

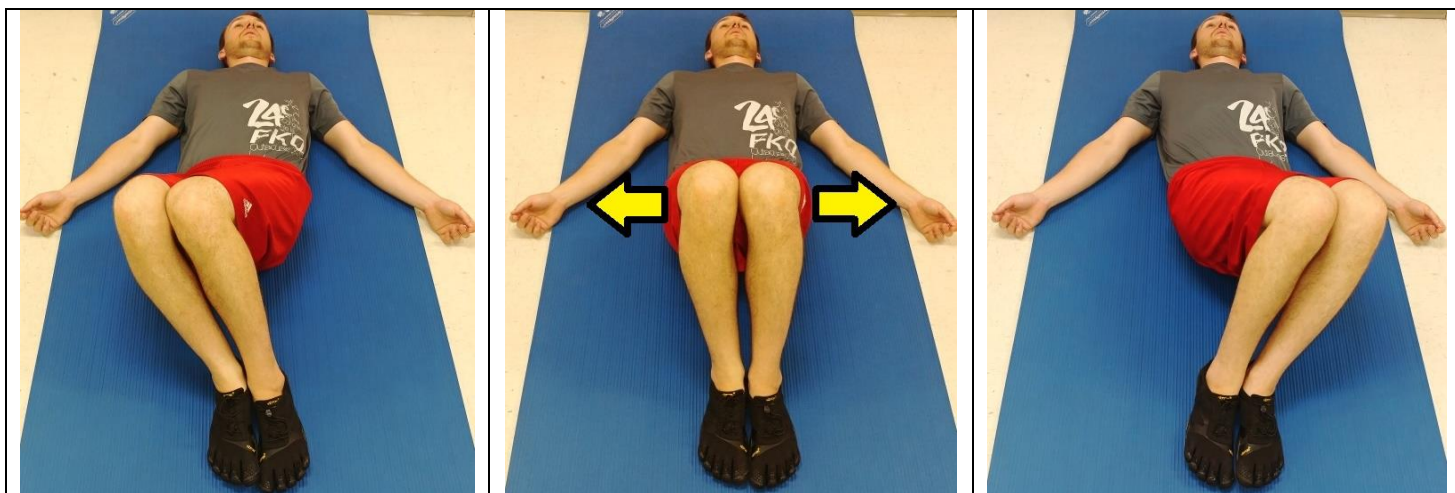
Semaine #11

Niveau Débutant

Échauffement

Roulement au sol : oscillation des genoux sur le dos

Somatique, Étape #1



Objectif	Prendre conscience de son corps.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché au sol sur le dos. • Déposer les pieds à plat au sol. • Avoir les pieds collés. • Appuyer les coudes contre le sol à la hauteur des épaules. • Fléchir les coudes à 90°. • Appuyer les poignets contre le sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Balancer lentement les genoux de gauche à droite. <ul style="list-style-type: none"> ○ Effectuer 10 à 30 répétitions. ○ Augmenter l'amplitude du mouvement graduellement.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Relaxer.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
	10 à 30		Lent

