



**Centre de Rééducation
et de Traumatologie**

« Medi Berriat »

5 Rue Pierre Sépard
38000 Grenoble
Tel : 04 76 96 66 74
Fax : 04 38 12 00 36

*Kinésithérapie - Rééducation
Balnéothérapie
Kinésithérapie du sport
Ondes de choc
Au cabinet / A domicile*

**BONNEFOY-CUDRAZ Fabien
JOYE Juliette
TURRI Mickael**

**AUDRAS Chloe
DURAND Aurélien
MARSEILLE Grégoire
NOTHBAAR Mathieu
RONAT MALLIE Ana
VITETTA Lucile**

*Masseurs-Kinésithérapeutes
Diplômés d'Etat*

Bonnefoy-Cudraz Fabien
Masseur-Kinésithérapeute D.E.
387711775

REPRISE DE LA VITESSE (lésions IJ)

Echauffements = Footing 10-15 min, Educatifs A-B-C-D,
Spécifique ischiojambiers (étirements dynamiques,
contractions excentriques résistantes à plat ventre)

1 séance = Maximum 3 niveaux

Répéter chaque niveau 3 fois

Progression au niveau suivant si 0 douleur et 0 appréhension

La séance suivante est à débiter à l'avant dernier palier réalisé.

Récupération = Educatifs doux – footing

	Acceleration Distance, m	Constant Speed (Maximum, 75% Speed) Distance, m	Deceleration Distance, m
Level 1	40	20	40
Level 2	35	20	35
Level 3	25	20	25
Level 4	20	20	20
Level 5	15	20	15
Level 6	10	20	10

	Acceleration Distance, m	Constant Speed (Maximum, 95% Speed) Distance, m	Deceleration Distance, m
Level 7	40	20	40
Level 8	35	20	35
Level 9	25	20	25
Level 10	20	20	20
Level 11	15	20	15
Level 12	10	20	10

Silder et al. 2013 JOSPT

Etirements = à distance des séances