



REHAB
RUGBY

Ebook

MOBILITÉ DE HANCHE

"SI VOUS VOULEZ QUELQUE CHOSE QUE VOUS N'AVEZ JAMAIS EU,
VOUS DEVEZ ÊTRE DISPOSÉ À FAIRE QUELQUE CHOSE QUE VOUS N'AVEZ JAMAIS FAIT"
THOMAS JEFFERSON

@REHABRUGBY

ABRÉVIATIONS UTILISÉES

RÉCUPÉRATION



- La durée de la récupération est indiquée en secondes (exemple : 30") ou en minutes (2'00).
- Lorsqu'il est écrit "**Superset**", cela signifie qu'il faut enchaîner les exercices du même bloc sans pause (1.a. enchaîné avec 1.b.). La récupération se fait après le dernier exercice du superset.
- **TTCO** signifie Temps de Travail du Côté Opposé. Tu dois alors réaliser l'exercice d'un côté, puis de l'autre, et recommencer avec le 1er côté sans récupération.

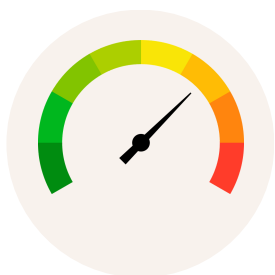
REPS IN RESERVE (RIR)



Il s'agit du nombre de répétitions à garder en réserve, c'est-à-dire à ne pas exécuter, avant d'arriver à ton épuisement total, qui correspond à ORIR.

Par exemple, pour RIR2, tu réalises l'exercice jusqu'au moment où 2 répétitions de plus te ferait atteindre l'échec. Tu stoppes l'exercice et gardes 2 répétitions en réserve.

RESSENTI POST-EFFORT (RPE)



C'est la sensation d'effort fourni à la fin de la série :

- 10/10 = effort maximale possible
- 0/10 = repos

Par exemple, un exercice avec un RPE 8 est un exercice où tu dois atteindre une sensation d'effort de 8/10 à la fin de la série en adaptant la charge ou le nombre de répétitions.

TEMPO



Lorsqu'un tempo de mouvement précis est demandé, il sera écrit sous le format 0.0.0.0 :

- le 1er chiffre correspond à la phase excentrique
- le 2ème chiffre correspond à la pause en fin de phase excentrique
- le 3ème chiffre correspond à la phase concentrique
- le 4ème chiffre correspond à la pause en fin de phase concentrique

Par exemple, un tempo de 3.1.2.0 sur un squat équivaut à :

- 3 sec de descente
- 1 sec de pause en bas
- 2 sec de montée
- pas de pause en haut

La lettre "X" correspond à une phase de mouvement explosive, à réaliser le plus rapidement possible.

Semaine 1

FLEXION

OBJECTIFS



- désensibiliser tes tissus tendineux et musculaires
- améliorer la tolérance à l'étirement de tes tissus musculaires, tendineux et articulaires

Séance : à faire 3x/semaine	SERIE	REPS	TEMPO	RECUP
1. Automassage du grand fessier	1	2'/côté		TTCO
2. Pigeon Stretch	1	3'/côté		TTCO
3. RACs de hanche debout	3	3/côté	lent	TTCO
4. Mise en tension de la hanche en rotation interne en 90-90	1	1/côté		TTCO
5. Lift Off de hanche en flexion	3	5x[8"ON/10"OFF]		TTCO



Semaine 2

FLEXION

OBJECTIFS



- améliorer la tolérance à l'étirement de tes tissus musculaires, tendineux et articulaires
- développer ta capacité de contraction en fin d'amplitude