Roulement au sol : oscillation des pieds sur le ventre

Somatique, Étape #4

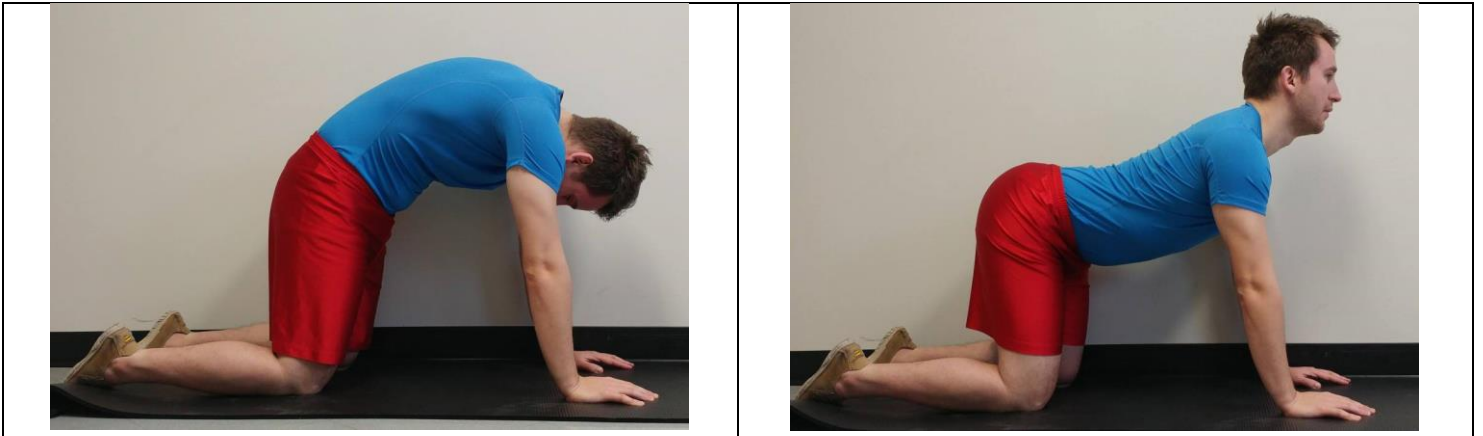


Objectif	Prendre conscience de son corps.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none">• Être couché sur le ventre.• Fléchir les genoux à 90°.• Coller les 2 genoux ensemble.• Coller les 2 pieds ensemble.
Exécution	<ul style="list-style-type: none">• Balancer lentement les pieds de gauche à droite.<ul style="list-style-type: none">○ Effectuer 10 à 30 répétitions.○ Augmenter l'amplitude du mouvement graduellement.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none">• Respirer.• Relaxer.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
	10 à 30		Lent

Reinforcement

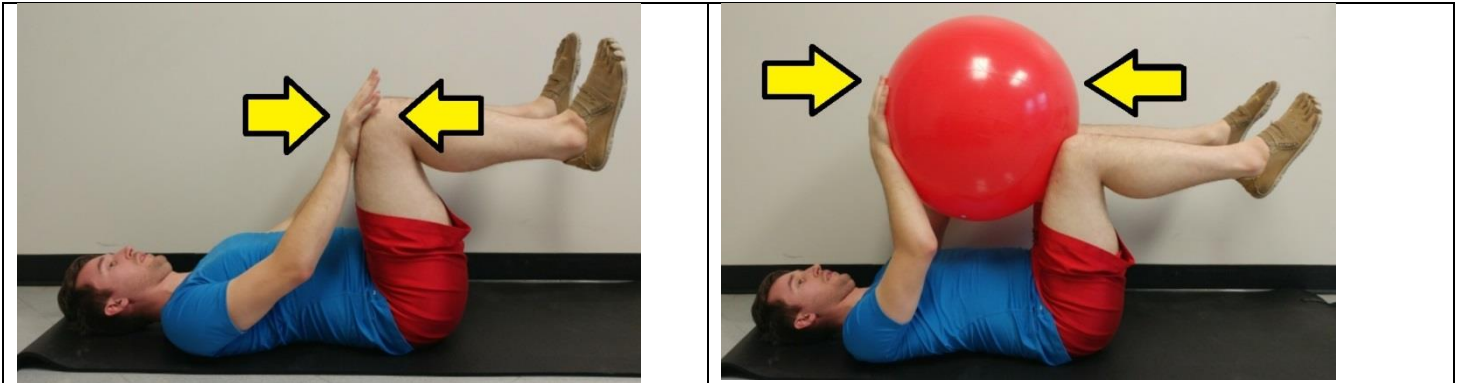
Chat / Chameau



Objectif	Mobiliser la colonne vertébrale.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être à 4 pattes. • Avoir les mains sous les épaules • Avoir les genoux sous les hanches.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Arrondir lentement le dos en expirant. (flexion du rachis) • Revenir à la position initiale. • Creuser lentement le dos en inspirant. (extension du rachis) • Revenir à la position initiale. • Effectuer le nombre de répétitions mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Respirer.</u>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	20	15s	Lent

