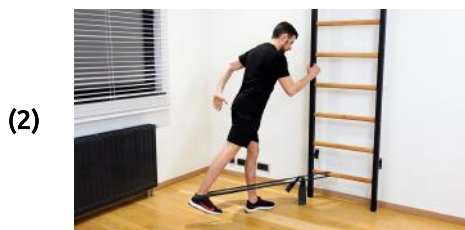
.....

.....

Elastic standind



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



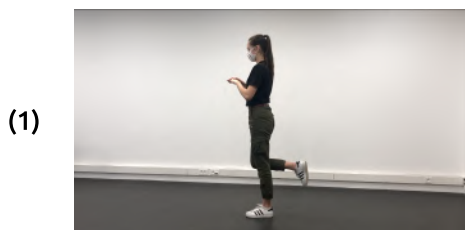
Instructions spécifiques :

.....

.....

.....

Le plongeur



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



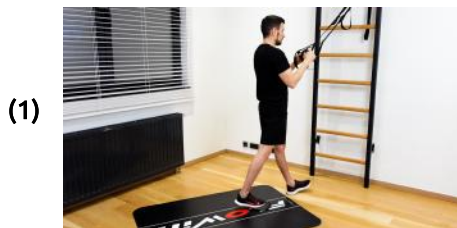
Instructions spécifiques :

.....

.....

.....

**Glider flexed knee**



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**Instructions spécifiques :**

.....

.....

.....

**Dorsal bench classic 2 legs**



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**Instructions spécifiques :**

.....

.....

.....



**Critères de suivi de la séance**

Séance n° :

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Douleur avant (0 à 10):

Motivation (0 à 10):

Tension musculaire (0 à 10):

Douleur après (0 à 10):

RPE (0 à 10):



# Renforcement des ischio-jambiers

Prénom..... Nom.....

Thérapeute : .....

Date de naissance..... /..... /.....

Date de début..... /..... /.....

Blessure  / Prévention


Date de fin..... /..... /.....


## Conseils pour le quotidien :

- Contrôler la charge de travail en évitant les variations trop importantes d'efforts
- Programmer une journée de récupération entre chaque session de renforcement
- S'échauffer correctement : un simple trottement ne constitue pas un échauffement adéquat des ischio-jambiers
- Les exercices peuvent être réalisés avec une douleur maximale de 3/10 à l'EVA
- Intégrer des exercices d'agilité et de stabilisation du tronc dans votre programme
- Intégrer un programme de course à pied comprenant des phases d'accélération et de décélération avec une augmentation progressive de la vitesse et de la distance, tout au long du processus de rééducation, selon la tolérance
- Intégrer éventuellement des exercices de mobilisations neurales pour réduire les adhérences environnantes

## PHASE 2 - charge modérée à élevée

SwissBall 1 leg during eccentric phase

(1)		<b>Séries</b>	<b>Réps</b>	<b>Poids</b>	<b>Fréquence</b>	<b>Durée</b>	<b>Tempo</b>	<b>Repos</b>
		<input style="width: 50px; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 50px; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 50px; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 50px; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 50px; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 50px; height: 30px;" type="text"/>	<input style="width: 50px; height: 30px;" type="text"/>

(2)		<b>Instructions spécifiques :</b>						
		.....						
		.....						
		.....						

TRX straight legs



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Instructions spécifiques :

.....

.....

.....

Single leg Deadlift diver version



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

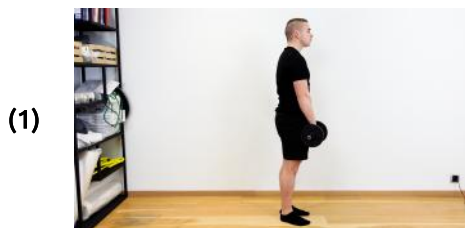
Instructions spécifiques :

.....

.....

.....

Single leg Deadlift with dumbbell



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Instructions spécifiques :

.....

.....

.....

**Glider front knee straight**



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

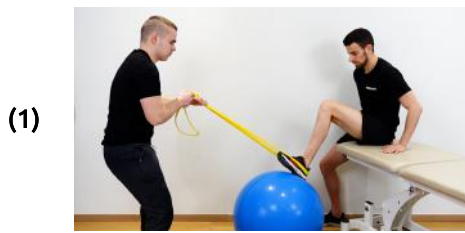
**Instructions spécifiques :**

.....

