

Semaine #8

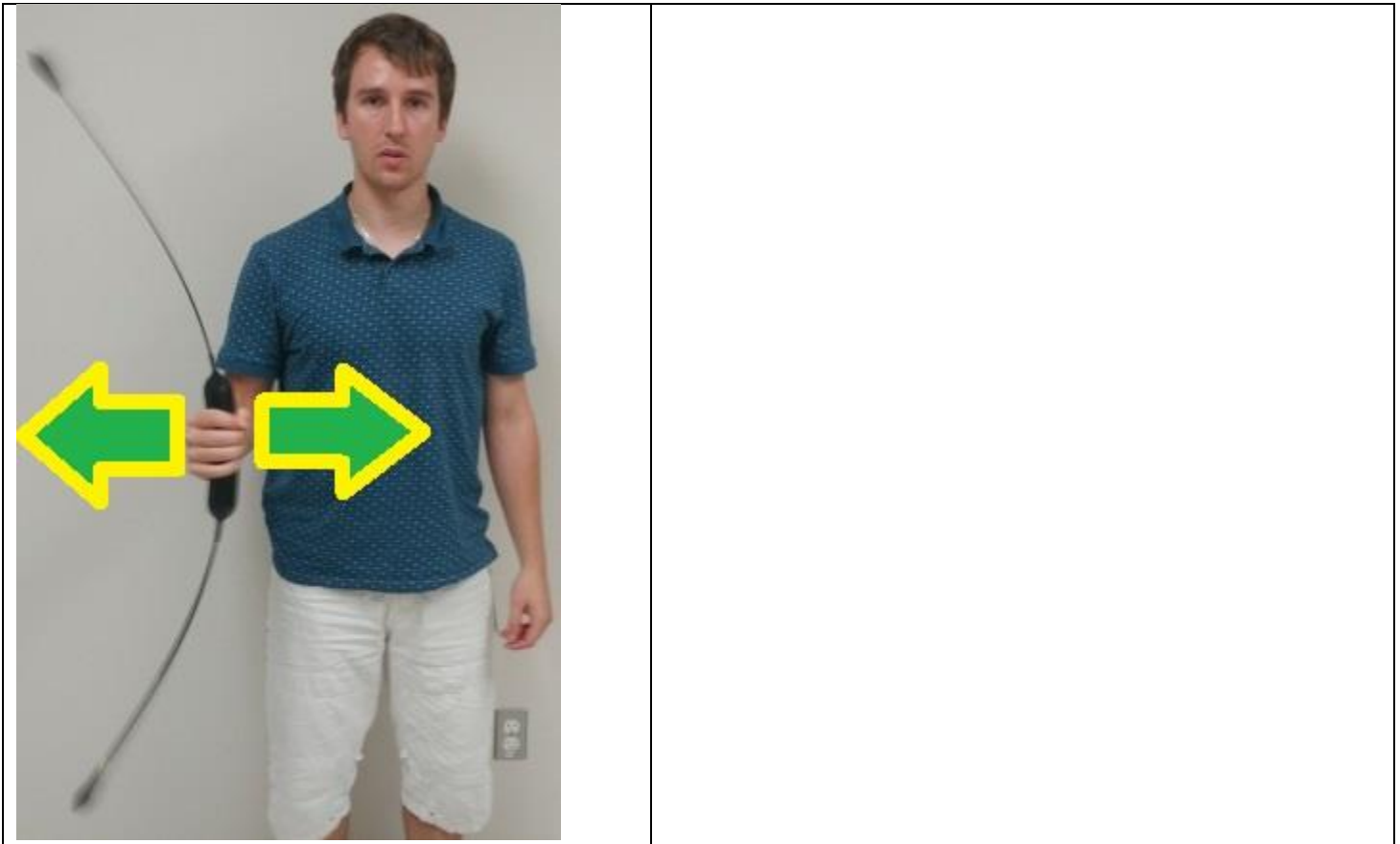
Niveau Intermédiaire

Échauffement

Mobilité

Rotation Interne/Externe de l'épaule en position neutre

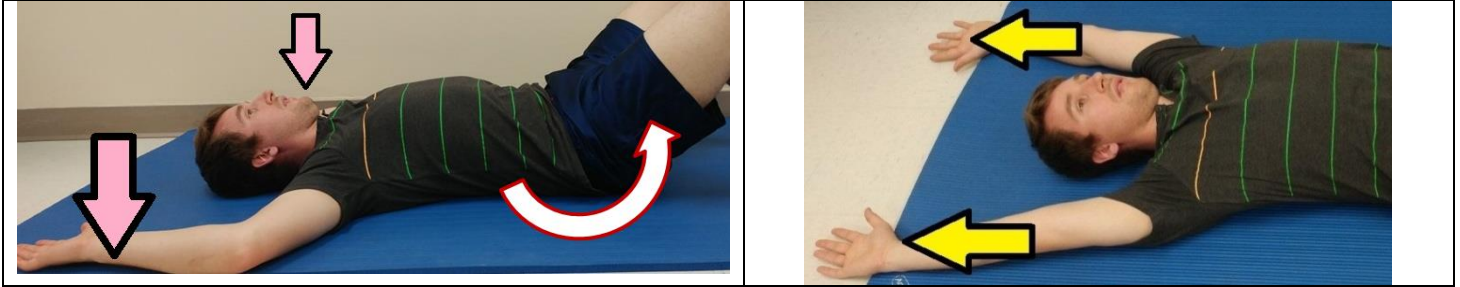
Oscillation avec «Bodyblade»



