

Programme de renforcement de la hanche

- ◆ **Séance type** : 6 exercices ciblant tous les muscles de la hanche
- ◆ **Format** : Circuit training (avec ou sans minuteur)
- ◆ **Durée** : 30 à 40 min (3 à 4 tours de 10 min chacun)
- ◆ **Fréquence idéale** : 1 à 2 séances par semaine
- ◆ **Intensité** : 7-8/10 sur l'échelle de perception de l'effort

Progression

Si l'intensité ressentie est trop basse ou baisse à **6/10 pendant 2 séances consécutives**, il faut augmenter la difficulté en :

- ✓ **Augmentant** le nombre de répétitions ou le temps en statique
- ✓ **Ajoutant** une série sans changer les répétitions
- ✓ **Chargeant** avec du poids (Squat, fentes, ponts)

Matériel nécessaire

- 🎯 Élastiques de différentes résistances
- 🎯 Sac à dos avec objets lourds pour ajouter du poids (5 kg minimum)
- 🎯 Linges ou vêtements glissants pour certains exercices

	0. Aucun effort	Je dors
	1. Très très facile	Je regarde la TV en mangeant des chips
	2. Très facile	Je suis bien et je peux maintenir ce rythme toute la journée
	3. Facile	Je suis toujours bien mais je respire un peu plus difficilement
	4. Effort modéré	Je respire un peu mais je me sens bien et je peux tenir une conversation sans problème
	5. Moyen	Légèrement fatiguant, je respire un peu plus mais je peux toujours parler facilement
	6. Un peu difficile	Je peux toujours parler mais je suis un peu essoufflé et j'ai du mal à finir mes phrases. Je respire vraiment.
	7. Difficile	Je peux toujours parler mais je n'en ai pas envie et je respire abondamment.
	8. Très difficile	Je peux grogner pour répondre aux questions et je ne peux tenir ce rythme que pour une courte période
	9. Très très difficile	Je vais probablement tomber d'épuisement bientôt !
	10. Maximal	Je suis tombé !!

Pourquoi renforcer sa hanche au tchoukball ?

La hanche est un élément clé de ta mobilité au tchoukball. Que ce soit pour tes changements de direction, tes sauts ou tes appuis rapides, une hanche faible peut limiter ta puissance et provoquer des douleurs au genou ou au bas du dos.

En renforçant les muscles de la hanche (fessiers, adducteurs, psoas...), tu gagnes en explosivité, en équilibre et en endurance. Une hanche forte améliore la fluidité de tes mouvements et te permet d'être plus réactif face aux actions de jeu. Ne néglige pas cette zone stratégique : booste ta puissance et prends l'avantage ! 🚀 🔥

Circuit training renforcement Hanche

Consignes : Certains exercices sont à faire avec du temps (utiliser un chronomètre), d'autres sont à faire selon un nombre de répétitions donné.

Exercice	Description	Vidéo démo
<p>Mountain climber avec mini-bande pieds</p> 	<p>Epaules et bassin à la même hauteur. Mini bande au niveau des orteils. Pousser fort dans la jambe qui reste au sol puis amener l'autre genou vers les mains. Attention à ne pas enrrouler le bas du dos 3x20 répétitions (20 reps au total, pas par côté)</p>	<p>https://youtube.com/shorts/DP TaaepJsX0?feature=share</p> 
<p>Pont bipodal avec focus fessiers</p> 	<p>Elastique sous la rotule, pieds légèrement plus larges que le bassin, appui plutôt sur le talon. Pousser dans les pieds pour monter le bassin tout en gardant une tension importante dans l'élastique. Possible d'ajouter un 2^{ème} élastique si c'est trop facile avec 1 seul 3x12-15 répétitions.</p>	<p>https://youtube.com/shorts/uD TQhG7rgMM?feature=share</p> 
<p>Etoile</p> 	<p>Genou et coude sur la même ligne. Pousser fort dans les 2 appuis pour monter le bassin au plafond et écarter la jambe du haut. Bien garder l'épaule au-dessus du coude et le nombril parallèle à un mur imaginaire. Possible de rajouter un élastique autour des genoux ou de faire le même mouvement sur les pieds pour rendre plus difficile. 3x12 répétitions/côté</p>	<p>https://youtube.com/shorts/7c Z1ZO97rpl?feature=share</p> 
<p>Adducteurs planche latérale</p> 	<p>Appui sur le coude et le pied de la jambe du haut. La jambe du bas est fléchie vers l'avant avec un léger appui. Pousser dans les 3 appuis pour monter le bassin. La jambe arrière porte plus de poids que la jambe avant. Si douleurs sur la face interne du genou du haut, STOP exercice et demander variante. Tenir 3x20-30 sec par côté</p>	<p>https://youtube.com/shorts/wa kt0U2qzJY?feature=share</p> 
<p>Gainage coquillage</p> 	<p>Elastique au niveau des genoux. Pour dans le coude et le genou pour monter le bassin. Les pieds restent collés. 3x12 répétitions/côté</p>	<p>https://youtube.com/shorts/hk 6ceU8-TpM?feature=share</p> 

<p>Fentes latérales 3 directions</p> 	<p>3 assiettes placée en quart de cercle, 1 pied fixe, l'autre va chercher chaque assiette. Bien garder les 2 plantes de pied à plat. 3 assiettes = 1 tour Faire 3 fois 5 tours/côté</p>	<p>https://youtube.com/shorts/7J-7oyecQ-s?feature=share</p> 
<p>Fente surélevée Fessiers dominant</p> 	<p>Pied avant surélevé sur qqch de stable. La cuisse arrière collée au step. Monter en gardant le poids vers l'avant et le tronc penché vers l'avant pour garder une tension dans la fesse. Dos toujours droit. 3x12 répétitions par côté. (Commencer au poids du corps et charger si besoin)</p>	<p>https://youtube.com/shorts/dDZywiyrndY?feature=share</p> 
<p>Compas glissé unipodal</p> 	<p>1 jambe d'appui, l'autre sur une surface glissante. Descendre en écartant la jambe libre. Une fois en bas, la faire passer de l'autre côté en dessinant un arc de cercle. Remonter droit, puis recommencer. 3x12 répétitions par jambe</p>	<p>https://youtube.com/shorts/Tc38MuF8qPA?feature=share</p> 