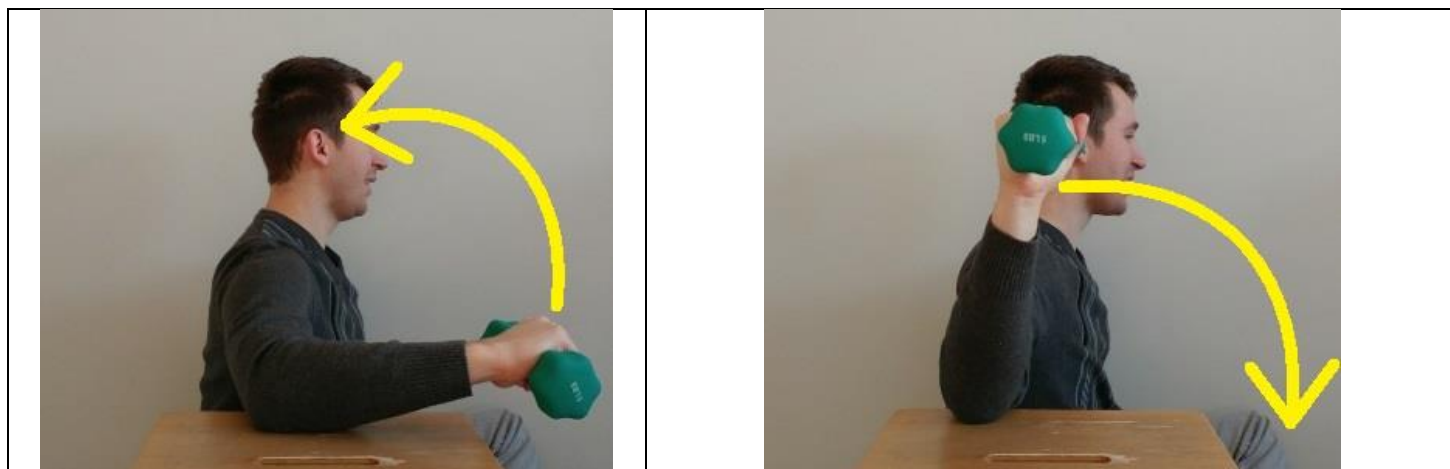


**Semaine #10**

**Niveau Débutant**

# Reinforcement

## Rotation externe de l'épaule



<b>Objectif</b>	Renforcement de la coiffe des rotateurs.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être à côté d'une table.</li> <li>• Placer le coude droit sur la table.</li> <li>• Fléchir le coude droit.</li> <li>• Appuyer l'avant-bras droit contre la table.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amener la main droite au-dessus du coude droit.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• Conserver le coude droit sur la table.</li> <li>• Pour ↓ difficulté, ne rien tenir dans la main gauche.</li> <li>• Au besoin, tenir un haltère dans la main droite.</li> </ul>

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

## Abduction de la hanche contre la gravité



<b>Objectif</b>	Renforcer les abducteurs de la hanche.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se coucher sur le côté droit.</li> <li>• Avoir le dos droit.</li> <li>• Fléchir la hanche et le genou droit pour stabiliser la position.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lever la jambe gauche.</li> <li>• Maintenir la contraction 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>• Au besoin, se placer dos à un mur pour conserver le dos droit.</li> <li>• Avoir un oreiller sous la tête au besoin.</li> </ul>

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

## Adduction de la hanche contre la gravité



<b>Objectif</b>	Renforcer les adducteurs de la hanche.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coucher sur le côté droit.</li> <li>• Avoir le dos droit.</li> <li>• Placer la jambe gauche sur une chaise</li> <li>• Placer la jambe droite sous la chaise.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soulever la jambe droite du sol.</li> <li>• Maintenir la contraction 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>• Pour ↑ difficulté, placer un poids autour de la cheville.</li> </ul>