Objectif	Activer les stabilisateurs de l'épaule.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Avoir le coude fléchi. • Tenir le «bodyblade» dans la main. • Orienter le «bodyblade» à la verticale.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Osciller le «bodyblade» de gauche à droite pendant 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Respirer.</u> • Éviter de contracter excessivement les muscles cervicaux. • Le coude ne bouge pas. (point de pivot)

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	5 x (10 secondes)	90s	Très rapide

Glissement scapulaire, dos appuyé contre le sol



Objectif	Étirer le petit pectoral. Améliorer la posture.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché au sol sur le dos. • Déposer les pieds à plat au sol. • Appuyer les coudes contre le sol à la hauteur des épaules. • Fléchir les coudes à 90°. • Appuyer les poignets contre le sol. • Appuyer le bas du dos contre le sol. • Rentrer le menton.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Glisser lentement les avant-bras vers le haut. • Maintenir la position pour 10 secondes. • Expirer pour 5 à 10 secondes. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	5 x (10 secondes)	90 s	Lent

Extension thoracique sur un rouleau mousse

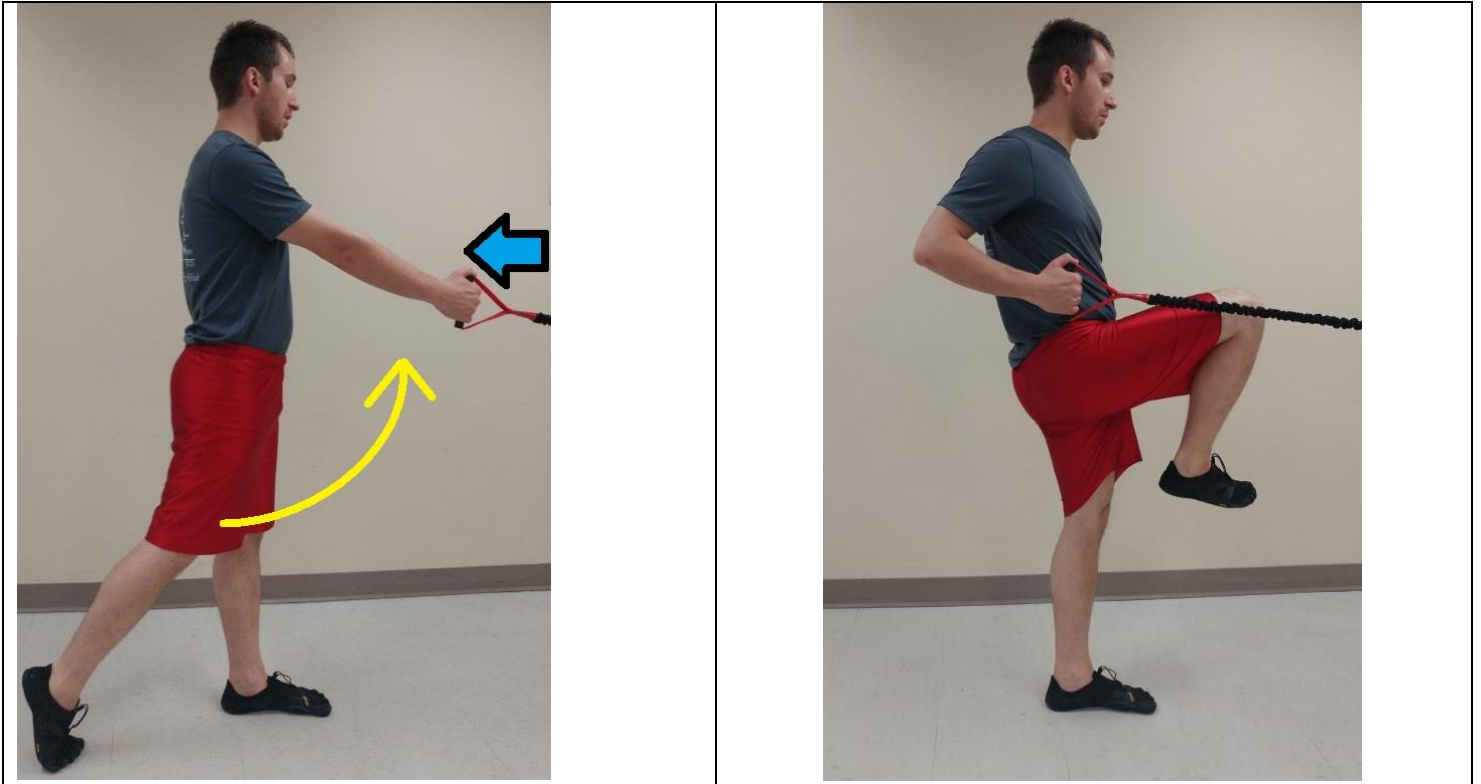


Objectif	Améliorer la mobilité du thorax.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher au sol avec le rouleau mousse sous les omoplates. • Déposer les pieds à plat au sol. • Déposer le bassin au sol. • Placer les mains derrière la tête.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Envoyer la tête vers l'arrière en conservant le regard vers l'avant. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Garder le bassin au sol. • Éviter de creuser les «reins» / le bas du dos.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	8 à 15		Lent

Reinforcement

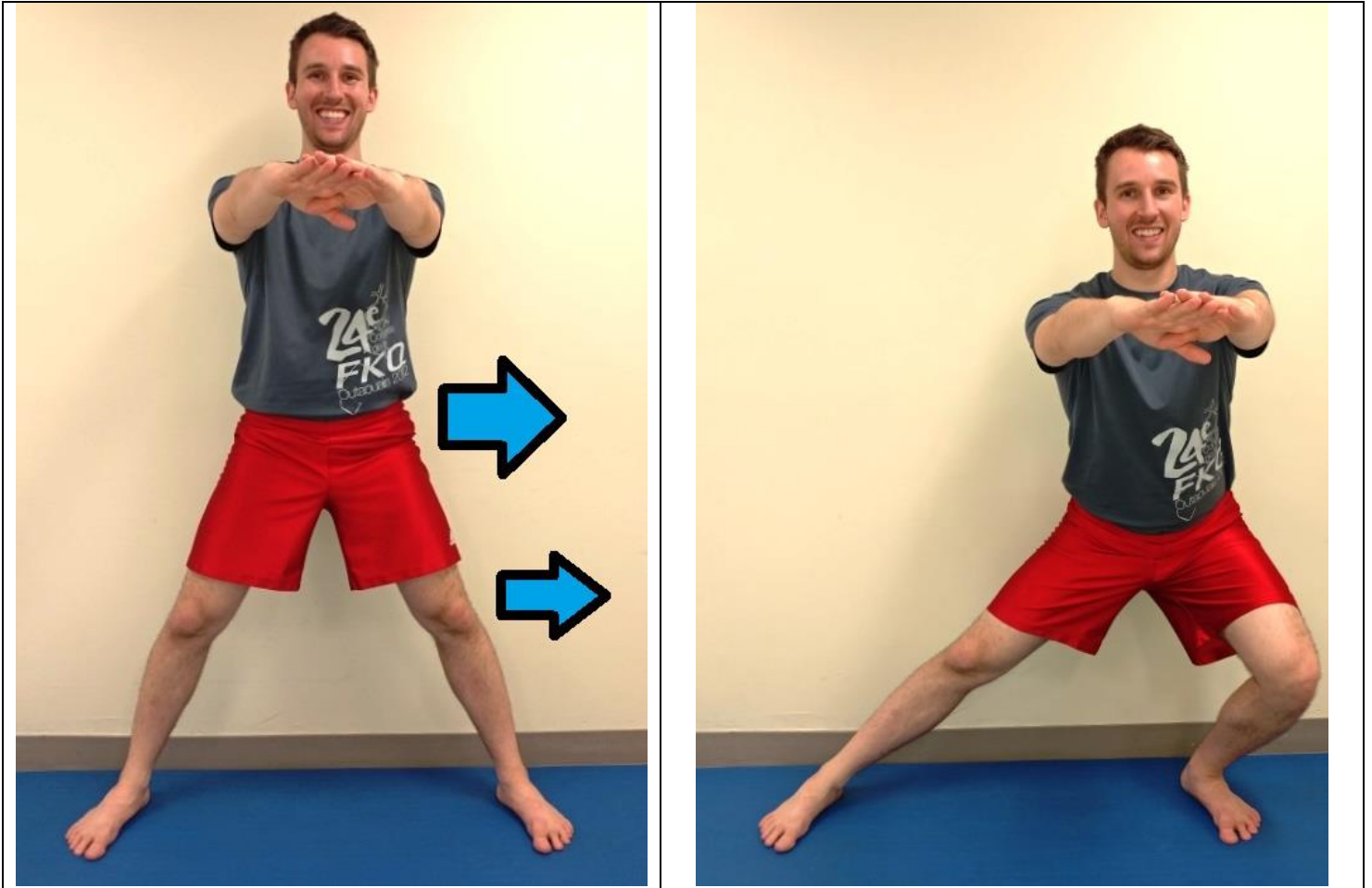
Tirage en station unipodale



Objectif	Améliorer l'équilibre. Simuler la course.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Tenir l'élastique avec la main gauche.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Monter le genou gauche. • Tirer l'élastique vers soi.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Conserver les épaules et les hanches à l'horizontale. • Ne pas déposer le pied gauche au sol entre les répétitions.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 à 15	90 s	Lent

