

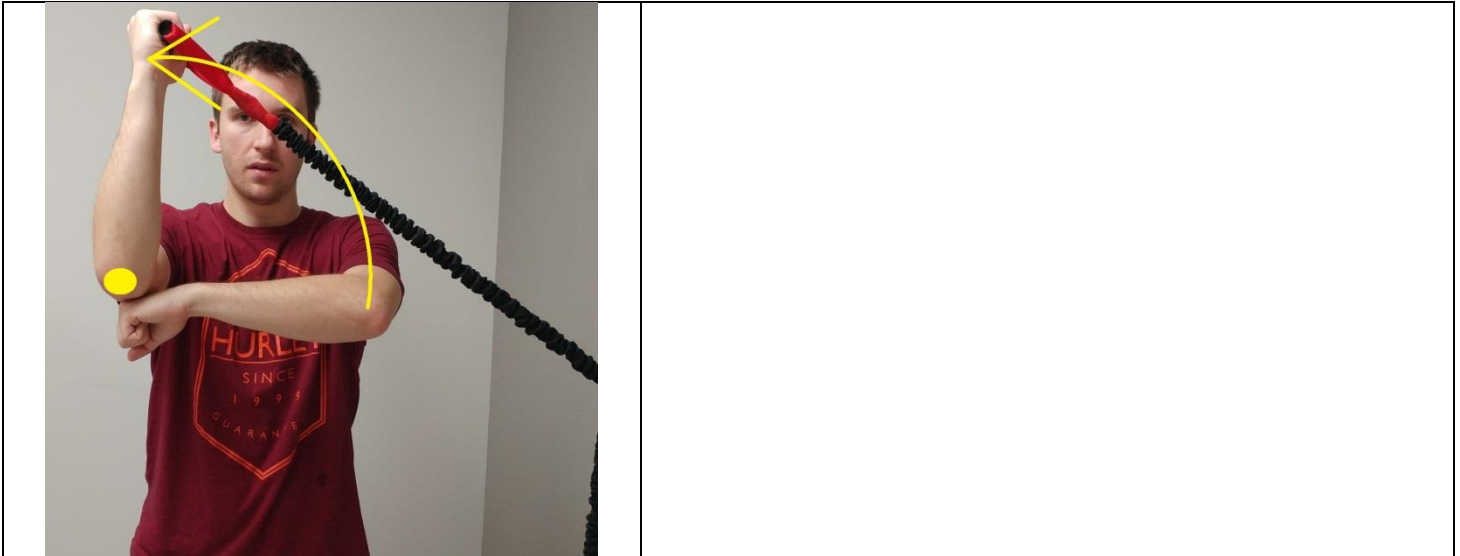
Semaine #12

Niveau Intermédiaire

Échauffement

Mobilité

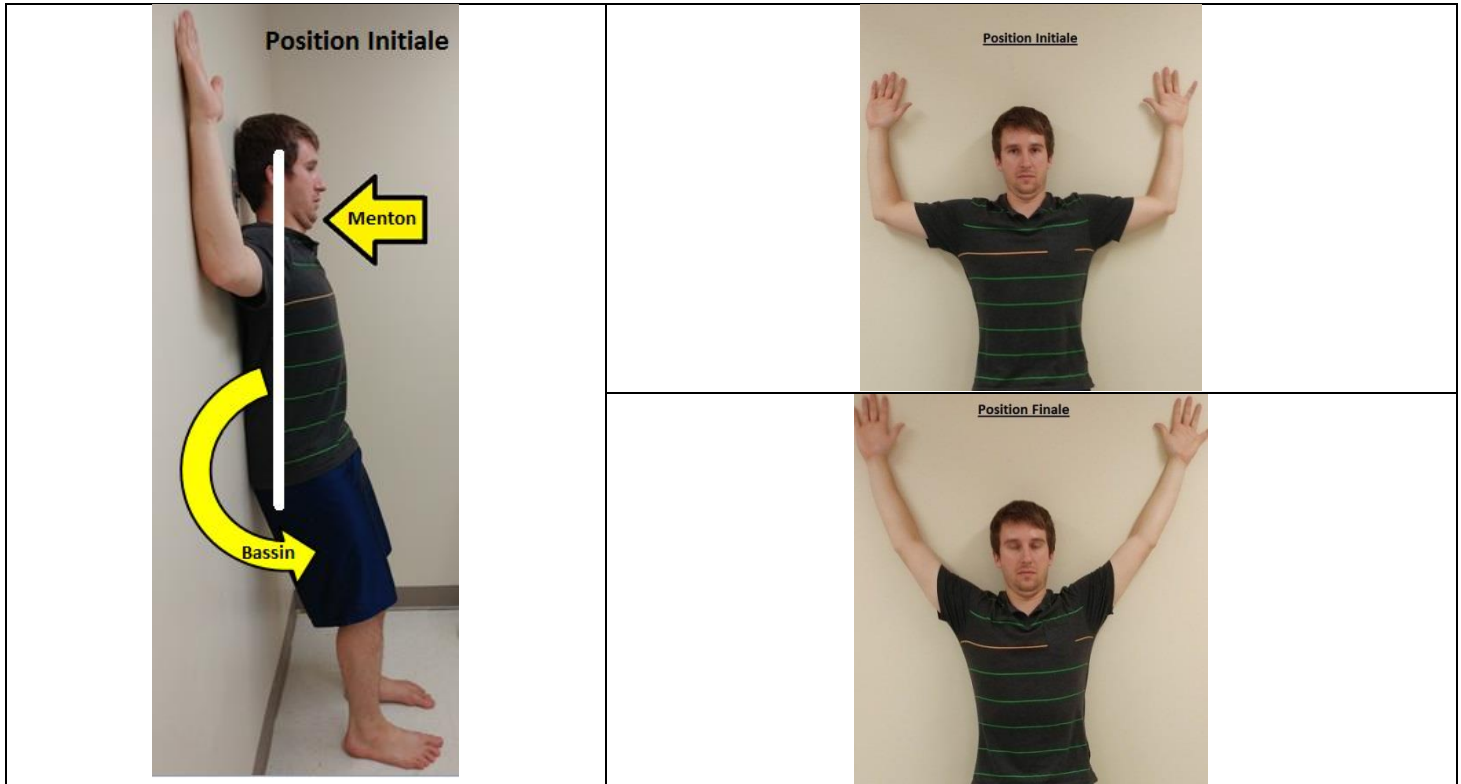
Rotation externe de l'épaule



Objectif	Renforcer la coiffe des rotateurs.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Coller les deux avant-bras ensemble. • Avoir les avant-bras à la hauteur des épaules. • Avoir l'avant-bras gauche sous l'avant-bras droit. • Tenir l'élastique dans la main droite.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Éloigner la main droite du coude gauche. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Éviter de contracter les muscles cervicaux. • Le coude droit ne bouge pas. (point de pivot)

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

Glissement scapulaire, dos appuyé contre le mur



Objectif	Améliorer la posture.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir le dos appuyé contre le mur. • Appuyer le bas du dos contre le mur. • Rentrer le menton • Appuyer les coudes contre le mur à la hauteur des épaules. • Fléchir les coudes à 90°. • Appuyer les poignets contre le mur.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Glisser lentement les avant-bras vers le haut. • Maintenir cette 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. • Pour ↑ difficulté, rapprocher les pieds près du mur. • Pour ↓ difficulté, fléchir les genoux.