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

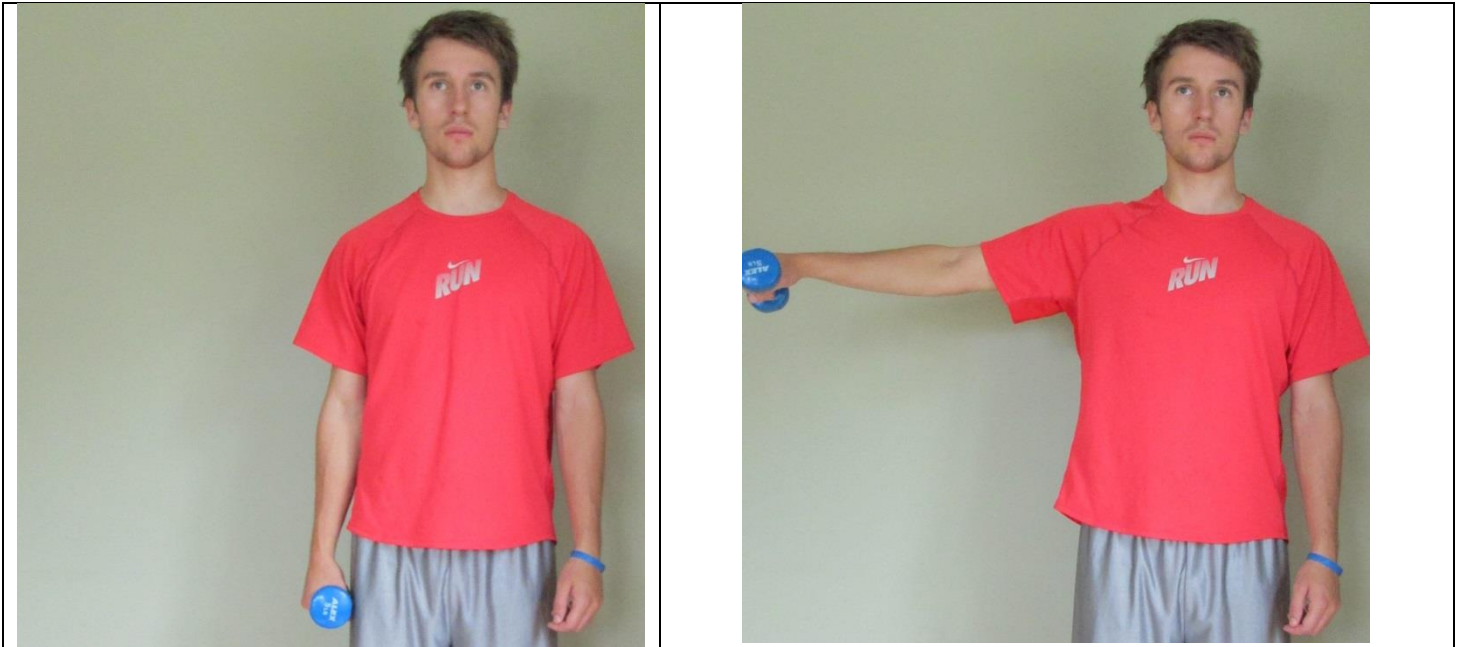
## Rotation Externe de la hanche



<b>Objectif</b>	Renforcer les rotateurs externes de la hanche.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se coucher sur le côté sur le côté gauche.</li> <li>• Fléchir le genou gauche à 90°.</li> <li>• Fléchir la hanche gauche à 45° ou 90°.</li> <li>• Allonger la jambe droite.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soulever le pied gauche du sol.</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>• Placer un oreiller ou un bloc de yoga sous la jambe droite au besoin.</li> <li>• Respirer.</li> <li>• Conserver le genou gauche au sol.</li> </ul>