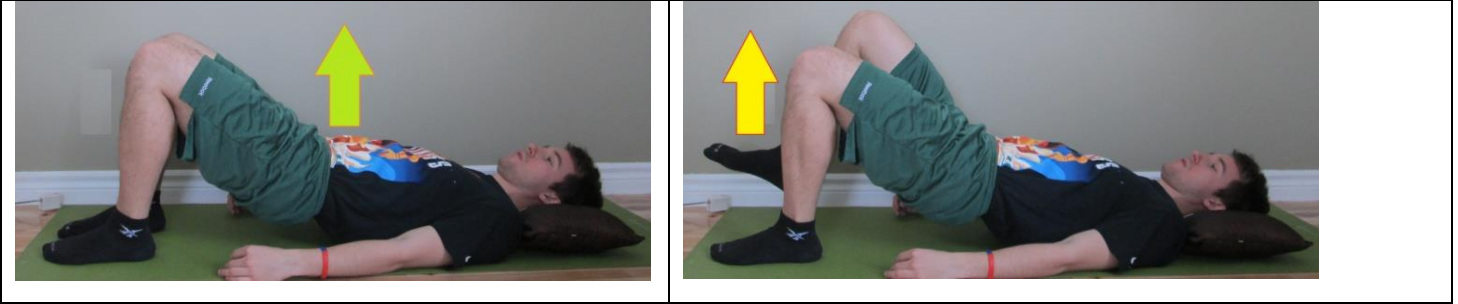
Squat latéral



Objectif	Renforcer les adducteurs des hanches.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Écarter les pieds. • Allonger les bras vers l'avant.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacer lentement le bassin vers la gauche. <ul style="list-style-type: none"> ○ Fléchir le genou gauche ○ Fléchir la hanche gauche.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir le dos droit. • Pour ↑ difficulté, ajouter des haltères dans les mains. • Conserver le genou gauche au-dessus ou à l'extérieur du pied gauche.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 à 15	90s	Lent

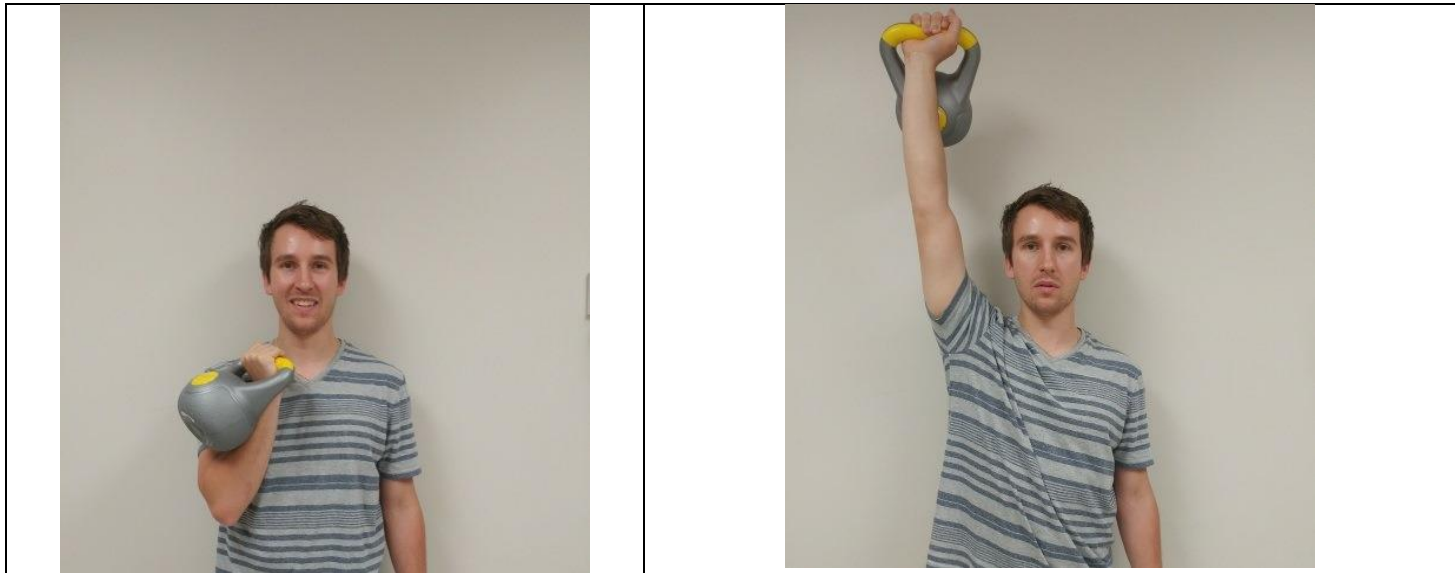
Soulever les hanches du sol, niveau intermédiaire