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

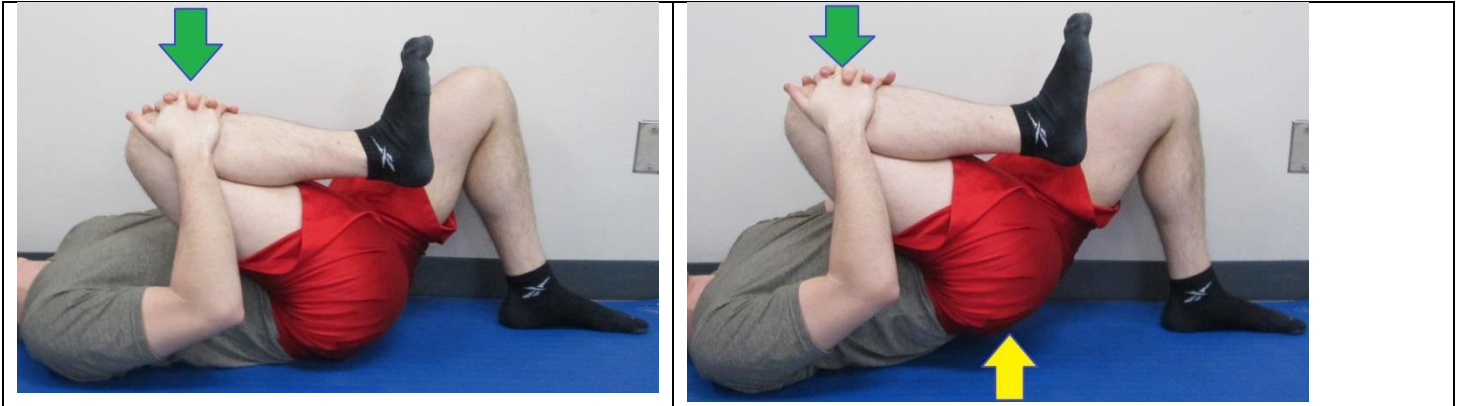
Respiration du Crocodile; Modifié



Objectif	Respirer en 3 dimensions.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir un ballon suisse devant soi. • Appuyer l'abdomen contre le ballon. • Être en position quadrupède : mains et genoux au sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Se laisser choir sur le ballon. • Prendre des respirations lentes et profondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • <u>Respirer.</u> • Contrôler la pression effectuée sur l'abdomen par le ballon à l'aide des bras.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	5 minutes		Lent

Soulever les hanches du sol «Cook Hip Lift»



Objectif	Renforcer l'ischio-jambiers et le grand fessier. Distinguer la différence entre une extension des hanches et une extension lombaire.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos au sol. • 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. • Effectuer l'exercice avec le côté gauche.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Conserver la cuisse droite appuyée sur l'abdomen.

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

Reinforcement

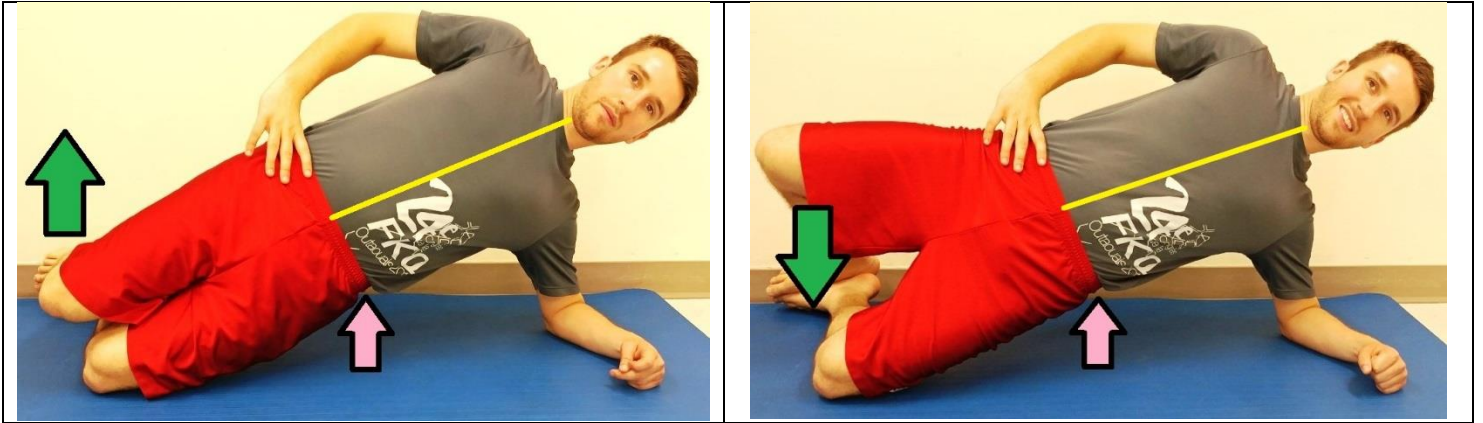
Goblet Squat



Objectif	Apprendre le squat
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre un haltère dans les mains. • Appuyer l'haltère contre la poitrine. • Placer les pieds à la largeur des hanches.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • S'accroupir lentement comme si on allait s'asseoir.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Maintenir les genoux alignés avec les pieds et les hanches. • Avoir le dos droit. • Pointer les pieds vers l'avant.

