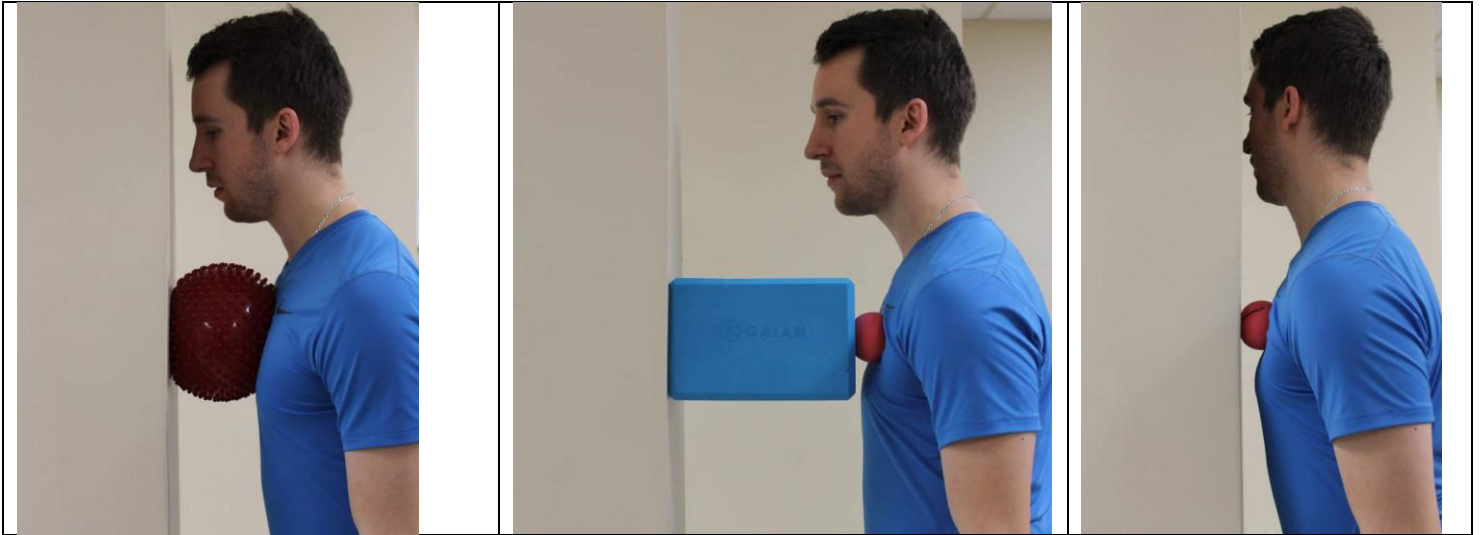


**Semaine #1**

**Niveau Débutant**

# Automassage

## Grand Pectoral, balle ou ballon



<b>Objectif</b>	Détendre le grand pectoral.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être debout, près d'un mur.</li> <li>• Placer une balle ou un ballon contre le mur à la hauteur de la poitrine.</li> <li>• Appuyer la poitrine contre le ballon.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir la position environ 30 à 60 secondes.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxer.</li> <li>• <b><u>Respirer.</u></b></li> <li>• Possibilité de rouler <b>lentement</b> de 30-60 secondes.</li> <li>• Pour les femmes : ajouter un bloc de yoga entre le mur et la balle.</li> </ul>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30-60 secondes		

