

# **Semaine #6**

## **Niveau Débutant**

# Reinforcement

## Abduction/Adduction Horizontal de l'épaule

### Oscillation avec «Bodyblade»



<b>Objectif</b>	Activer les stabilisateurs de l'épaule.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être couché sur le dos.</li> <li>• Tenir le «bodyblade» dans une main.</li> <li>• Placer le «bodyblade» au-dessus de soi.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osciller le «bodyblade» de gauche à droite pendant 10 secondes.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• Éviter de contracter les muscles du cou.</li> <li>• Conserver le coude en extension.</li> </ul>

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

## Rouler la serviette



<b>Objectif</b>	Renforcement des fléchisseurs des orteils.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allonger une serviette au sol.</li> <li>• Déposer un pied sur la serviette.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fléchir les orteils pour tirer la serviette vers soi.</li> <li>• Continuer jusqu'à ce que la serviette soit en boule.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas bouger le talon.</li> <li>• Pour ↑ la résistance, ajouter un poids au bout de la serviette.</li> </ul>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
5	1	15s	Moyen

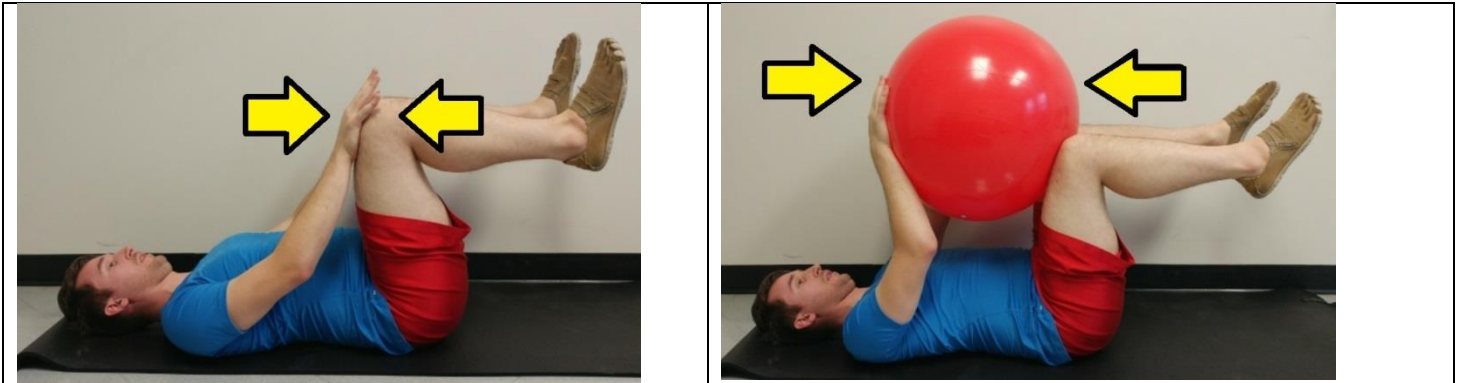
## Rétraction scapulaire avec les anneaux

--	--

<b>Objectif</b>	Renforcer les rhomboïdes et le trapèze médial.
<b>Position initiale</b>	<p><b><u>Niveau débutant:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être debout.</li> <li>• Tenir les anneaux.</li> <li>• S'incliner vers l'arrière.</li> </ul> <p><b><u>Niveau intermédiaire:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être couché sur le dos.</li> <li>• Avoir les pieds à plat au sol.</li> <li>• Tenir les anneaux.</li> <li>• Soulever le bassin du sol.</li> </ul> <p><b><u>Niveau Avancé:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être couché sur le dos.</li> <li>• Déposer les talons sur le banc.</li> <li>• Tenir les anneaux.</li> <li>• Soulever le bassin du sol.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapprocher les omoplates ensembles.</li> <li>• Maintenir la position 10 secondes.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• Indice :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ «Se faire grand!»</li> <li>○ «Sortir la poitrine!»</li> <li>○ «Être fier!»</li> </ul> </li> </ul>