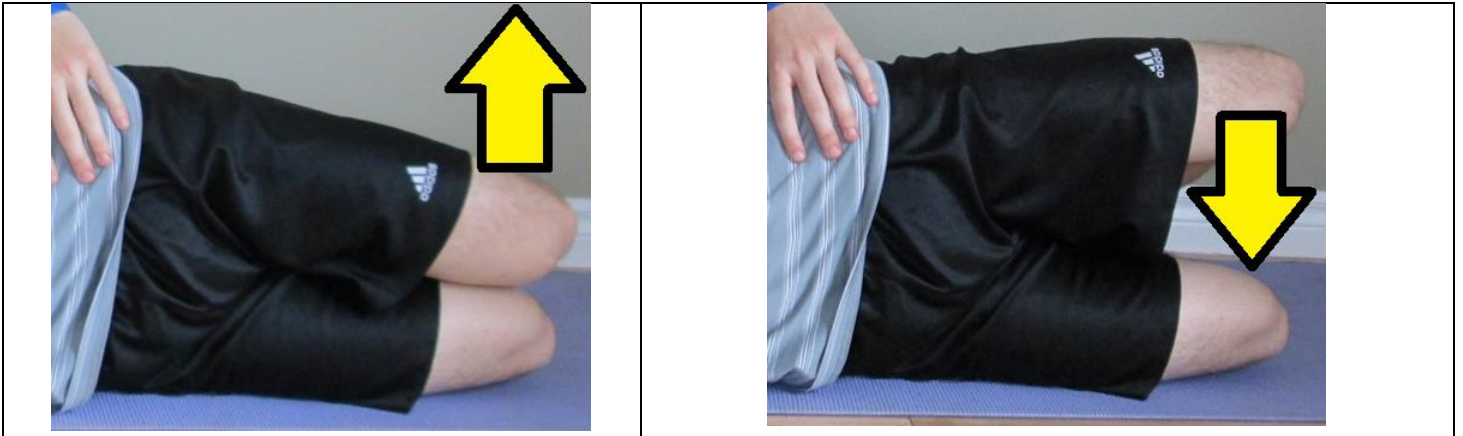
L'insecte mort



Objectif	Renforcer les abdominaux.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Fléchir les genoux à 90°. • Fléchir les hanches à 90°. • Positionner les mains sur les genoux.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Pousser sur les genoux avec les mains. • Forcer pour que les genoux ne bougent pas. • Maintenir la contraction 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer.

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

Abduction et Rotation Externe de la hanche



Objectif	Renforcer les rotateurs externes de la hanche.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le côté droit. • Fléchir les genoux à 90°. • Coller les genoux ensemble.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Éloigner le genou gauche du genou droit. • Maintenir la position 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Garder le dos droit. • Conserver les pieds collés ensemble. • Pour ↑ difficulté, ajouter un élastique autour des cuisses.

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

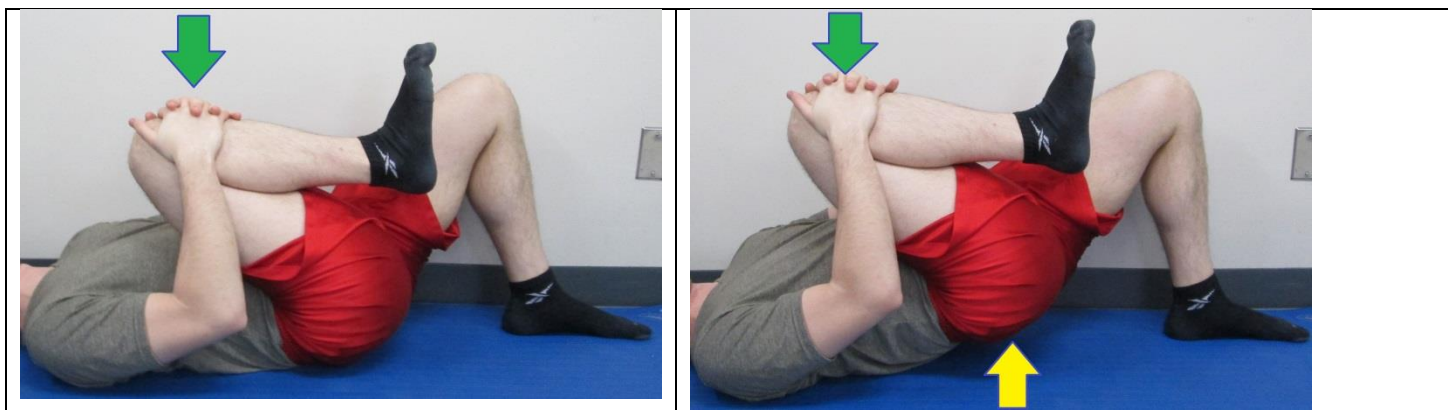
Rotation Interne de la hanche



Objectif	Renforcer les rotateurs internes de la hanche.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le côté droit. • Fléchir les hanches à 45°. • Fléchir les genoux à 90°.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Éloigner le pied gauche du pied droit. • Maintenir la position pendant 10 secondes. • Revenir lentement à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre un oreiller ou un bloc de yoga entre les genoux au besoin. • Respirer. • Garder le dos droit. • Pour ↑ difficulté, ajouter un élastique autour des pieds.