# Reinforcement

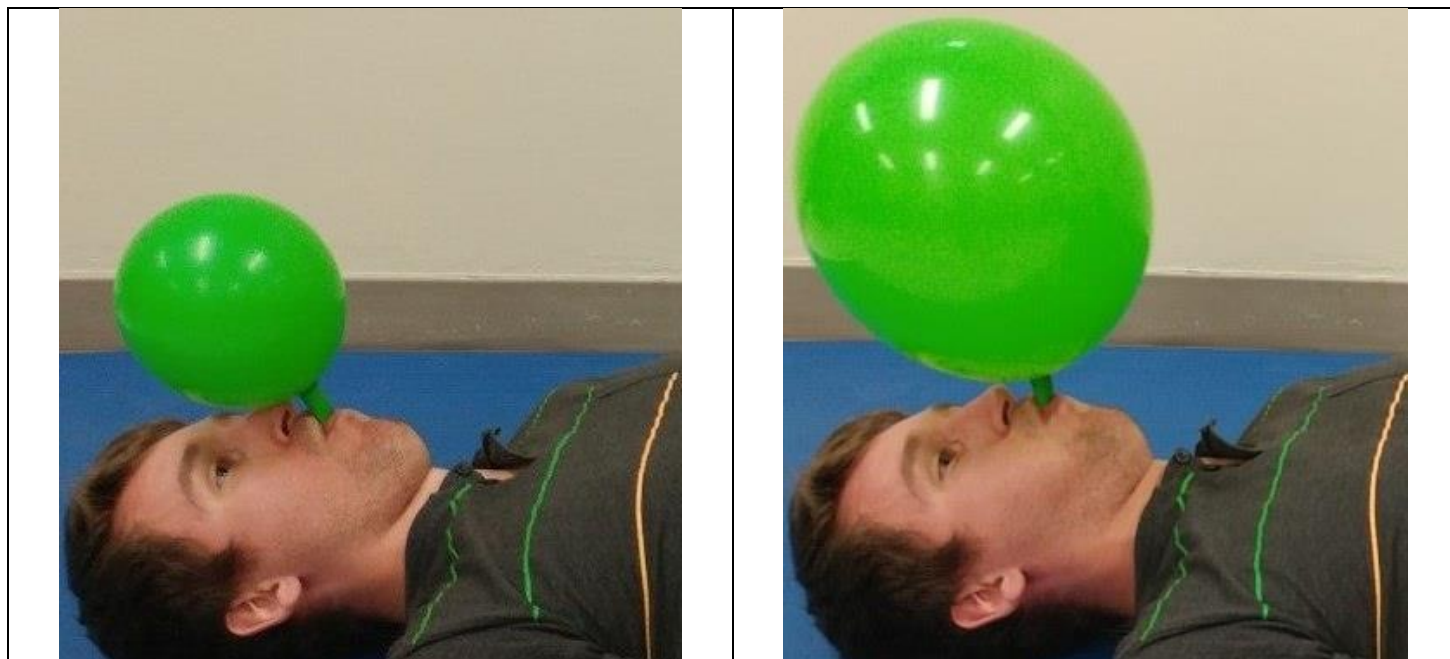
## Extension du gros orteil



<b>Objectif</b>	Activer la musculature intrinsèque du pied.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être assis ou debout.</li> <li>• Avoir les 2 pieds à plat au sol.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Soulever l'hallux (gros orteil) du sol.</u></li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• <u>Maintenir les 4 autres orteils au sol.</u></li> </ul>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	10	15s	Lent