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

## L'insecte mort



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

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

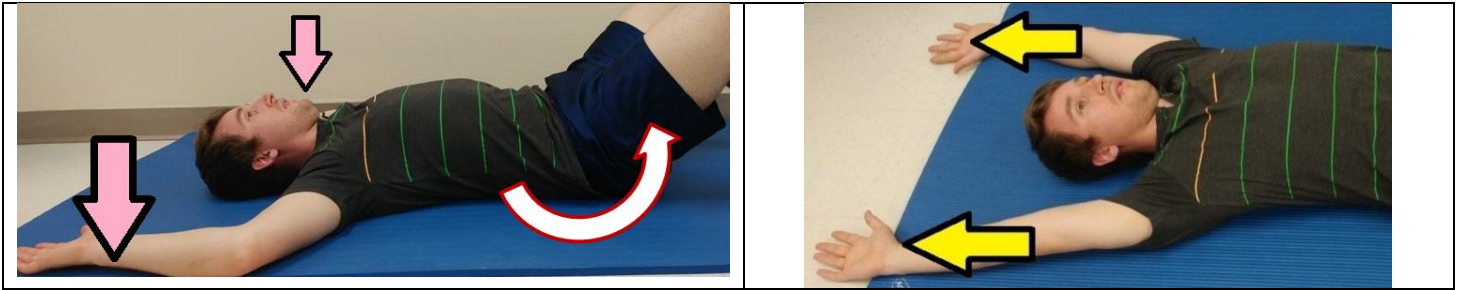
## Posture (Niveau 2)



<b>Objectif</b>	Améliorer la posture.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuyer le dos contre le mur.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• #1 Appuyer le bas du dos contre le mur.</li> <li>• #2 Appuyer les dos de mains et les épaules contre le mur.</li> <li>• #2 Rapprocher les omoplates ensemble. «Sortez la poitrine!»</li> <li>• #3 Rentrer le menton.</li> <li>• Maintenir la position 10 secondes.</li> <li>• Revenir à la position initiale.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• Éviter de hausser les épaules.</li> <li>• Respecter ses limites.</li> <li>• Pour ↑ difficulté, rapprocher les pieds près du mur.</li> <li>• Pour ↓ difficulté, fléchir les genoux.</li> </ul>

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

## Glissement scapulaire, dos appuyé contre le sol

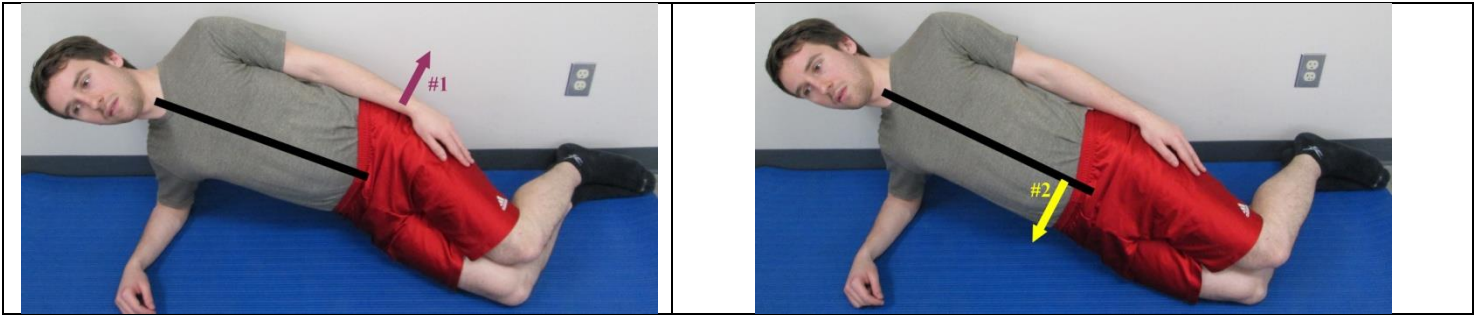


<b>Objectif</b>	Étirer le petit pectoral. Améliorer la posture.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être couché au sol sur le dos.</li> <li>• Déposer les pieds à plat au sol.</li> <li>• Appuyer les coudes contre le sol à la hauteur des épaules.</li> <li>• Fléchir les coudes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