Séance : à faire 3x/semaine	SERIE	REPS	CHARGE	TEMPO	RECUP
1. Automassage du grand fessier	1	2'/côté			TTCO
2. Pigeon Stretch	1	3'/côté			TTCO
3. RACs de hanche debout	3	3/côté		lent	TTCO
4. Mise en tension de la hanche en rotation interne en 90-90	1	1/côté			TTCO
5. Lift Off de hanche en flexion	3	5x[8"ON/10"OFF]			TTCO
6. Goblet Squat	3	5	RPE 7	3.5.X.0	1'30



Semaine 3

FLEXION

OBJECTIFS

- améliorer la tolérance à l'étirement de tes tissus musculaires, tendineux et articulaires
- développer ta capacité de contraction en fin d'amplitude

Séance : à faire 3x/semaine	SERIE	REPS	CHARGE	TEMPO	RECUP
1. Automassage du grand fessier	1	2'/côté			TTCO
2. Pigeon Stretch	1	3'/côté			TTCO
3. RACs de hanche debout	3	3/côté		lent	TTCO
4. Mise en tension de la hanche en rotation interne en 90-90	1	1/côté			TTCO
5. Lift Off de hanche en flexion	3	5x[8"ON/10"OFF]			TTCO
6. Rotation interne de hanche assis	3	8/côté	RPE 6	3.0.3.0	TTCO
7. Rotation interne de hanche en split stance romanian deadlift	3	6/côté	RPE 7	3.3.X.0	1'30



Semaine 3

FLEXION

OBJECTIFS



- améliorer la tolérance à l'étirement de tes tissus musculaires, tendineux et articulaires
- développer ta capacité de contraction en fin d'amplitude

Séance : à faire 3x/semaine	SERIE	REPS	CHARGE	TEMPO	RECUP
1. Automassage du grand fessier	1	2'/côté			TTCO
2. RACs de hanche en quadrupédie	5	2'/côté		lent	TTCO
3. Mise en tension de la hanche en flexion	1	1'/côté			TTCO
4. Split Stance Hinge	3	8'/côté	RPE 6	3.3.1.0	1'30
5. Bulgarian Split Squat	5	5'/côté	RPE 8	3.3.1.0	2'00



ET SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN ?

CHAQUE JOUEUR ET CHAQUE JOUEUSE A UN CONTEXTE **UNIQUE** :
POSTE, NIVEAU, ANTÉCÉDENTS, OBJECTIFS DE SAISON, CONTRAINTES
D'ENTRAÎNEMENT.

SI TU SOUHAITES :

-  TE DÉBARASSER DE TES DOULEURS QUOTIDIENNES
-  TRAVAILLER DES POINTS SPÉCIFIQUES À TON POSTE
-  RETROUVER 100% DE TES CAPACITÉS
-  OU ÊTRE ACCOMPAGNÉ(E) SUR UN OBJECTIF PRÉCIS

NOUS PROPOSONS UN **SUIVI INDIVIDUALISÉ REHAB RUGBY**, ADAPTÉ À TON
PROFIL ET À TON EMPLOI DU TEMPS
UN ACCOMPAGNEMENT SUR-MESURE POUR ENFIN RETROUVER **CONFIANCE** EN
TOI
ET MONTRER DE QUOI TU ES CAPABLE SUR LE TERRAIN.

- SI TU VEUX EN DISCUTER, TU PEUX :
- NOUS CONTACTER PAR EMAIL (CONTACT@REHAB-RUGBY.COM)
 - OU ENVOYER "RUGBY" EN MESSAGE PRIVÉ SUR INSTAGRAM
- NOUS ÉCHANGERONS AVEC PLAISIR.

MERCI

POUR LA CONFIANCE QUE TU NOUS AS ACCORDÉE.

NOTRE MISSION RESTE LA MÊME :
ACCOMPAGNER LES JOUEURS ET JOUEUSES DE RUGBY VERS UN RETOUR AU
TERRAIN SOLIDE, DURABLE ET CONFIANT.

ON SE RETROUVE SUR LE TERRAIN.

L'ÉQUIPE REHAB RUGBY 

REHAB
RUGBY