

Objectifs :

1. Améliorer la mobilité
2. Accroître la force musculaire des membres inférieurs
3. Améliorer l'équilibre
4. Améliorer la condition cardiovasculaire (si la marche ou la course augmentent les symptômes, favoriser le vélo, la natation ou l'aquaforme)

**FLEXION ACTIVE DU GENOU**

Position : assis

Action : fléchir le genou atteint le plus possible

Répétitions : 10

**EXTENSION ACTIVE ASSISE**

Position : assis

Action : étendre le genou atteint

Répétitions : 10

**RENFORCEMENT DES QUADRICEPS ET DES FESSIERS**

Position : assis

Action : se lever de la chaise, faire la flexion des hanches, garder le dos droit

Répétitions : 10

**DEMI-FLEXION ASSISTÉE DES GENOUX**

Position : debout

Action : prendre appui sur un objet fixe, fléchir les genoux et garder le dos droit

Répétitions : 10

**PONT POUR LE RENFORCEMENT DES FESSIERS ET DES ISCHIOJAMBIERS**

Position : sur le dos

Action : serrer les fesses, puis les soulever du sol

Répétitions : 10

Durée : 5 secondes

**RENFORCEMENT DES ABDUCTEURS DE LA HANCHE**

Position : sur le côté

Action : soulever la jambe de côté en gardant le tronc immobile

Répétitions : 10 (droit et gauche)

**ÉQUILIBRE SUR UN PIED***Exercice à faire les yeux fermés s'il s'avère trop facile à exécuter les yeux ouverts*

Position : debout sur un pied

Action : tenir en équilibre

Répétitions : 3 (droit et gauche)

Durée : 10 secondes

**FLEXION ACTIVE ASSISTÉE**

Position : assis, jambes allongées

Action : fléchir le genou atteint en s'aidant avec les mains

Répétitions : 10

**EXTENSION TERMINALE PASSIVE**

Position : assis, jambes allongées, coussin sous les chevilles

Action : relâcher la jambe du genou atteint

Durée : 5 minutes

Photos : © Jean-Sébastien Rondeau et Justine Belzile. Reproduction autorisée.