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



## Planche latérale, niveau débutant

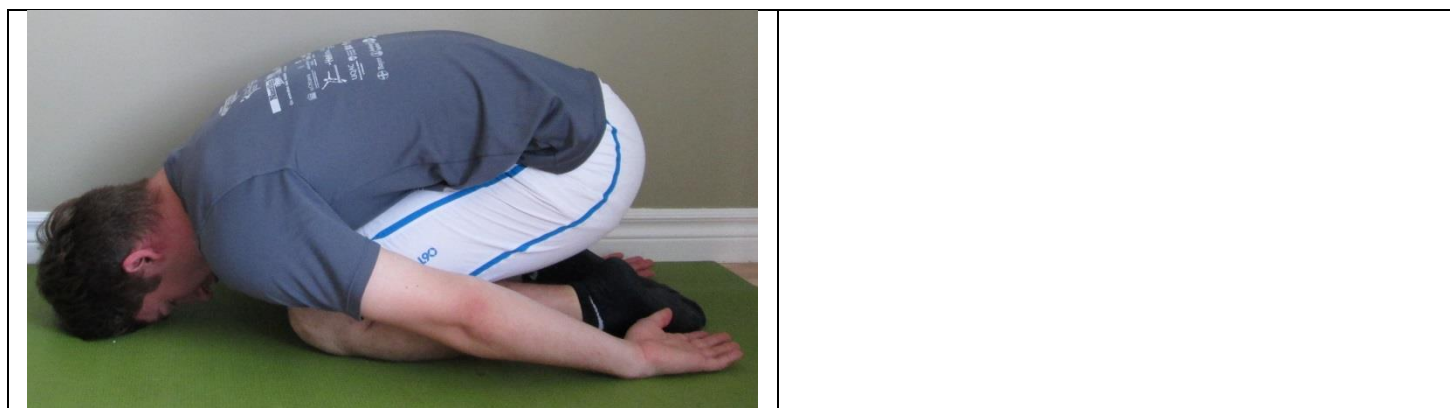


<b>Objectif</b>	Développer l'endurance des stabilisateurs du tronc.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se coucher sur le côté droit en appui sur le coude.</li> <li>• Avoir la main gauche sur la hanche gauche.</li> <li>• Fléchir les genoux à 90°.</li> <li>• Fléchir les hanches à 45°.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soulever le bassin et la cuisse droite du sol. (#1)</li> <li>• Avancer les hanches vers l'avant. (#2)</li> <li>• Maintenir la position pendant 10 secondes.</li> <li>• Revenir à la position initiale.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• Avoir le dos droit.</li> </ul>

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

# Étirement

## Posture de l'enfant, Respiration



<b>Objectif</b>	Favoriser une expansion des côtes inférieures
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être à 4 pattes.</li> <li>• Rapprocher les fesses des talons.</li> <li>• Appuyer le thorax contre les cuisses.</li> <li>• Déposer votre front au sol.</li> <li>• Laisser reposer les bras le long du corps.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir la position pour le temps mentionné.</li> <li>• Effectuer de grandes respirations lentes.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• Ressentir un étirement sans douleur.</li> <li>• Éviter l'exercice s'il y a une douleur au genou.</li> </ul>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	20 respirations lentes	15 s	Lent

