

## Rétroversion du bassin

Étirement des muscles	Tonification des muscles
Grand fessier	Psoas-iliaque
Ischijambiers	Droit fémoral (quadriceps)
Pelvi-trochantérien	Paravertébraux
Grand droit de l'abdomen	Petit fessier
	Tenseur du fascia lata
	Sartorius



### RÉTROVERSION DU BASSIN

Serrer les fesses  
Tiré du livre *Les exercices qui vous soignent* Tome 2 [PAGE 108]



PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3
<p><b>A</b></p> <p><b>ÉTIREMENT</b> Étirement des extenseurs de la hanche en appui au mur <input type="checkbox"/></p> 	<p><b>A</b></p> <p><b>PROPRIOCEPTION</b> Étirement bilatéral des ischijambiers au mur <input type="checkbox"/></p> 	<p><b>A</b></p> <p><b>TONIFICATION</b> Flexion de la hanche sur ballon <input type="checkbox"/></p> 
<p><b>B</b></p> <p><b>ÉTIREMENT</b> Étirement unilatéral des ischijambiers au mur <input type="checkbox"/></p> 	<p><b>B</b></p> <p><b>PROPRIOCEPTION</b> Antéversion/rétroversion du bassin avec mouvement vertébral <input type="checkbox"/></p> 	<p><b>B</b></p> <p><b>TONIFICATION</b> Flexion unilatérale de la cuisse en isométrie au sol <input type="checkbox"/></p> 
<p><b>C</b></p> <p><b>ÉTIREMENT</b> Étirement du grand droit <input type="checkbox"/></p> 	<p><b>C</b></p> <p><b>PROPRIOCEPTION</b> Antéversion/rétroversion du bassin sur ballon <input type="checkbox"/></p> 	<p><b>C</b></p> <p><b>TONIFICATION</b> Montée de banc <input type="checkbox"/></p> 