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

Soulever les hanches du sol «Cook Hip Lift»



Objectif	Renforcement de l'ischio-jambiers et du grand fessier. Dissocier les hanches et le bas du dos.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Placer le pied gauche à plat au sol. • Appuyer la cuisse droite contre l'abdomen.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le bassin du sol. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • <u>Conserver la cuisse droite appuyée sur l'abdomen.</u>

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

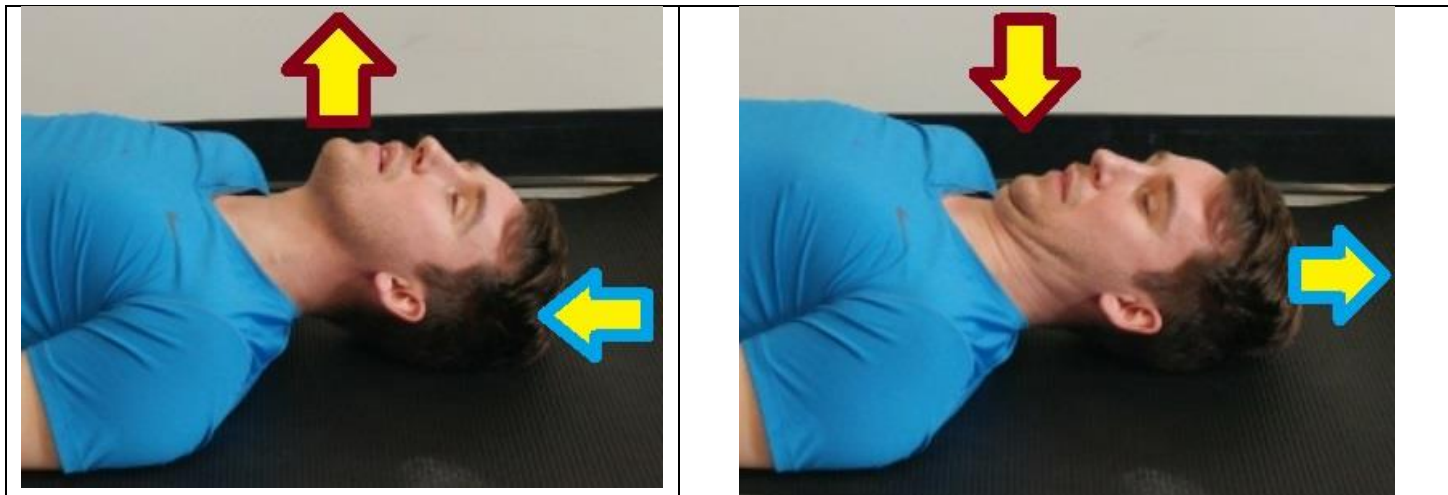
Équilibre unipodal



Objectif	Améliorer l'équilibre unipodale.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Décoller délicatement le pied droit du sol. • Maintenir cette position pendant 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Se tenir près d'un mur au besoin.

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

Rentrer le menton



Objectif	Activer les fléchisseurs profonds cervicaux.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le dos.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Rentrer le menton. • Maintenir la contraction pour 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	Contraction: 10s