Objectif	Renforcer l'ischio-jambiers et le grand fessier.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos au sol. • Placer les pieds à plat au sol. • Appuyer le bas du dos contre le sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le bassin du sol. • Soulever le pied droit du sol. • Maintenir la position 10 secondes. • Déposer le pied droit au sol. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Conserver les hanches à la même hauteur.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	5 x (10 secondes)	90s	Contraction : 10s

Développé avec un kettlebell appuyé sur le poignet



Objectif	Activation du sous-scapulaire.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Avoir un kettlebell dans la main droite. • Appuyer le poids contre le poignet droit. • Tenir le kettlebell près de l'épaule droite.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le kettlebell vers le ciel. • Revenir lentement à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Lors de la montée ou de la descente, le kettlebell fait un mouvement en forme de spiral. • Respirer.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 à 15	90 s	Lent

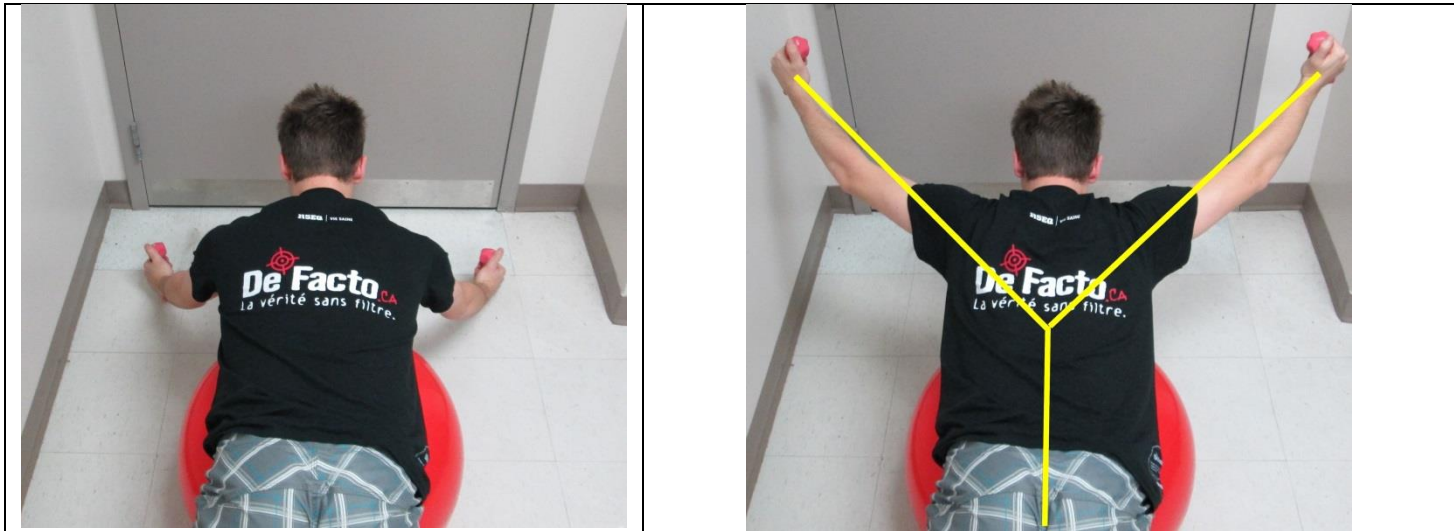
Split Squat



Objectif	Renforcer l'ischio-jambiers, le quadriceps et le grand fessier.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Avancer le pied droit.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Descendre lentement le genou gauche vers le sol. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Éviter que le genou droit dépasse les orteils. • Avoir le dos droit. • Pour ↑ difficulté, ajouter des haltères dans les mains. • Maintenir aligné la hanche, le genou et le pied.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 à 15	90s	Lent