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

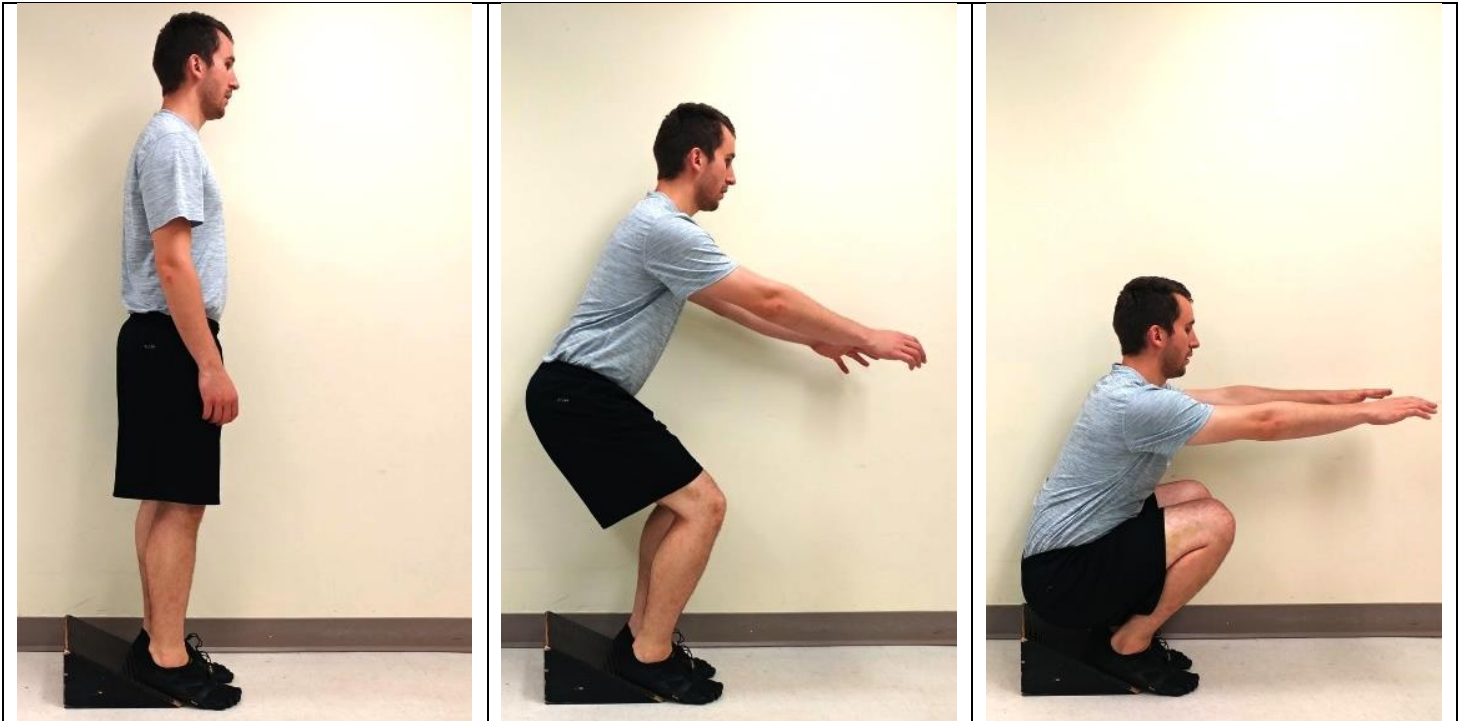
## Abduction de l'épaule à un bras



<b>Objectif</b>	Renforcer les abducteurs de l'épaule. Activer les muscles stabilisateurs du tronc.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être debout.</li> <li>• Avoir un haltère dans la main droite.</li> <li>• Auto-grandissement.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soulever <b>lentement</b> le bras droit sur le côté.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• Éviter le haussement des épaules.</li> <li>• Éviter d'incliner la tête vers l'avant.</li> <li>• Éviter d'incliner le tronc sur le côté.</li> </ul>