.....

.....

**Sprint specific**



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**Instructions spécifiques :**

.....

.....

.....

**Dorsal bench classic 1 leg**



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**Instructions spécifiques :**

.....

.....

.....

Dorsal bench 2 legs with additional charge



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



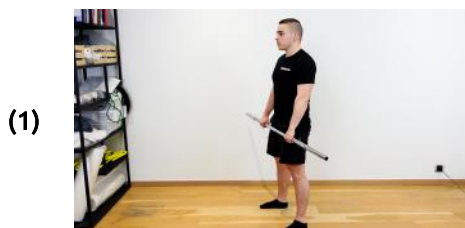
**Instructions spécifiques :**

.....

.....

.....

Bilateral leg Deadlift classic



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



**Instructions spécifiques :**

.....

.....

.....



Critères de suivi de la séance

Séance n° :

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Douleur avant (0 à 10):

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Motivation (0 à 10):

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Tension musculaire (0 à 10):

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Douleur après (0 à 10):

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

RPE (0 à 10):

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------



# Renforcement des ischio-jambiers

Prénom..... Nom.....

Thérapeute : .....

Date de naissance..... /..... /.....

Date de début..... /..... /.....

Blessure  / Prévention

Date de fin..... /..... /.....

## Conseils pour le quotidien :

- Contrôler la charge de travail en évitant les variations trop importantes d'efforts
- Programmer une journée de récupération entre chaque session de renforcement
- S'échauffer correctement : un simple trottement ne constitue pas un échauffement adéquat des ischio-jambiers
- Les exercices peuvent être réalisés avec une douleur maximale de 3/10 à l'EVA
- Intégrer des exercices d'agilité et de stabilisation du tronc dans votre programme
- Intégrer un programme de course à pied comprenant des phases d'accélération et de décélération avec une augmentation progressive de la vitesse et de la distance, tout au long du processus de rééducation, selon la tolérance
- Intégrer éventuellement des exercices de mobilisations neurales pour réduire les adhérences environnantes

## PHASE 3 - charge élevée à extrême

### Explosive bridge variation 1 leg

(1)



**Séries**

**Réps**

**Poids**

**Fréquence**

**Durée**

**Tempo**

**Repos**








(2)



### Instructions spécifiques :

.....

.....

.....



Sliding bridge 1 leg



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Instructions spécifiques :

.....

.....

.....

Nordic hamstring classic



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Instructions spécifiques :

.....

.....

.....

FitBall session



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Instructions spécifiques :

.....

.....

.....

Dorsal bench 1 leg with additional charge



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Instructions spécifiques :

.....

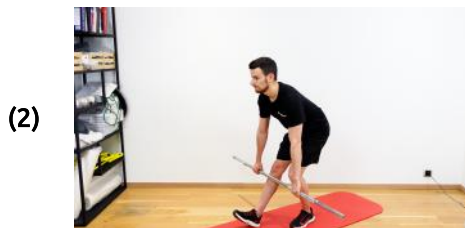
.....

.....

Bilateral leg Deadlift variation



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Instructions spécifiques :

.....

.....

.....

Dorsal bench 2 legs with oscillations at long elongation stress



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



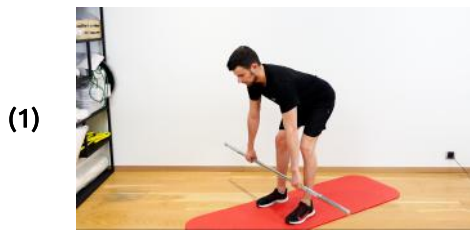
Instructions spécifiques :

.....

.....

.....

**Bilateral leg Deadlift rotations and oscillations**



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**Instructions spécifiques :**  
 .....  
 .....  
 .....



**Critères de suivi de la séance**

Séance n° :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Douleur avant (0 à 10):	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Motivation (0 à 10):	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tension musculaire (0 à 10):	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Douleur après (0 à 10):	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
RPE (0 à 10):	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>