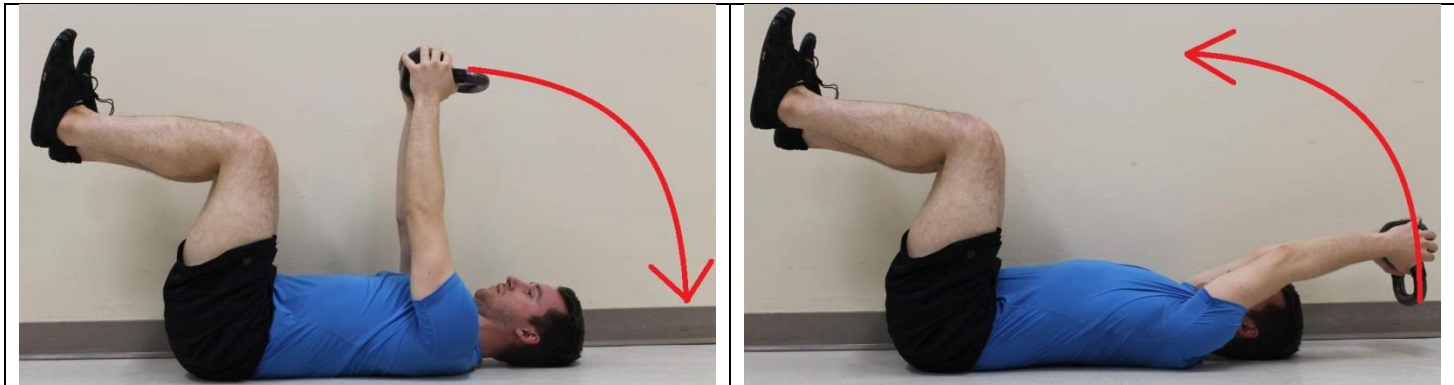
«Y», ballon suisse



Objectif	Renforcer le trapèze inférieur.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le ventre sur un ballon suisse. • Rentrer le menton. (faire un double menton) • Avoir les coudes en extension. • Pointer les pouces vers le ciel.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever les bras vers l'avant et vers l'extérieur. • À la fin du mouvement, le corps devrait former un Y. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Pour ↑ difficulté, ajouter des haltères dans les mains.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 à 15	90 s	Lent

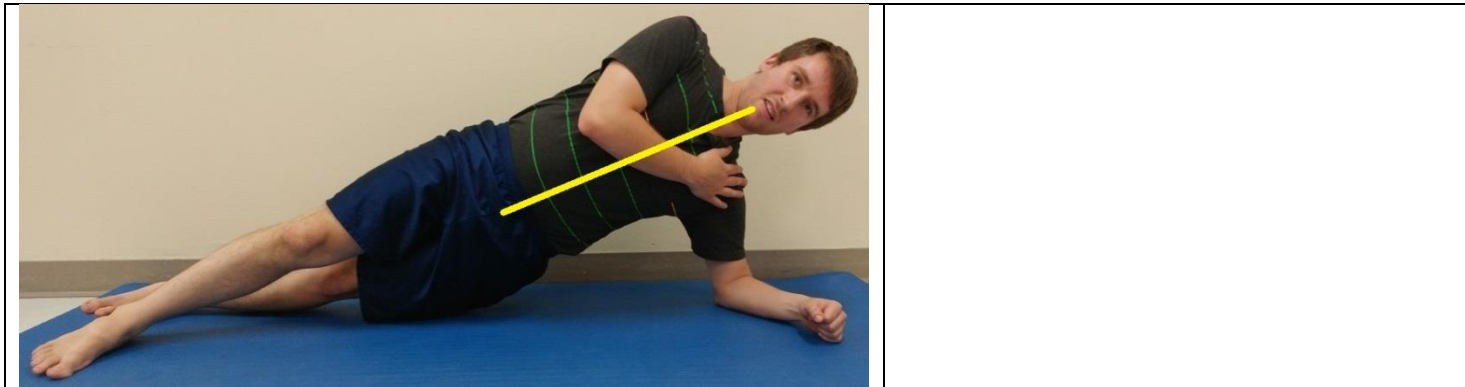
Dead Bug, Pull-Over, Jambes soulevées



Objectif	Renforcer la chaîne musculaire antérieure.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Avoir les jambes et les bras en l'air.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Amener lentement les mains vers l'arrière. • Conserver le bas du dos au sol. • Maintenir cette position et expirer pendant 5 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Éviter de creuser le bas du dos. • Pour ↑ difficulté, tenir un haltère dans les mains.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	5x (5 secondes)	90 s	Contraction: 5s