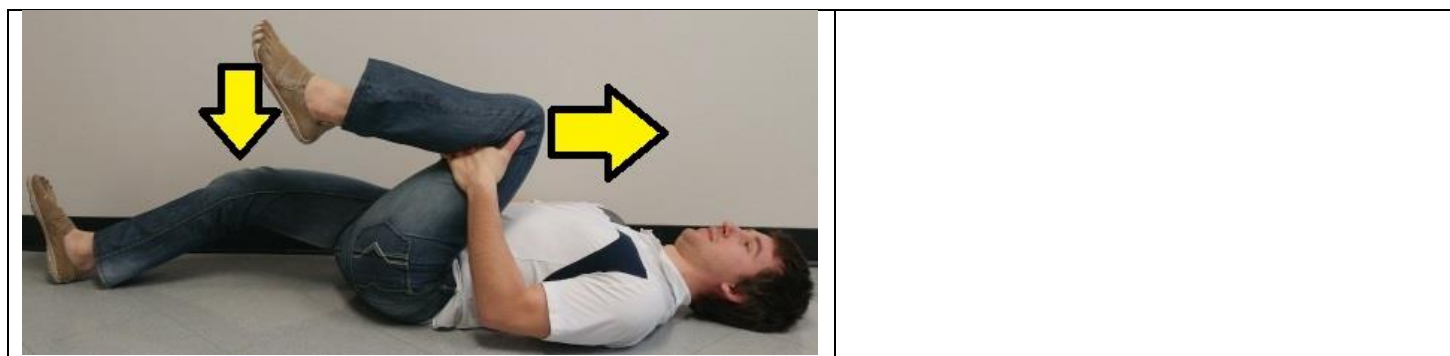
## «Sphinx» /«Exercice de Mckenzie»; Position de relâchement musculaire



<b>Objectif</b>	Détendre la musculature dans le bas du dos.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être couché sur le ventre.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relever le tronc à l'aide des bras.</li> <li>• S'appuyer sur les coudes.</li> <li>• Maintenir la position pour 30 à 90 secondes.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• Relaxer.</li> <li>• Éviter cette position si celle-ci produit de la douleur.</li> </ul>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	30 à 90 secondes		