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

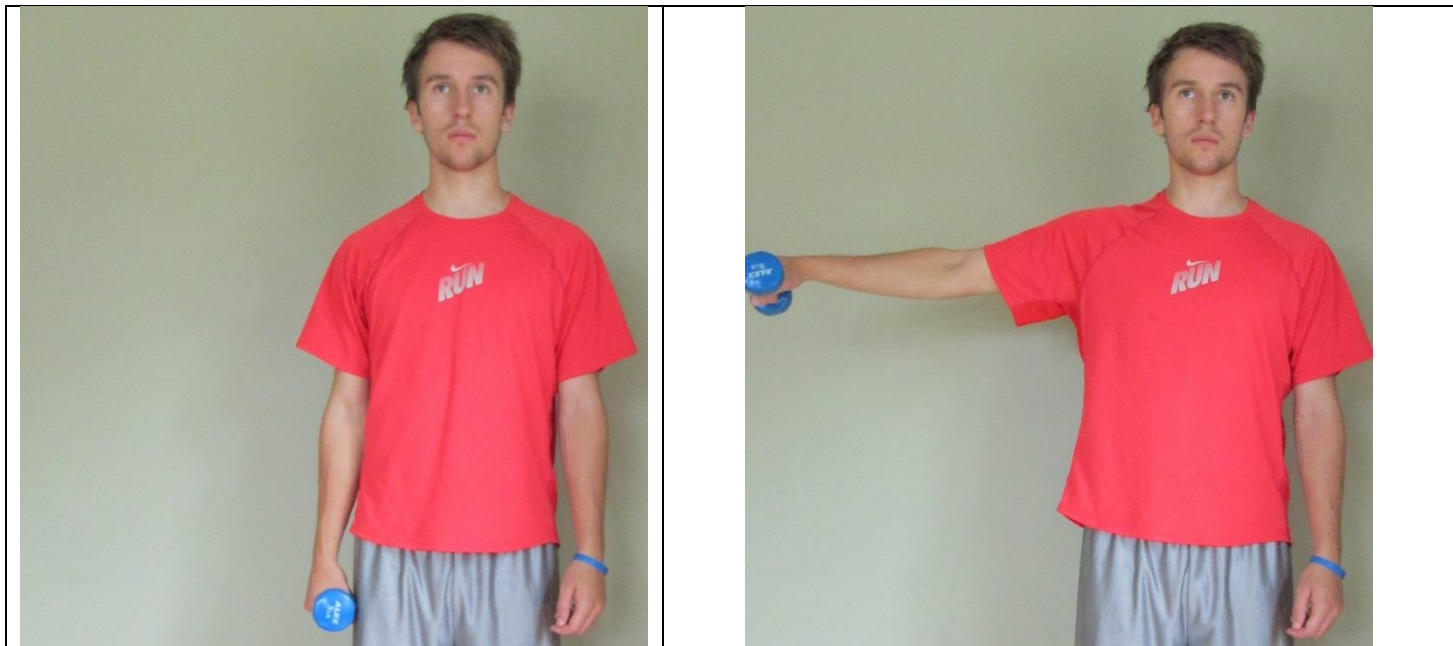
Planche latérale avec huître



Objectif	Améliorer la mobilité des hanches.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le côté gauche en appui sur le coude gauche. • Fléchir les genoux à 90°. • Fléchir les hanches à 45°
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Planche Latérale : <ul style="list-style-type: none"> ○ Soulever le bassin du sol. ○ Avancer les hanches vers l'avant. • Huître: <ul style="list-style-type: none"> ○ Éloigner les genoux l'un de l'autre.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Avoir le dos droit. • Conserver les pieds collés ensemble

