

Notes:

### 1. Étirement Pyramidal



- Couchez-vous sur le dos, pliez et montez un genou vers votre ventre en le tenant avec la main tout en gardant l'autre jambe allongée.
- Tirez le genou vers l'épaule opposée jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à la fesse et laissez pendre le pied de l'autre côté de la jambe allongée.
- Appliquez une pression sur le bassin avec l'autre main pour ne pas qu'il décolle du sol.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

### 2. Étirement pyramidal



- Couchez-vous sur le dos avec un genou plié. Placez le pied de la jambe opposée sur le genou dans une position de figure 4 (ouvrir le genou).
- En utilisant les 2 mains, agrippez la cheville et le genou.
- Tirez doucement le genou vers la poitrine jusqu'à la sensation d'étirement dans la fesse de la jambe élevée.
- Maintenez la position pour le temps désiré.
- Revenez lentement à la position initiale.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

### 3. Étirement BIT / Pyramidal



- Assoyez-vous le dos droit et croisez une jambe au-dessus de l'autre.
- Tenez votre genou avec votre bras opposé et tirez la cuisse contre votre poitrine vers l'épaule opposée jusqu'à la sensation d'étirement sur le côté externe de votre jambe et /ou fesse.
- Maintenez la position et relâchez.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

### 4. Étirement Flexion



- Couchez-vous sur le dos, jambes allongées et le dos en position neutre (légèrement arqué).
- Levez la jambe blessée vers votre ventre et agrippez le genou afin de le rapprocher de votre ventre le plus possible jusqu'à la sensation d'étirement.
- Maintenez l'étirement et revenez lentement à la position initiale.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

### 5. Étirement Fessiers



- Assoyez-vous et placez-vous en position de figure 4 (cheville sur le genou opposé).
- Poussez sur le genou afin d'ouvrir la jambe, sortez les fesses afin d'arquer le dos et avancez le haut du corps vers l'avant jusqu'à la sensation d'étirement dans la fesse.
- Maintenez l'étirement et relâchez.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.