

1 WALL SIT — CHAISE CONTRE LE MUR



Dos plaqué au mur, pieds à 40 cm, genoux fléchis à 60° (pas plus).
4 × 30 secondes.

2 STEP-UP BAS



Sur une marche de 15 cm. Monter en poussant sur le talon, redescendre en 3 secondes.
4 × 10 par jambe.

3 DECLINE SQUAT UNIPODAL — L'EXERCICE CLÉ DU TENDON



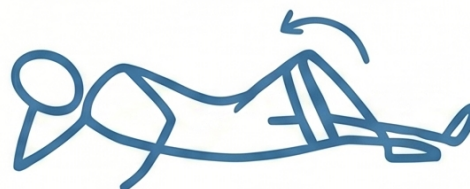
Plan incliné 25°. Squat à une jambe jusqu'à 60°, descente très lente (4 sec), remontée à deux jambes.
3 × 15 par jambe. Une sensation au tendon est attendue.

4 PONT FESSIER



Allongé sur le dos, genoux fléchis. Élévation du bassin par les fessiers.
3 × 12 (puis unilatéral 3 × 6 dès la semaine 6).

5 CLAMSHELL AVEC ÉLASTIQUE



Allongé sur le côté, hanches/genoux 45°, élastique aux genoux. Ouverture du genou supérieur sans rouler le bassin.
3 × 15 par côté.

6 ÉQUILIBRE UNIPODAL



Debout sur une jambe. 30 sec × 3 par jambe. Yeux fermés à partir de la semaine 4.