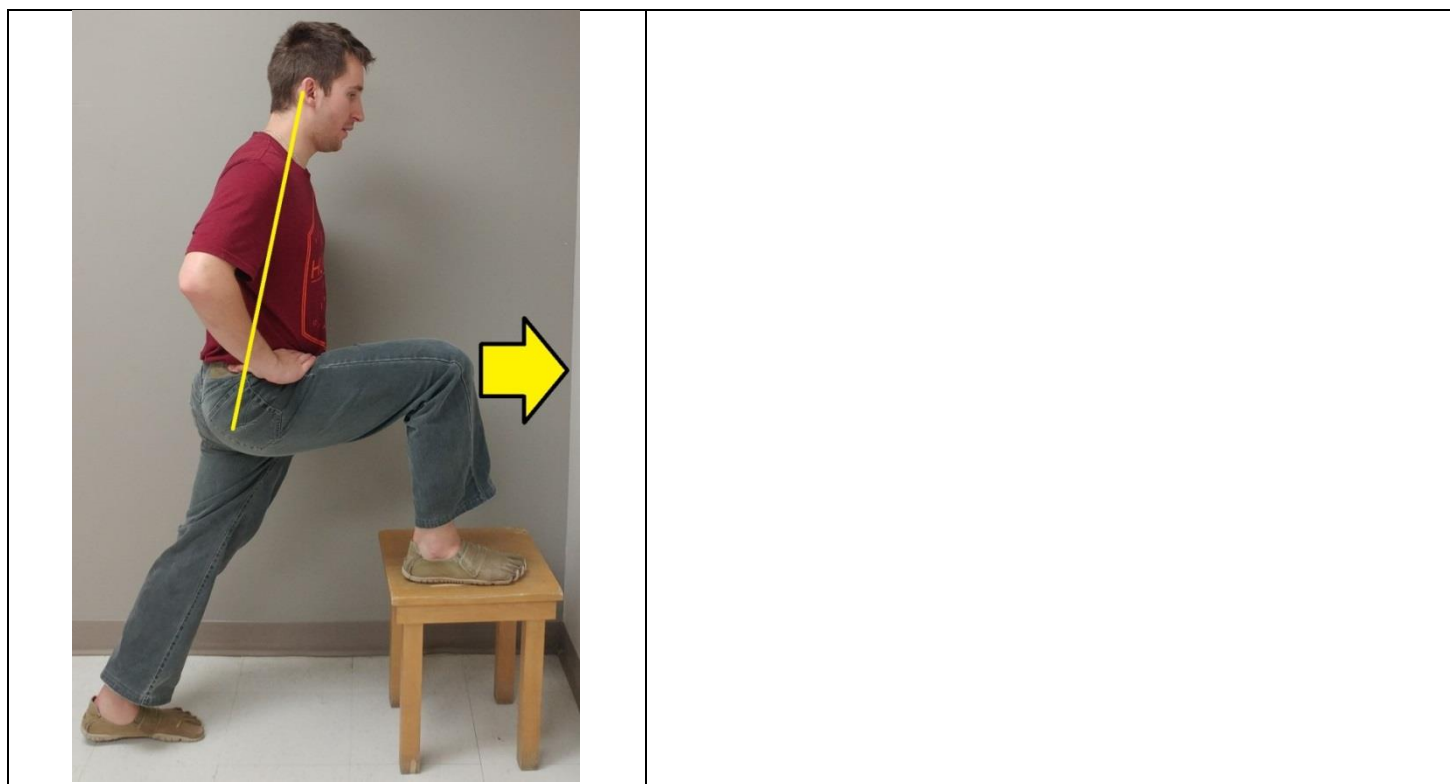
## Étirement du grand fessier



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

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		

## Étirement des fléchisseurs des hanches debout



<b>Objectif</b>	Étirer les fléchisseurs de la hanche.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déposer le pied droit sur la chaise devant soi.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avancer le genou droit vers l'avant.</li> <li>• Maintenir la position pour le temps mentionné.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• Éviter de creuser le dos.</li> <li>• Orienter le pied gauche vers l'avant.</li> </ul>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		