Planche latérale, niveau intermédiaire

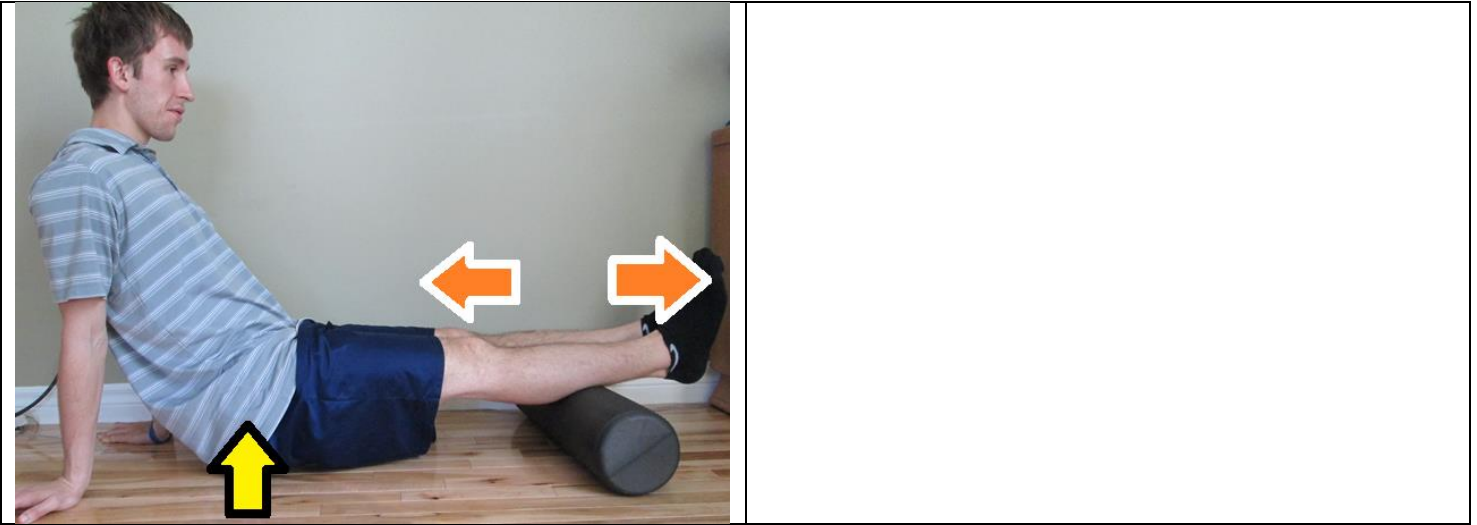


Objectif	Développer l'endurance des stabilisateurs du tronc.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le côté gauche en appui sur le coude. • Avoir le pied gauche derrière le pied droit. • Placer la main droite sur l'épaule gauche.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le bassin du sol. • Maintenir la position pendant 10 secondes. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Conserver le dos droit. • Avoir les jambes allongés.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	5 x (10 secondes)	90 s	Contraction: 10s

Automassage

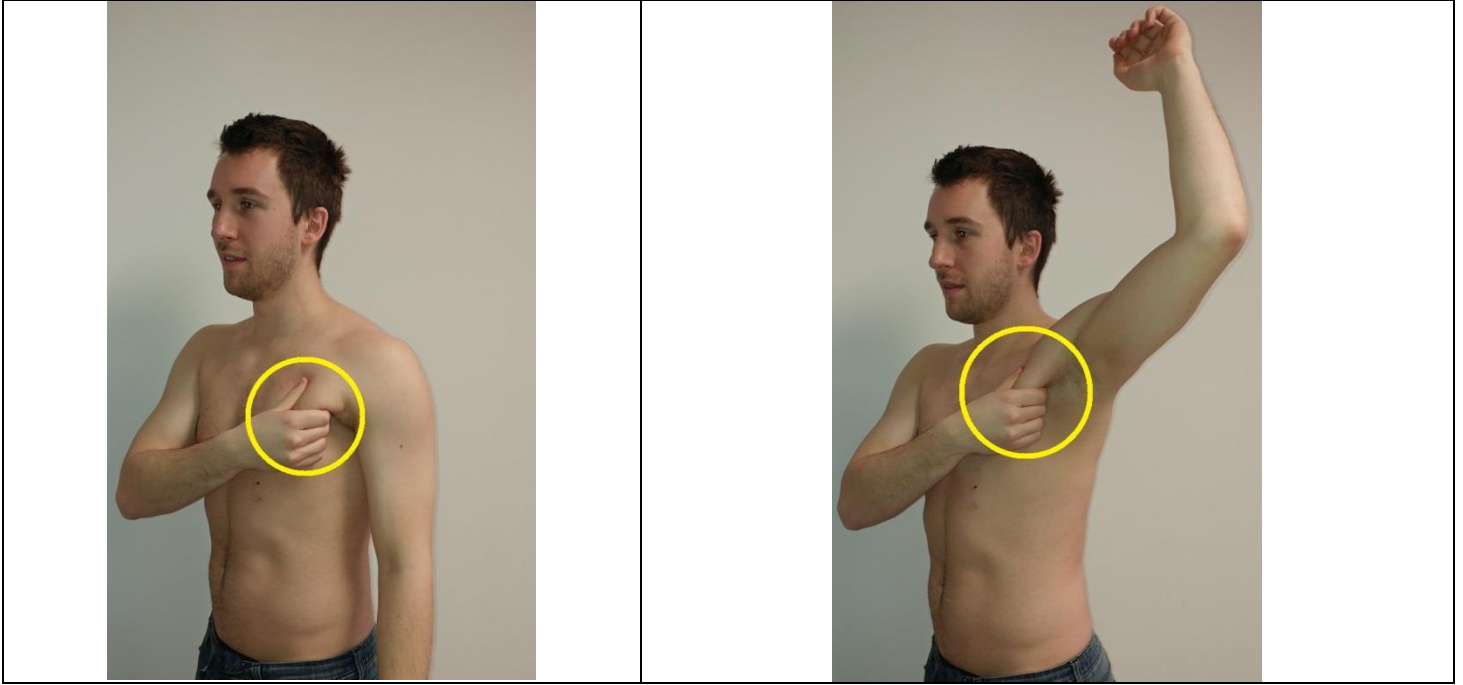
Gastrocnémien, rouleau mousse



Objectif	Détendre les mollets.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir au sol. • Avoir les jambes allongées. • Placer le rouleau mousse sous les mollets. • Déposer les mains au sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le bassin. • Glisser lentement les mollets sur le rouleau mousse.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Pour ↑ l'intensité l'automassage, placer une jambe par-dessus l'autre. • Relaxer. • Rouler lentement pendant 30-60 secondes. • Vitesse idéale : 1 cm/seconde.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30-60 secondes		Très Lent