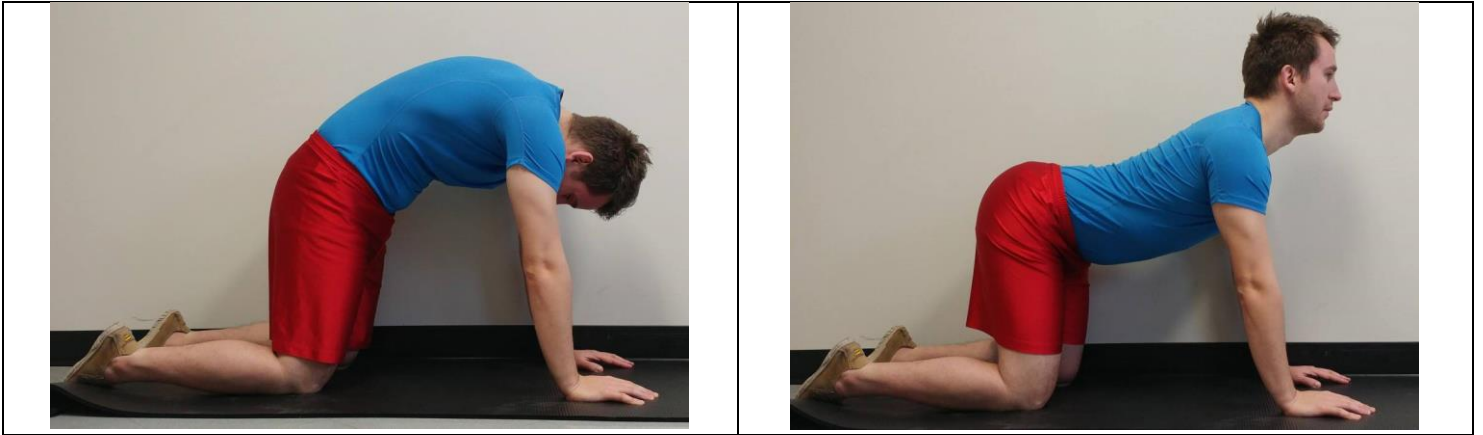
## Gonfler la balloune



<b>Objectif</b>	Encourager la respiration nasale. Renforcer les abdominaux.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être couché sur le dos.</li> <li>• Placer une balloune dans la bouche.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inspirer par le nez.</li> <li>• Expirer par la bouche pour gonfler le ballon.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éviter l'exercice s'il produit des étourdissements.</li> <li>• Ne pas retirer la balloune de la bouche entre chaque respiration.</li> <li>• Au besoin, tenir la balloune avec une main.</li> </ul>

<b>Série</b>	<b>Répétition</b>	<b>Temps de repos</b>	<b>Tempo</b>
5	5 respirations	15s	