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

## Squat, Talons Surélevés

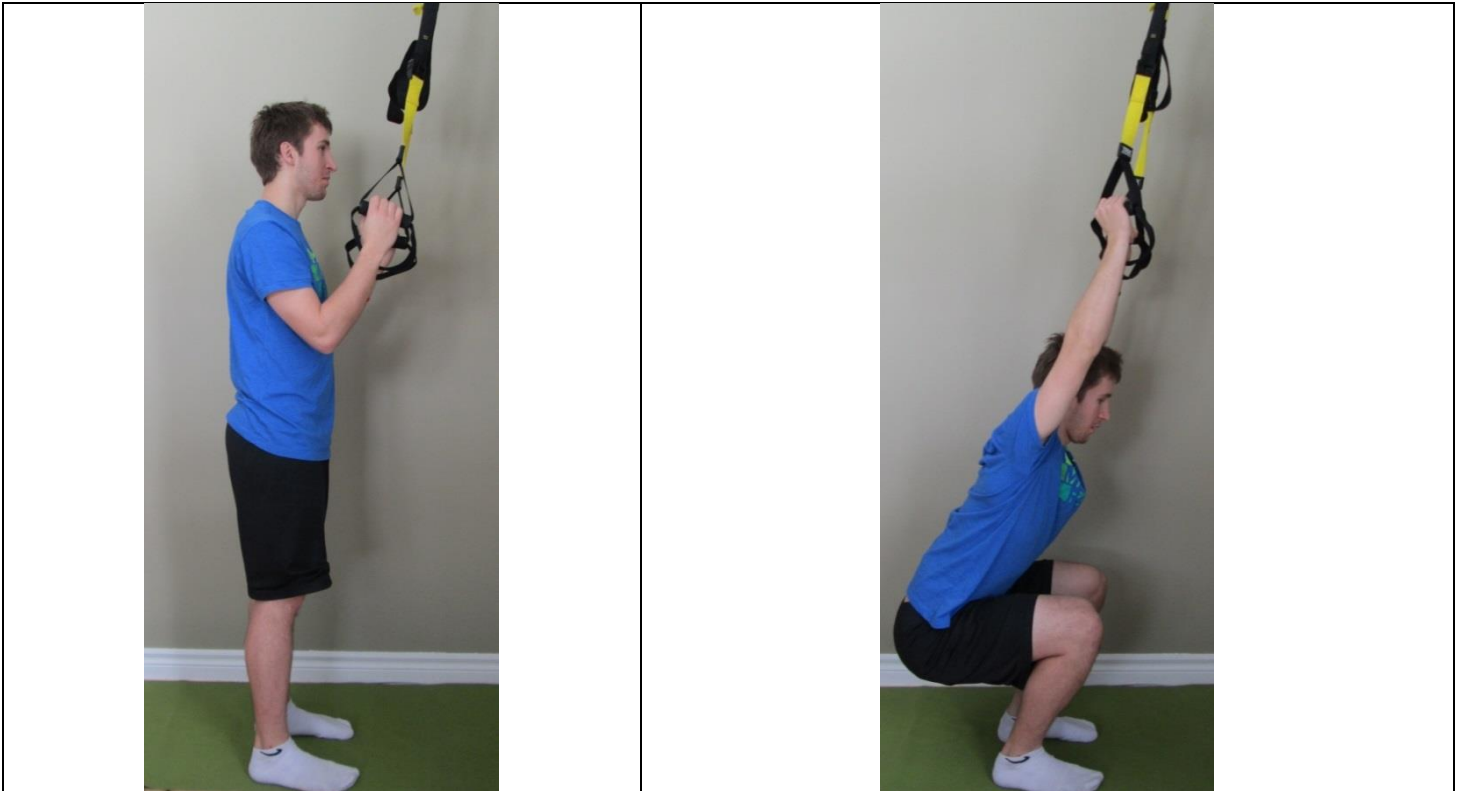


<b>Objectif</b>	Améliorer le squat profond.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir les pieds à la largeur des hanches.</li> <li>• Positionner les talons sur une surface surélevée.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'accroupir <b>lentement</b> comme si on allait s'asseoir.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• Maintenir les genoux alignés avec les pieds et les hanches.</li> <li>• Avoir le dos droit.</li> <li>• Pointer les pieds vers l'avant.</li> </ul>