Bascule du bassin

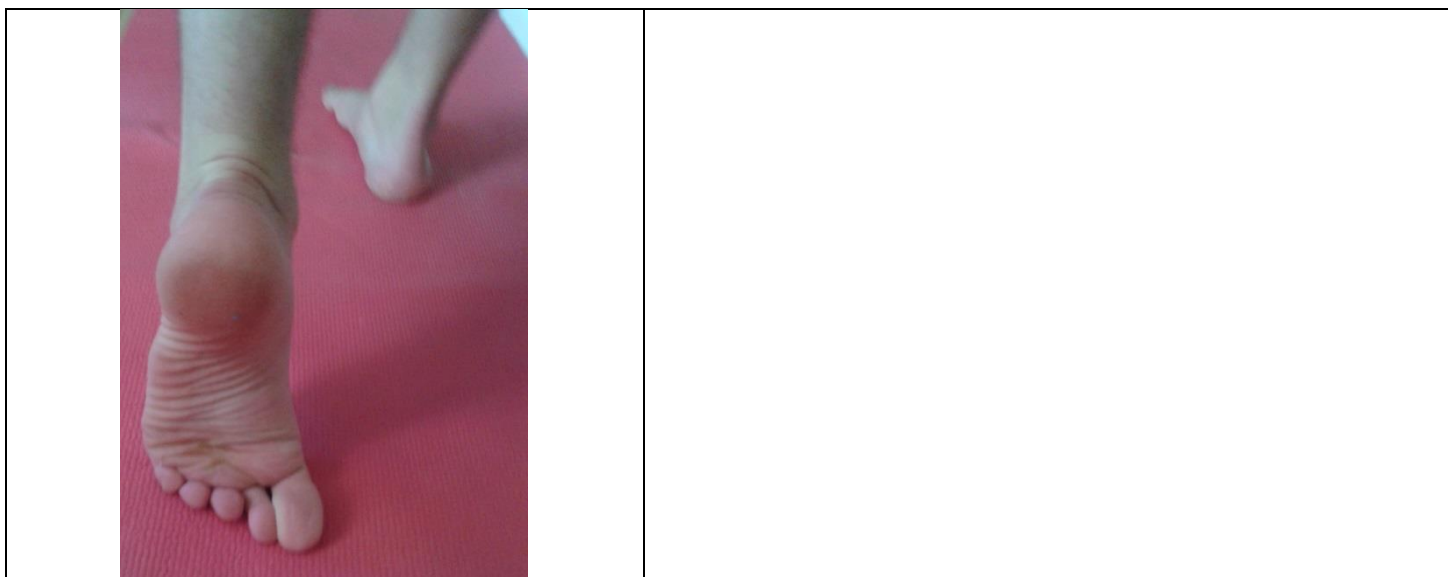


Objectif	Renforcer les abdominaux et les grands fessiers.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le dos. • Avoir les hanches et les genoux fléchis. • Placer les bras le long du corps.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Basculer le bassin pour appuyer le bas du dos contre le sol. • Maintenir 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	Contraction: 10s

Étirement

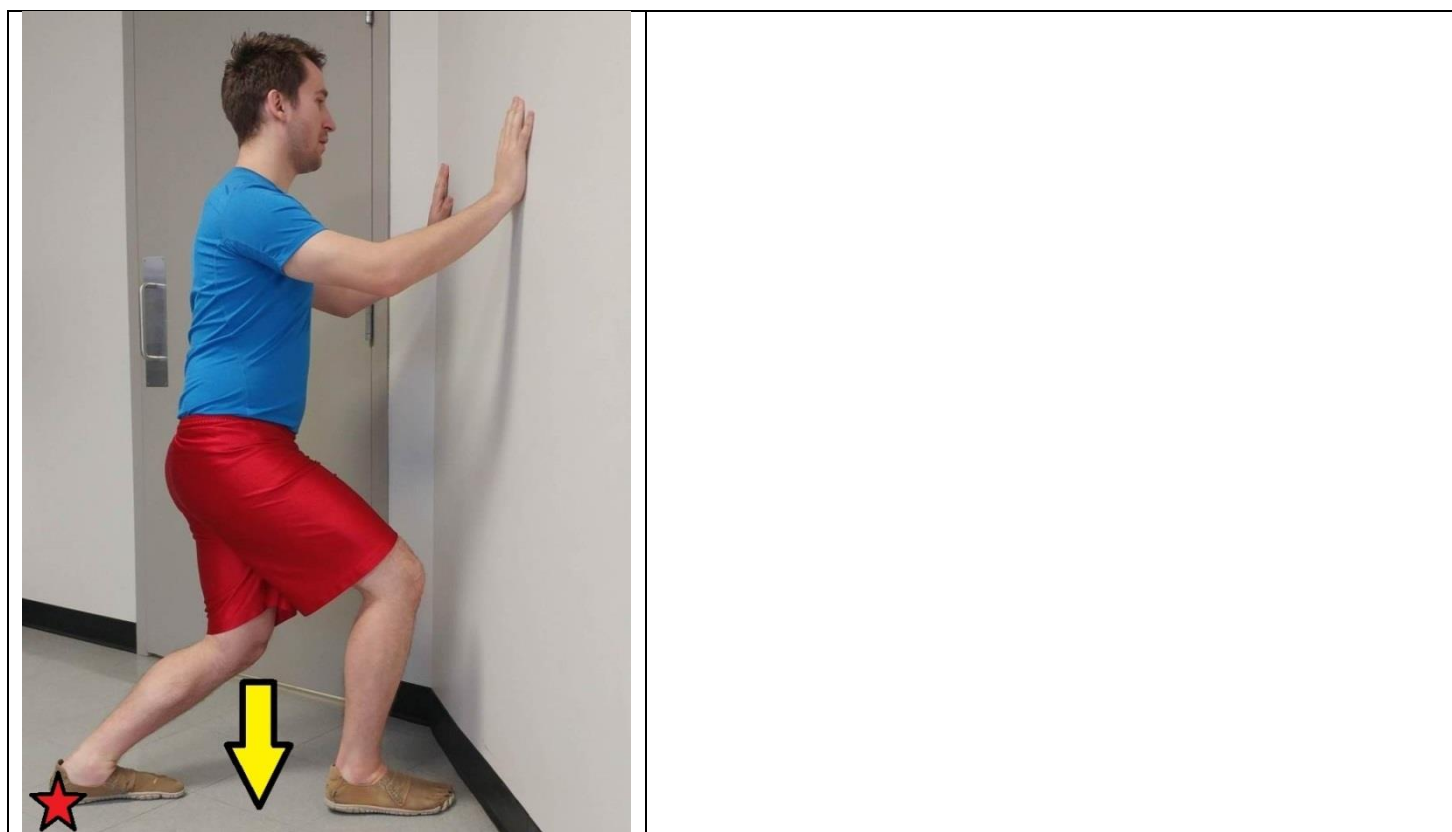
Étirement des extenseurs des orteils



Objectif	Étirer les extenseurs des orteils
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Placer le pied gauche derrière soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Fléchir les orteils du pied gauche. • Déposer la pointe du pied gauche au sol • Maintenir la position pour le temps mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Ne pas porter de souliers.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		