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	3 à 5	90 s	Lent

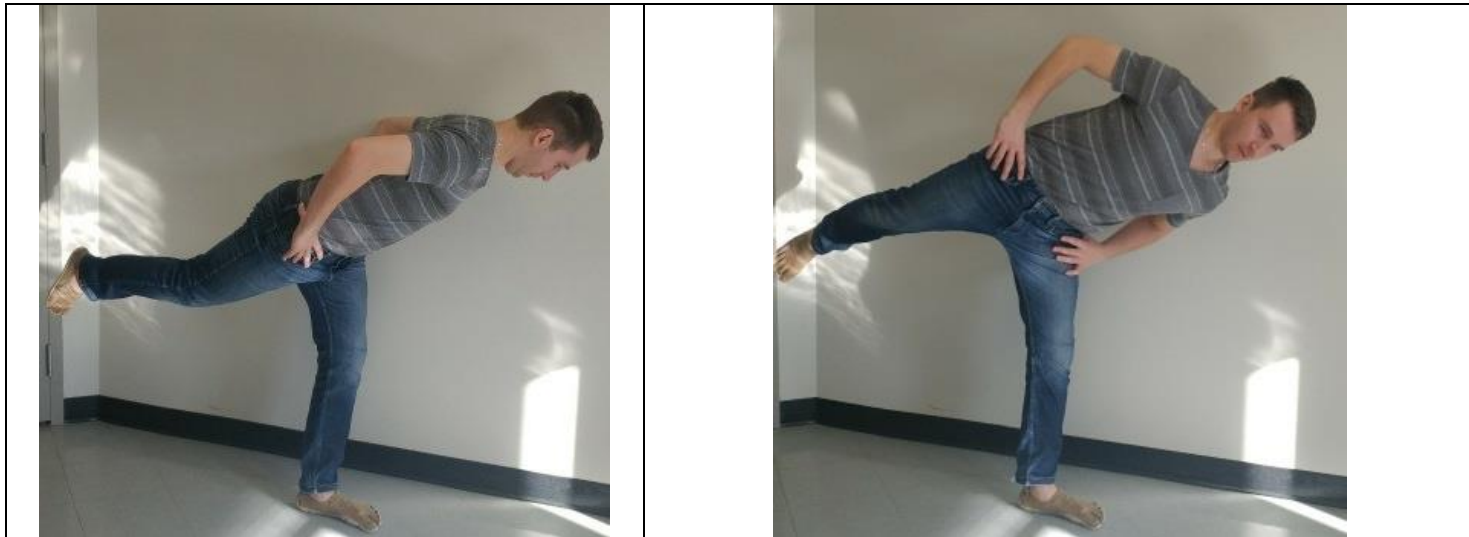
Abduction de l'épaule à un bras



Objectif	Renforcer les abducteurs de l'épaule. Améliorer la stabilisation du tronc.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Avoir un haltère dans la main droite.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever lentement le bras droit sur le côté. • Maintenir le bras à l'horizontal quelques secondes. • Ramener lentement le bras droit près du corps.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Ne pas passer dépasser l'horizontal.

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

«Hip Airplane» Avion, Sans Support



Objectif	Améliorer l'équilibre unipodale. Améliorer la mobilité de la hanche.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être en pose du guerrier 3 (yoga) : <ul style="list-style-type: none"> ○ Être en position debout. ○ Soulever le pied droit du sol. ○ Avoir une légère flexion au genou gauche. ○ Incliner le tronc vers l'avant. ○ Allonger la jambe droite vers l'arrière. • Déposer les mains sur les hanches.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Tourner lentement le bassin (corps) vers la droite.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Éviter de barrer le genou de la jambe de support. • Conserver le dos droit. • Au besoin, placer une main sur un objet pour s'aider à se stabiliser.