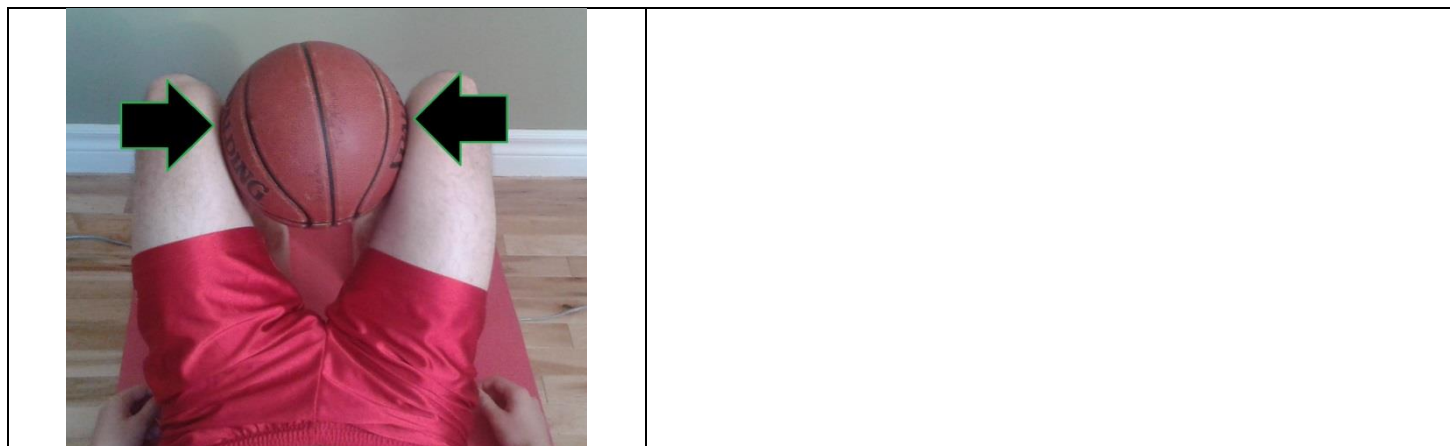
## Chat / Chameau



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

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	20	15s	Lent

## Rotation interne des hanches

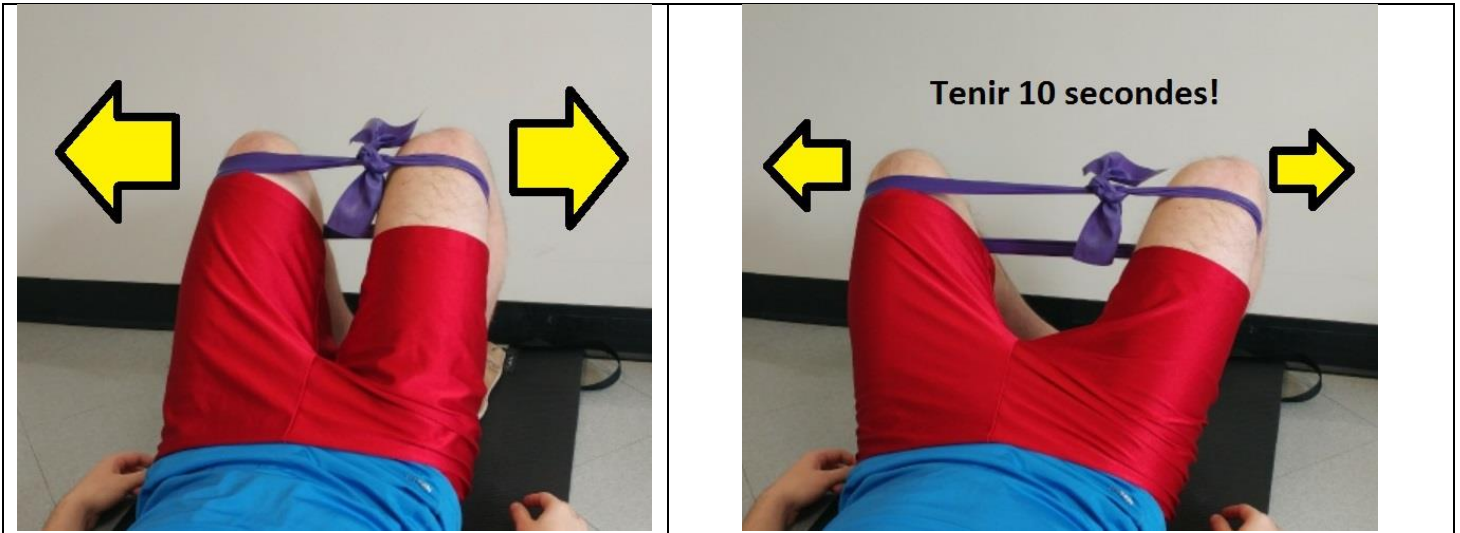


<b>Objectif</b>	Renforcer les rotateurs internes et les adducteurs de la hanche.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être couché sur le dos.</li> <li>• Déposer les pieds au sol.</li> <li>• Placer un ballon entre les genoux.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Serrer le ballon entre les genoux pendant 10 secondes.</li> <li>• Effectuer les étapes précédentes deux autres fois.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• Relaxer.</li> <li>• Éviter la douleur lors de l'exercice.</li> </ul>

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



## Rotation Externe des hanches



<b>Objectif</b>	Renforcer les rotateurs externes de la hanche.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être couché sur le dos.</li> <li>• Déposer les pieds au sol.</li> <li>• Placer un élastique autour des genoux.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éloigner les genoux pendant 10 secondes.</li> <li>• Effectuer cinq répétitions.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éviter la douleur lors de l'exercice.</li> </ul>