Étirement du soléaire



Objectif	Étirer le mollet.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être en appui contre un mur. • Avoir le pied gauche derrière soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Fléchir le genou gauche. • Conserver le talon gauche au sol. • Maintenir la position pour le temps mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Garder les talons au sol.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		

Étirement du grand fessier



Objectif	Étirer le grand fessier.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Amener le genou gauche vers la poitrine à l'aide des mains. • Allonger la jambe droite au sol • Maintenir la position pour le temps mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Ressentir un étirement sans douleur.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		

Automassage

Adducteurs de la hanche, bâton de massage

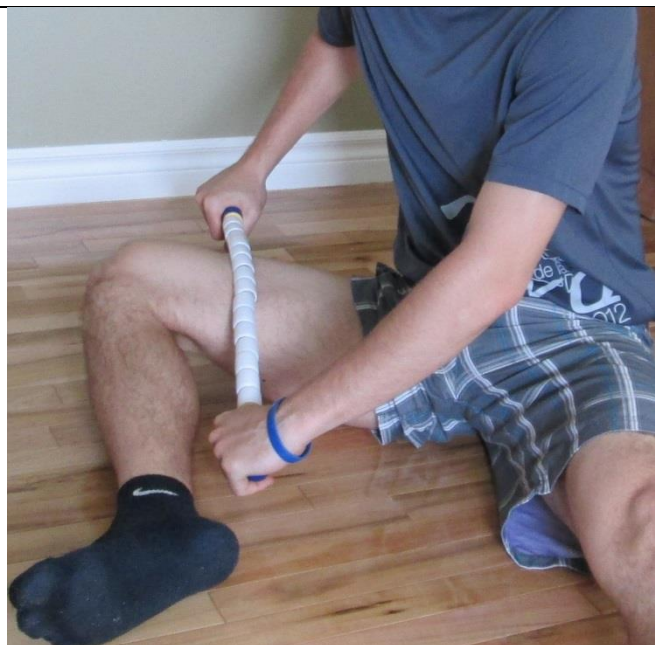


Photo #1

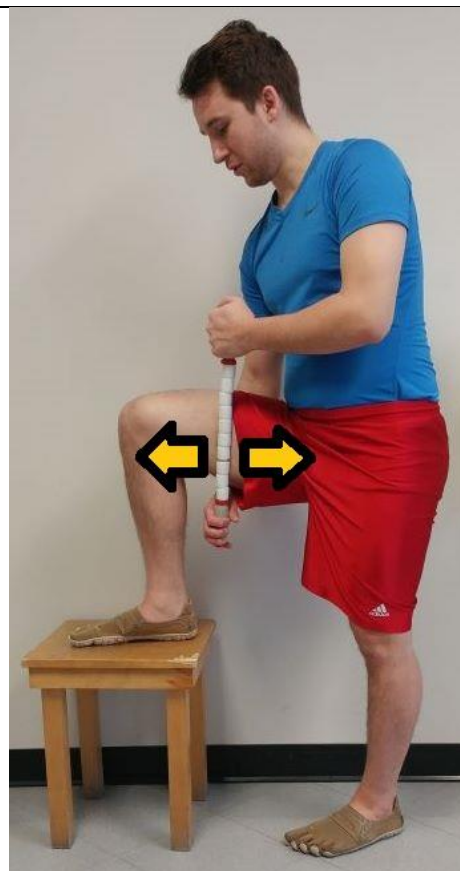


Photo #2

Origine	Détendre les adducteurs de la hanche.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Fléchir le genou droit. • Être assis. (photo #1) • Être debout. (photo #2)
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyer le bâton de massage sur l'intérieur de la cuisse droite. • Glisser <u>lentement</u> le bâton de massage sur l'intérieur de la cuisse.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • Rouler lentement pendant 30-60 secondes. • Vitesse idéale : 1 cm/seconde.