Pectoral, pression ischémique



Objectif	Détendre le grand pectoral et le petit pectoral.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> Placer la main droite sous l'aisselle gauche.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> Pincer le grand pectoral et son tendon. Maintenir la pression pendant 30 à 60 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> Relaxer. Respirer. Possibilité de lever le bras au-dessus de la tête.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30-60 secondes		

Étirement

Étirement en rotation lombaire



Objectif	Étirer les érecteurs du rachis de la région lombaire.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le côté droit. • Fléchir le genou gauche et la hanche gauche. • Placer la main droite au-dessus du genou gauche.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Tourner la tête vers la gauche. • Amener l'arrière de l'épaule gauche vers le sol. • Arrêter le mouvement lorsque l'étirement est ressenti. • Maintenir la position pour le temps mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Respirer.</u> • <u>Relaxer.</u> • Ressentir un étirement sans douleur. • Avoir un oreiller sous la tête pour supporter la tête. • Placer un coussin sous le genou gauche au besoin.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		

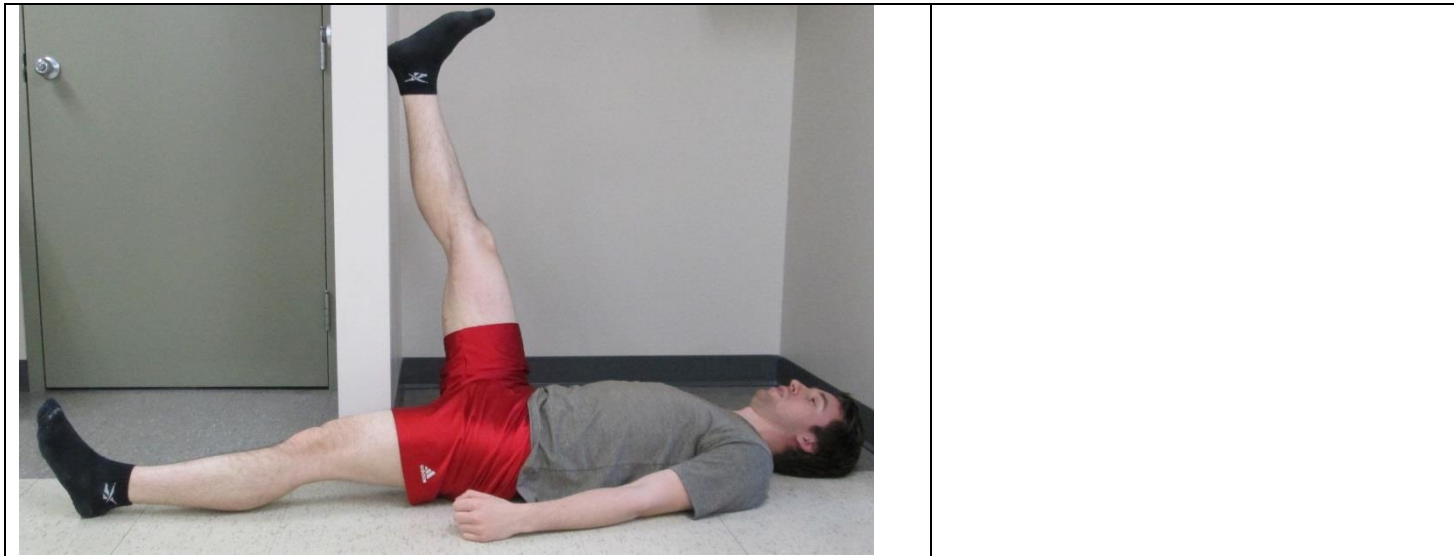
Étirement des Adducteurs avec Rotation des hanches



Objectif	Étirer les adducteurs de la hanche.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Avoir le bassin appuyé contre le mur. • Allonger les jambes contre le mur. • Écarter les jambes.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Pointer les pieds vers la droite. • Maintenir la position pour 10 secondes. • Pointer les pieds vers la gauche. • Maintenir la position pour 10 secondes. • Effectuer 5 répétitions de chaque côté.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Ressentir un étirement sans douleur. • Relaxer.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	5 x (10 secondes)		Étirement : 10s

Étirement des ischio-jambiers, couché sur le dos



Objectif	Étirer l'arrière de la cuisse.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être d'un près d'un cadrage de porte. • Se coucher sur le dos.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyer le talon droit sur le mur. • Conserver la jambe gauche au sol. • Maintenir la position pour le temps mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Relaxer. • Ressentir un étirement sans douleur. • Pour ↑ l'étirement, ramener la pointe de pied vers soi. • Pour ↑ l'étirement, approcher le bassin du mur.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		