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



## Squat assisté, TRX



<b>Objectif</b>	Apprendre le squat.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être debout.</li> <li>• Tenir les poignées du TRX devant soi au niveau de sa poitrine.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descendre le bassin <b>lentement</b> comme si on allait s'asseoir. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Le mouvement s'initie par une flexion des hanches.</li> <li>○ Le tronc s'incline vers l'avant.</li> <li>○ Le dos reste en position neutre.</li> <li>○ Maintenir les genoux alignés avec les pieds et les hanches.</li> </ul> </li> <li>• Arrêter la descente lorsque vous ne respectez plus ces consignes.</li> <li>• Revenir à la position initiale à l'aide des poignées du TRX.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> </ul>

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

# Automassage

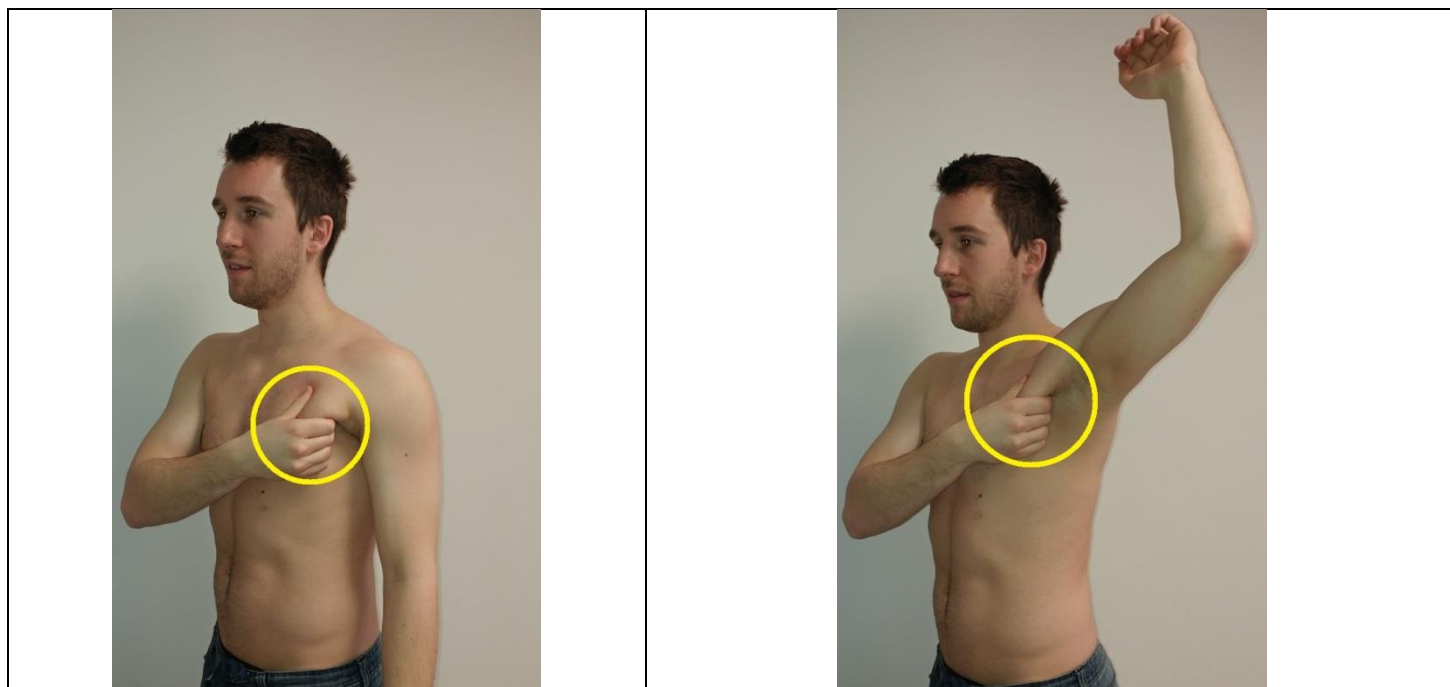
## Respiration abdominale résistée, haltère 5lbs ou 10 lbs



<b>Origine</b>	Détendre les abdominaux, le psoas et le diaphragme. Améliorer la respiration abdominale.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être couché sur le dos.</li> <li>• Fléchir les genoux et déposer les pieds au sol.</li> <li>• Appuyer un haltère de <b>5 lbs ou 10 lbs</b> sur l'abdomen.</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>• Au besoin, varier la position ou l'angle de l'haltère.</li> <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
1	5 minutes		