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

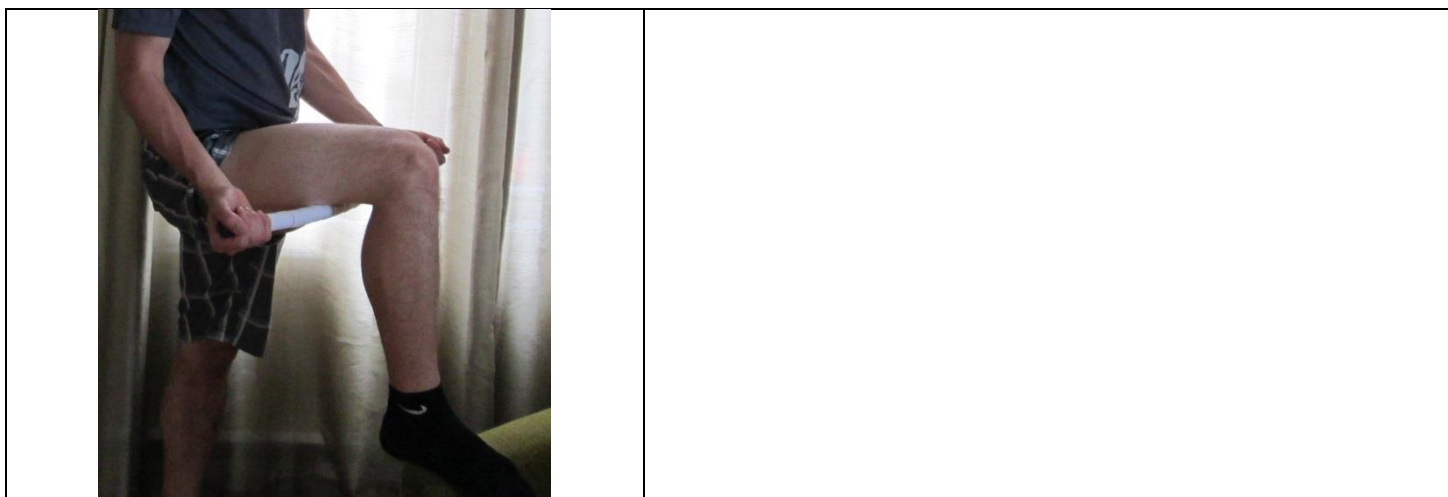
Quadriceps, bâton de massage



Objectif	Détendre le quadriceps.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Déposer le pied droit sur un banc.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyer le bâton sur le dessus de la cuisse droite. • Rouler lentement le bâton sur la cuisse droite.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • Rouler lentement pendant 30-60 secondes. • Vitesse idéale : 1 cm/seconde.

