

Thématique: **fessiers**

Matériel requis: **serviette ou tapis de yoga**

Expiration à l'effort

Vitesse d'exécution: **lente**

Tension ressentie
lors des étirements: **4/10**

1

Position de la table 1 x 15

Position de départ: assis au sol, les pieds et les mains placés à la largeur des épaules et les doigts orientés vers le bassin



- Lever les fessiers le plus haut possible et contracter les abdominaux
- Garder la tête dans l'axe du corps
- Revenir en position de départ et répéter

2

Étirement du fessier en position pompe (*push-up*) maintenir 30 secondes/chaque côté

Position de départ: au sol en position pompe (*push-up*) (mains et pieds à la largeur des épaules)



- Amener le pied droit entre les deux mains en effectuant une rotation externe de la hanche
- Maintenir la posture
- Inverser

3

Extension de la hanche en position pompe (*push-up*) | 1 x 15 / chaque côté

Position de départ: au sol en position pompe (*push-up*) (mains et pieds à la largeur des épaules)
Abdominaux contractés



- Placer la jambe droite en extension (en suspension vers le ciel) tout en gardant les abdominaux contractés et la tête bien droite
- Répéter et inverser

4

Étirement du fessier position assise et rotation du tronc | maintenir 1 x 30 secondes/chaque côté

Position de départ: assis au sol, jambes allongées.



- Amener la cheville droite près du genou gauche. Appliquer une pression avec votre coude gauche sur la partie latérale de la cuisse droite. Placer la main droite derrière pour accentuer la torsion du tronc
- Maintenir et inverser

5

Rotation externe de la hanche en position de planche latérale 1 x 15

Position de départ: au sol en position allongée sur le côté gauche. Regrouper légèrement les jambes



- Prendre appui sur l'avant-bras gauche. Effectuer la rotation externe avec la jambe droite
- Appliquer une pression sur la cuisse droite pour obtenir une résistance
- Répéter et inverser