Renforcement des membres inférieurs

EXERCICES

Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

EXERCICE 1 - SQUATS

Position initiale : debout, jambes tendues, pieds à largeur d'épaules.

Mouvement à effectuer : fléchir les genoux.
Amener les fesses vers l'arrière tout en contrôlant la descente.
Garder les genoux légèrement vers l'extérieur dans l'alignement des cuisses et des pieds. Revenir en position initiale.

- *Diminuer la difficulté : prendre appui avec les bras (chaises, espaliers, etc.).*
- *Augmenter la difficulté : prendre un poids dans les mains ou mettre un sac à dos lourd ; faire sur une jambe.*

Répétitions ☐ **Séries** ☐

Notes :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

EXERCICE 2 - FENTES

Position initiale : debout, les pieds à largeur de hanches. Faire un grand pas en avant avec la jambe à travailler.

Mouvement à effectuer : Tout en gardant le tronc droit, plier le genou de la jambe avant jusqu'à ce que le genou de la jambe arrière frôle le sol.
Revenir en position initiale.

- *Diminuer la difficulté : prendre appui avec les bras (chaises, espaliers, etc.)*
- *Augmenter la difficulté : prendre un poids dans les mains ou mettre un sac à dos lourd*

Répétitions ☐ **Séries** ☐

Notes :

_____

_____

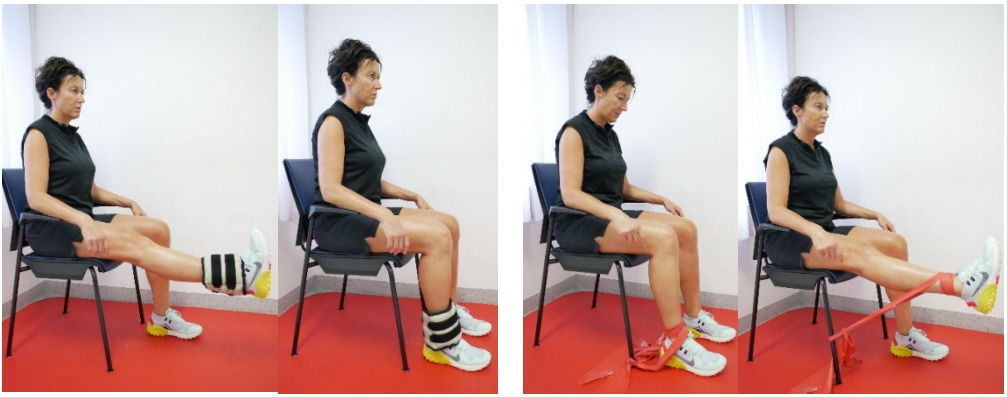
_____

_____

_____

_____

EXERCICE 3 – LEG EXTENSION



Position initiale : assis, attacher une bande élastique entre le pied de la chaise et la cheville.

Mouvement à effectuer : tendre la jambe au maximum.
Redescendre lentement le pied pour revenir à la position de départ.

- *Variante : le même exercice peut être fait avec un poids autour de la cheville.*

Répétitions ☐ **Séries** ☐

Notes :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

EXERCICE 4 - PRESSE

Position initiale : assis, pieds à largeur de hanche contre le plateau, genoux à angle droit.

Mouvement à effectuer : Pousser contre le plateau pour tendre les jambes jusqu'à ce que les genoux soient encore légèrement fléchis.
Puis, plier lentement les genoux pour le retour jusqu'à la position de départ.

- *Diminuer la difficulté : diminuer la charge*
- *Augmenter la difficulté : augmenter la charge*
- *Variation : faire la descente sur une jambe, faire l'exercice entier sur une jambe*

Choix et calcul de la charge idéale :

Charge ☐ **Répétitions** ☐ **Séries** ☐

Notes :

_____

_____

_____

_____

EXERCICE 5 - PONT

Position initiale : allongé sur le dos avec les bras le long du corps, jambes pliées et pieds à plat au sol de la largeur des épaules.

Mouvement à effectuer : décoller les hanches du sol (en poussant sur les talons) jusqu'à aligner les hanches avec les épaules et les genoux. Tenir la position selon la durée indiquée. Revenir en position initiale.

- *Augmenter la difficulté : mettre un poids sur le bassin, faire l'exercice sur une jambe*

Durée (secondes) ☐ **Répétitions** ☐

Notes :

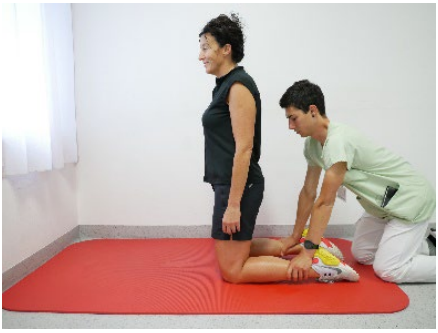
_____

_____

_____

_____

EXERCICE 6 – NORDIC HAMSTRING



Position initiale : sur les genoux, dos aux espaliers. Caler vos pieds sous les espaliers.

Mouvement à effectuer : maintenir le dos droit et descendre lentement en avant jusqu'à devoir se rattraper sur les mains.

Répétitions ☐ **Séries** ☐

Notes :

EXERCICE 7 – LEG CURL

Position initiale : assis sur le siège, genoux tendus.

Mouvement à effectuer : amener les talons en direction des fesses puis revenir en position de départ en freinant la remontée.

- *Diminuer la difficulté : diminuer la charge*
- *Augmenter la difficulté : augmenter la charge, freiner la remontée avec une jambe, faire l'exercice entier avec une jambe*

Répétitions ☐ **Séries** ☐

Notes :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

EXERCICE 8 – CALF-RISE

Position initiale : debout sur une surface surélevée, avec les talons plus bas que les orteils.

Mouvement à effectuer : lever les talons le plus haut possible, puis freiner au maximum la descente jusqu'à la position de départ.

- *Diminuer la difficulté : prendre appui sur une chaise, les espaliers, etc.*
- *Augmenter la difficulté : faire l'exercice sur une jambe, ajouter de la charge avec un poids (exemple : haltères)*

Répétitions ☐ **Séries** ☐

Notes :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

EXERCICE 9 – ABDUCTION EN DECUBITUS LATERAL

Position initiale : allongé sur le côté, la jambe supérieure tendue.

Mouvement à effectuer : lever lentement la jambe supérieure tendue le plus haut possible, en maintenant la jambe dans l'axe du corps et sans bouger le reste du corps.
Maintenir la position au moins une seconde. Redescendre lentement jusqu'en position de départ.

- *Diminuer la difficulté : position de départ avec les genoux pliés et écarter les genoux*
- *Augmenter la difficulté : ajouter une bande élastique entre les genoux*

Répétitions ☐ **Séries** ☐

Notes :

_____

_____

_____

_____

_____

_____

EXERCICE 10 – MARCHE EN LATERAL AVEC ELASTIQUE

Position initiale : debout, élastique attaché autour des genoux.

Mouvement à effectuer : Marcher de côté en essayant de séparer les jambes l'une de l'autre et en les rapprochant lentement.

- *Diminuer la difficulté : sans élastique*
- *Augmenter la difficulté : attacher l'élastique autour des chevilles*

Répétitions ☐ **Séries** ☐

Notes :

_____

_____

_____

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre
Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 78 65

Hôpital de Sion
Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 41 44

Hôpital de Martigny
Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé
Vers Saint-Amé 10,1890 Saint-Maurice | T 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz
Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 73 33

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication.

Réf : 681 629 - 1.66 - 11/2023