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

Automassage

Mobilisation Lombar + Thoracique, 2 balles de tennis



Objectif	Mobiliser le rachis lombaire et thoracique.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le dos . • Déposer les talons sur la chaise devant soi. • Soulever le bas du dos du sol. • Déposer les 2 balles au sol sous le bas du dos.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Déposer lentement le bassin au sol si possible. • Attendre entre 10 et 30 secondes. • Par la suite, repositionner les 2 balles au niveau d'un autre segment vertébral.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Positionner les 2 balles de part et d'autre de la colonne vertébrale. • Ne pas forcer le mouvement. Respecter ses limites. • Éviter l'exercice si celui-ci reproduit des engourdissements, une perte de sensation ou de la douleur au niveau du membre inférieur.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	10 à 30 secondes par position		

Piriforme, rouleau de mousse



Objectif	Détendre les fessiers et le piriforme.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir sur le rouleau mousse. • Placer les mains derrière soi au sol. • Déposer le pied droit au sol. • Placer la cheville gauche sur le genou droit.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler lentement le rouleau sur la fesse 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 à 60 secondes		Très Lent

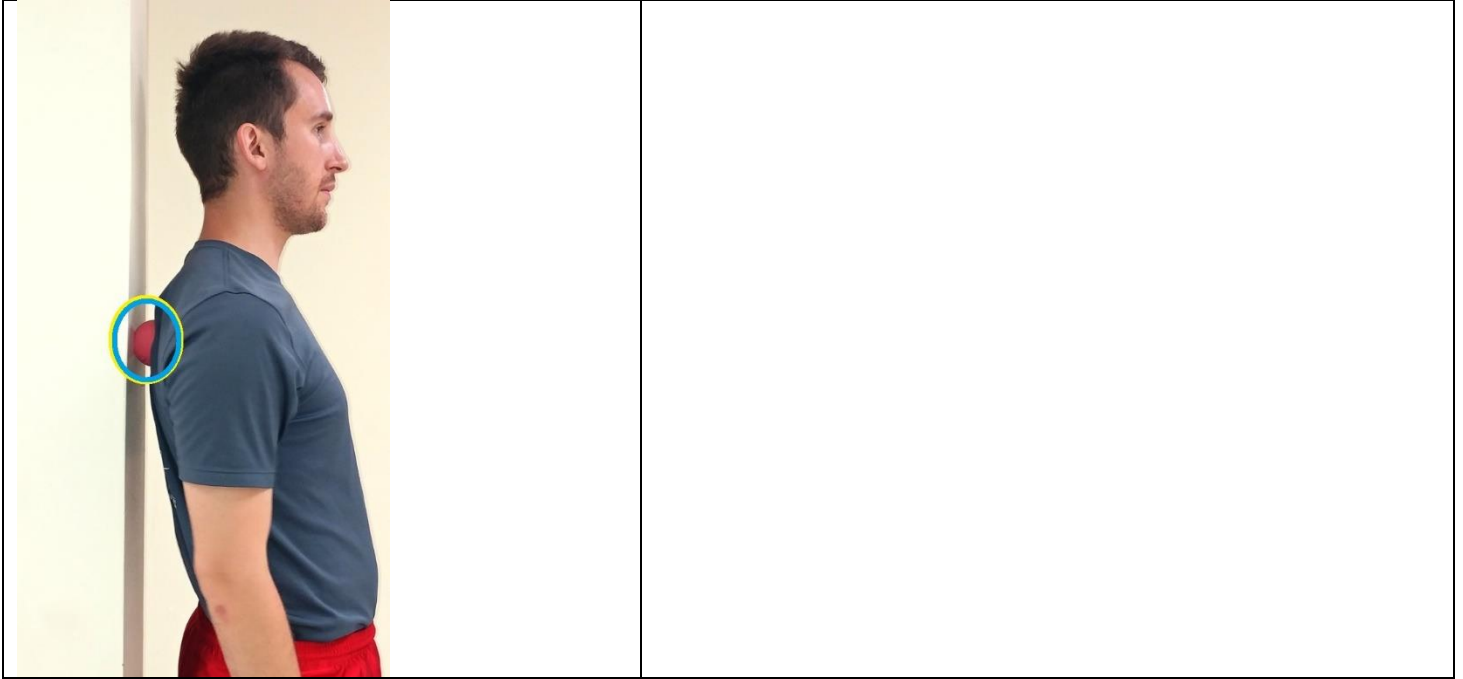
Ischio-Jambiers, balle



Objectif	Détendre l'ischio-jambier.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir sur une chaise. • Placer une balle sous la cuisse droite.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Effectuer lentement des extensions/flexions du genou droit.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • Respirer. • Pour ↑ l'intensité, incliner le tronc vers l'avant.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	8-15		Lent