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

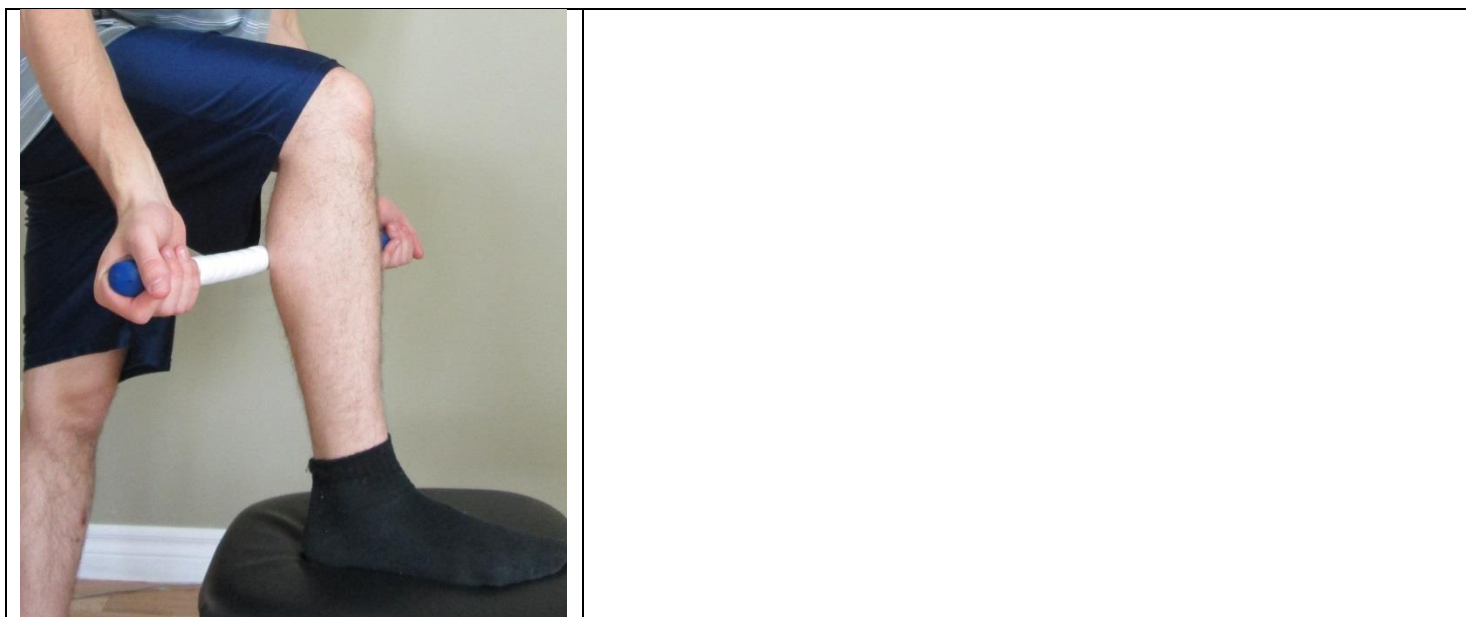
Ischio-jambiers, bâton de massage



Objectif	Détendre l'ischio-jambiers.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Placer le pied droit sur un petit banc.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyer le bâton sous la cuisse droite. • Rouler lentement le bâton sous la cuisse gauche.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • Rouler lentement pendant 30-60 secondes. • Vitesse idéale : 1 cm/seconde.

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

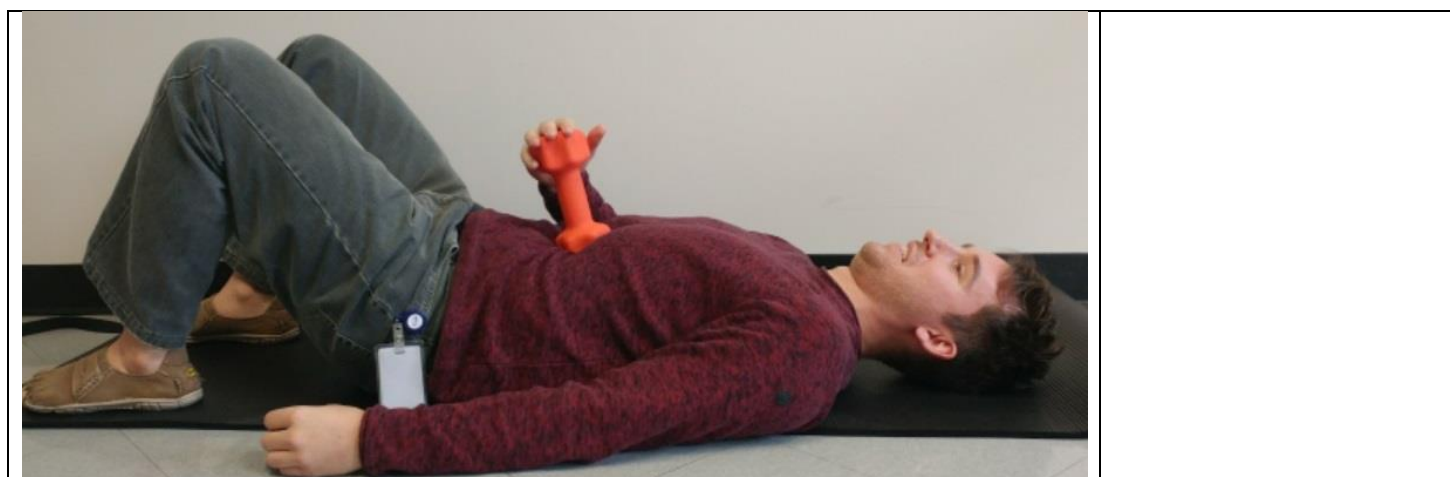
Gastrocnémien, Bâton de massage



Objectif	Détendre le mollet.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Placer le pied droit sur le banc.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Placer le bâton derrière le mollet. • Rouler lentement le bâton sur le mollet.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • Rouler lentement pendant 30-60 secondes. • Vitesse idéale : 1 cm/seconde.

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

Respiration abdominale résistée, haltère 5lbs ou 10 lbs



Origine	Détendre les abdominaux, le psoas et le diaphragme. Améliorer la respiration abdominale.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Fléchir les genoux et déposer les pieds au sol. • Appuyer un haltère de 5 lbs ou 10 lbs sur l'abdomen.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirer par le nez en gonflant le ventre. • Expirer par le nez en rentrant le ventre.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Au besoin, varier la position ou l'angle de l'haltère. • Éviter de gonfler la cage thoracique. • Respirer par le nez et non par la bouche. • Respirer lentement.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	5 minutes		