## Pectoral, pression ischémique



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

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30-60 secondes		

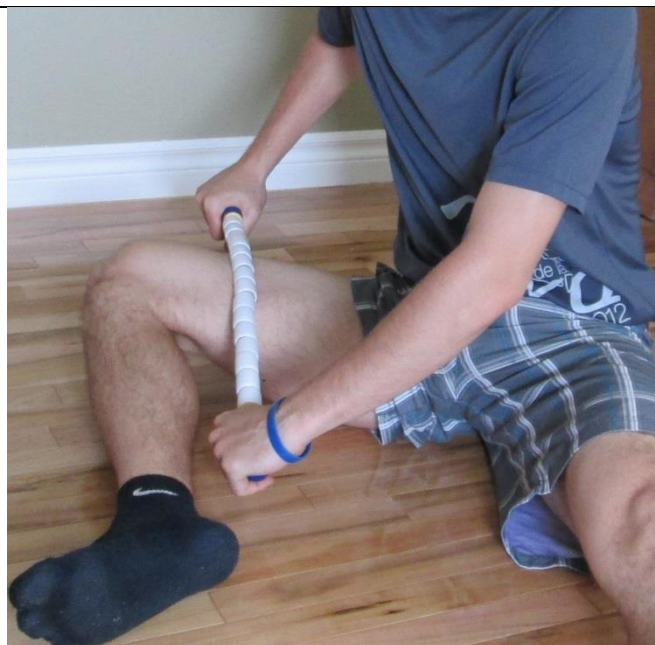
## Zone scapulaire, balle



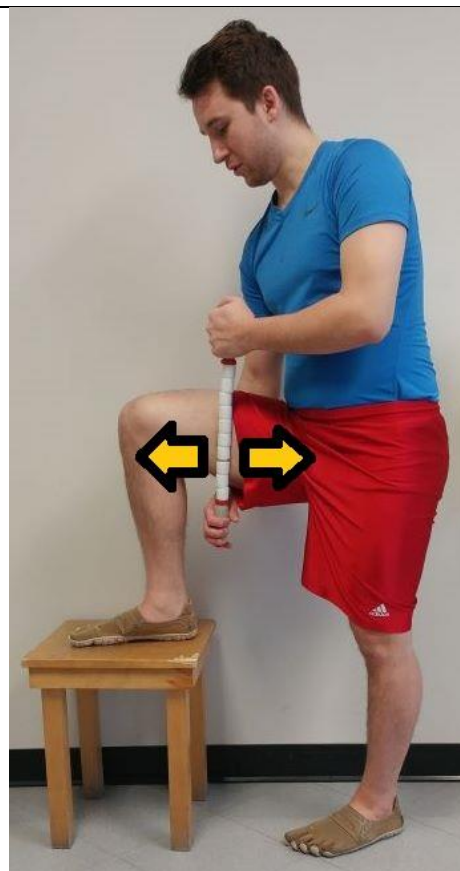
<b>Objectif</b>	Détendre les muscles au niveau de de la scapula.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être debout, dos au mur.</li> <li>• Placer une balle entre le mur et soi.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler lentement la balle sur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

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

## Adducteurs de la hanche, bâton de massage



**Photo #1**



**Photo #2**

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

<b>Série</b>	<b>Répétition</b>	<b>Temps de repos</b>	<b>Tempo</b>
1	30-60 secondes		Lent

## Fascia plantaire, main



<b>Objectif</b>	Détendre le fascia plantaire.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être assis.</li> <li>• Être pied-nu.</li> <li>• Déposer la cheville droite sur le genou gauche.</li> <li>• Ramener les orteils du pied droit vers soi à l'aide de la main droite.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glisser le pouce gauche sous le pied droit.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxer.</li> <li>• Rouler lentement de 30-60 secondes.</li> <li>• Vitesse idéale : 1 cm/seconde.</li> <li>• Appliquer un lubrifiant sous le pied droit au besoin.</li> </ul>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30-60 secondes		