Zone scapulaire, balle



Objectif	Détendre les muscles au niveau de de la scapula.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout, dos au mur. • Placer une balle entre le mur et soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler lentement la balle sur l'omoplate.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • Rouler lentement de 30-60 secondes. • Vitesse idéale : 1 cm/seconde.

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

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		

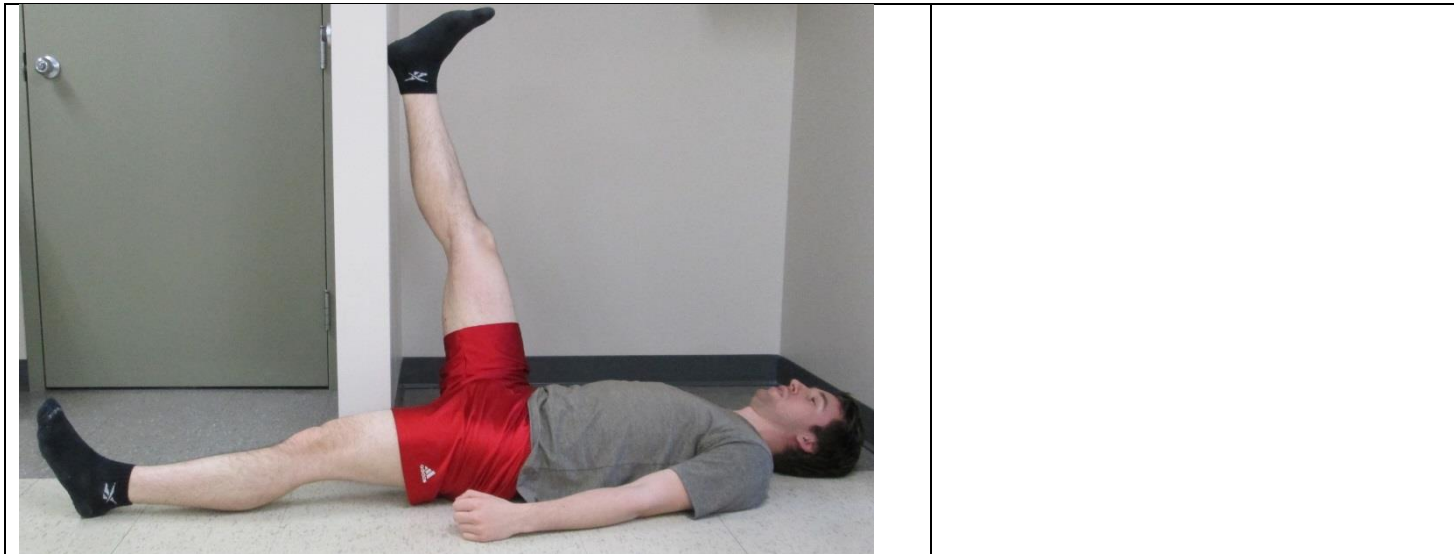
Éirement des Adducteurs avec Rotation des hanches



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)		Éirement : 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		

Posture + Flexion latérale de la tête (Niveau 3)



Objectif	Améliorer la posture. Améliorer la mobilité du cou et des épaules.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyer le dos contre le mur. • Éloigner les pieds du mur. • Fléchir les genoux. • Auto-grandissement. <ul style="list-style-type: none"> ○ Appuyer le bas du dos contre le mur. ○ Appuyer les dos de mains et les épaules contre le mur. ○ Rentrer le menton.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Incliner la tête vers la droite. • Maintenir la position 10 secondes. • Incliner la tête vers la gauche. • Maintenir la position 10 secondes. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Conserver le menton rentré. • Possibilité d'ajouter une surpression sur la tête avec la main.

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