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

## Bascule du bassin

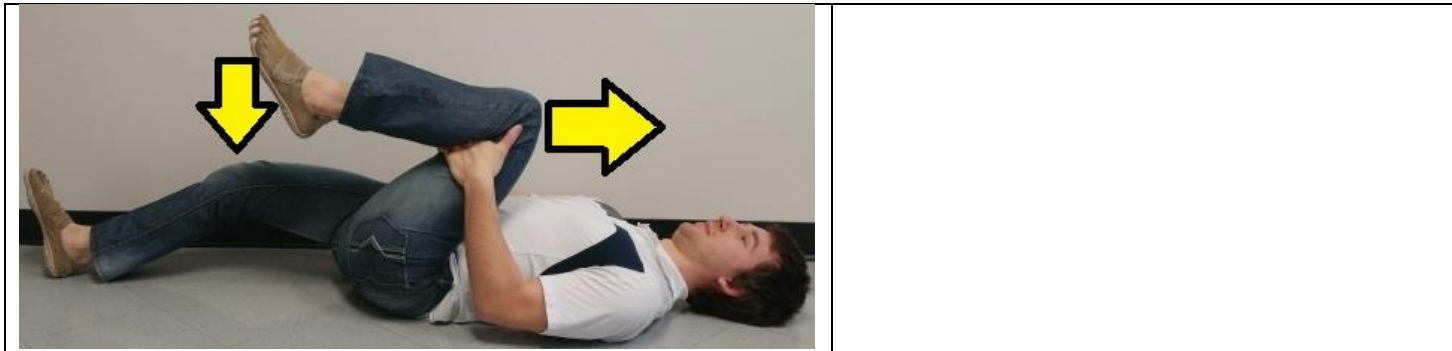


<b>Objectif</b>	Renforcer les abdominaux et les grands fessiers.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se coucher sur le dos.</li> <li>• Avoir les hanches et les genoux fléchis.</li> <li>• Placer les bras le long du corps.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: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

# Étirement

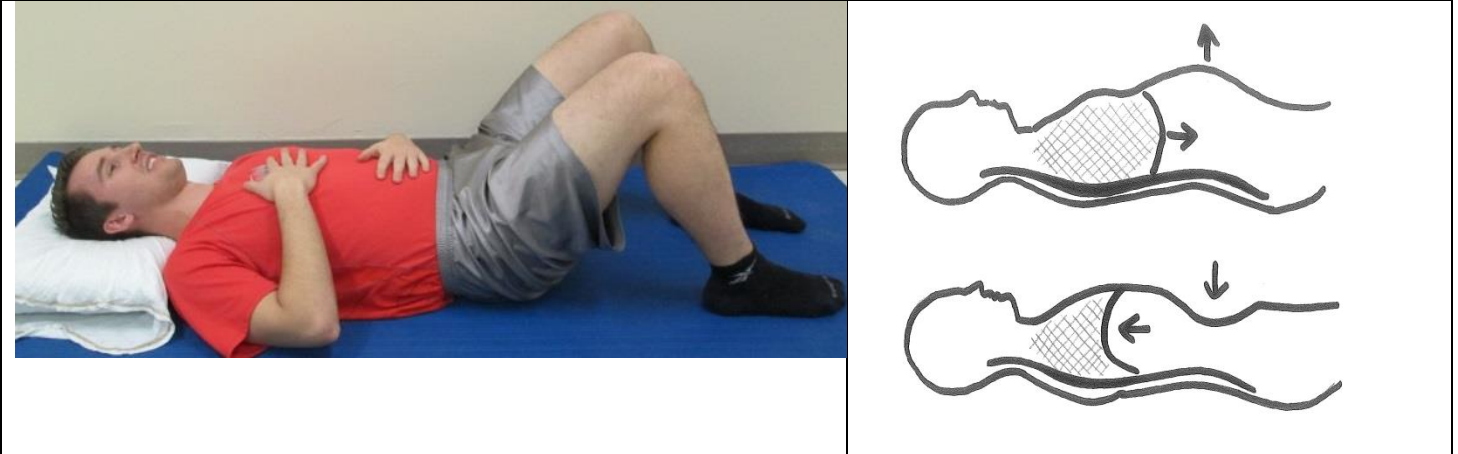
## Étirement du grand fessier



<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		

## Respiration abdominale, Pranayama



<b>Objectif</b>	<p>Améliorer la respiration abdominale.          Activer le diaphragme.          Favoriser une détente musculaire.          Faire un massage des viscères.</p>
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se coucher sur le dos.</li> <li>• Fléchir les genoux et déposer les pieds au sol.</li> <li>• Déposer une main sur le ventre.</li> <li>• Déposer l'autre main sur la poitrine.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inspirer par le nez en gonflant le ventre.</li> <li>• Expirer par le nez en rentrant le ventre.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éviter de gonfler la cage thoracique.</li> <li>• Respirer par le nez et non par la bouche.</li> <li>• Respirer lentement.</li> </ul>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	2 minutes	15 s	Lent