# Automassage

## Fascia plantaire, balle

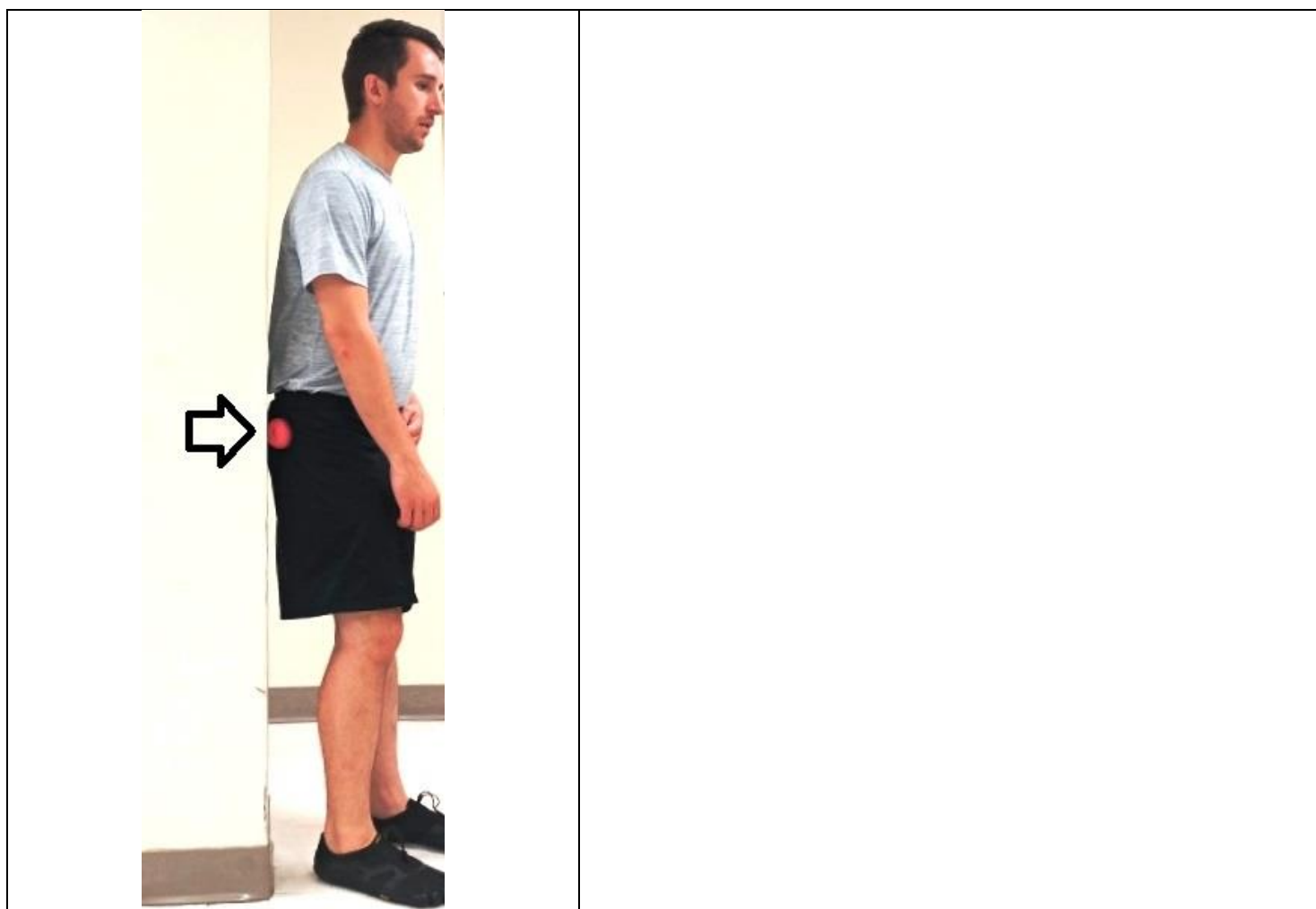


<b>Objectif</b>	Détendre le fascia plantaire.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être debout.</li> <li>• Appuyer le pied droit sur la balle.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler <b>lentement</b> la balle sous le pied.</li> <li>• Effectuer l'automassage avec l'autre pied.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxer.</li> <li>• Ne pas porter de souliers.</li> <li>• Rouler lentement de 30-60 secondes.</li> <li>• Pour ↑ l'intensité, utiliser une balle de lacrosse.</li> <li>• Vitesse idéale : 1 cm/seconde.</li> </ul>

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



## Piriforme, balle au mur



<b>Objectif</b>	Détendre les fessiers et le piriforme.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être debout, dos au mur.</li> <li>• Glisser une balle entre la fesse droite et le mur.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler <b>lentement</b> la balle sur la fesse droite.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Relaxer.</b></li> <li>• Rouler lentement pendant 30 à 60 secondes.</li> <li>• Vitesse idéale : 1 cm/seconde.</li> </ul>

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

## Sous-occipitaux, 2 balles de tennis «Peanut balls»



<b>Objectif</b>	Détendre les muscles dans le haut du cou.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être couché sur le dos.</li> <li>• Placer un bloc de yoga au sol.</li> <li>• Déposer les 2 balles de tennis sur le bloc de yoga.</li> <li>• Se coucher sur le dos.</li> <li>• Positionner la tête au-dessus du bloc de yoga.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déposer doucement le haut du cou sur les 2 balles de tennis.</li> <li>• Conserver la position pour 30 à 60 secondes.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxer.</li> <li>• Respirer.</li> </ul>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30 à 60 secondes		