

**Semaine #6**

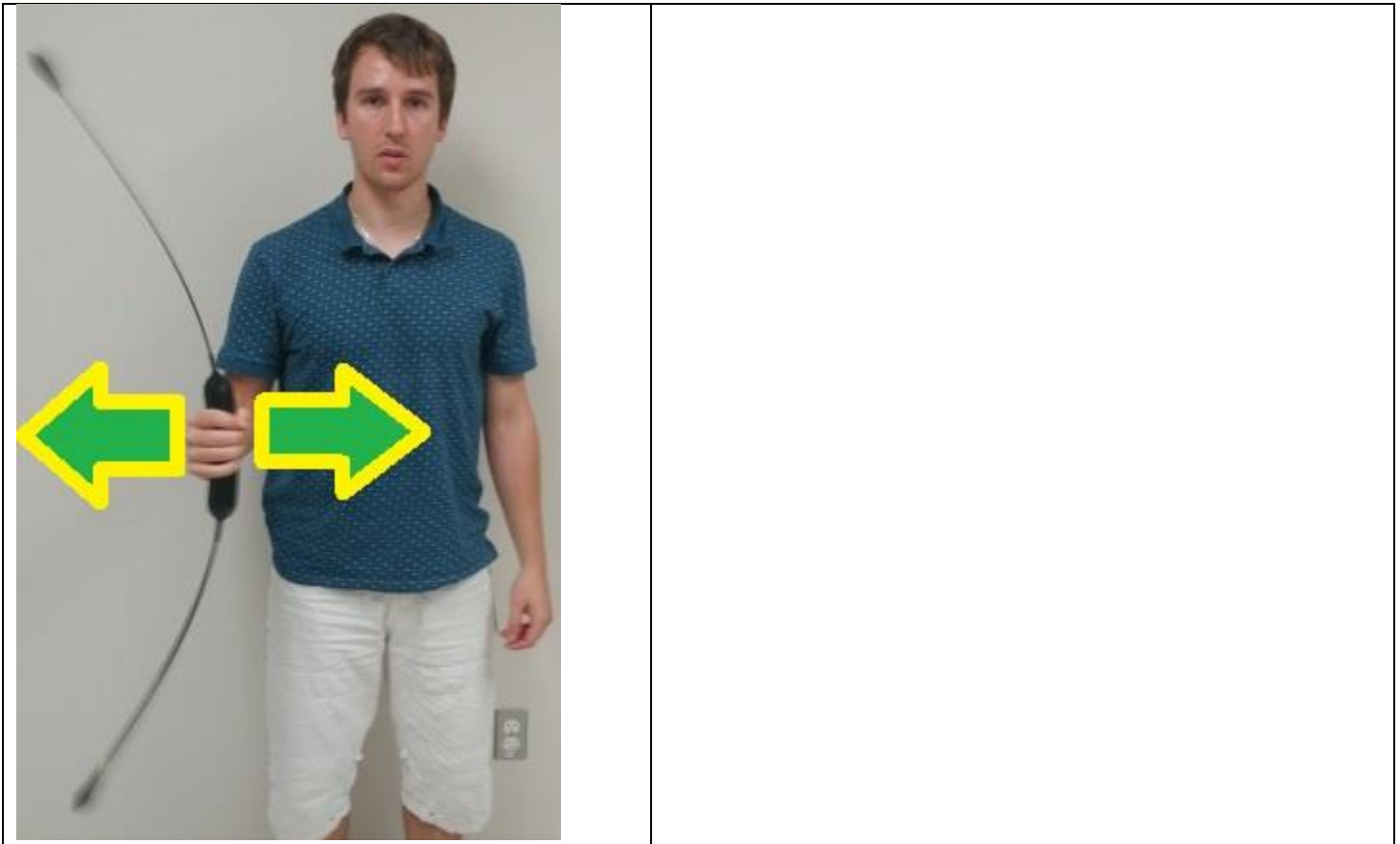
**Niveau Intermédiaire**

# Échauffement

# Mobilité

## Rotation Interne/Externe de l'épaule en position neutre

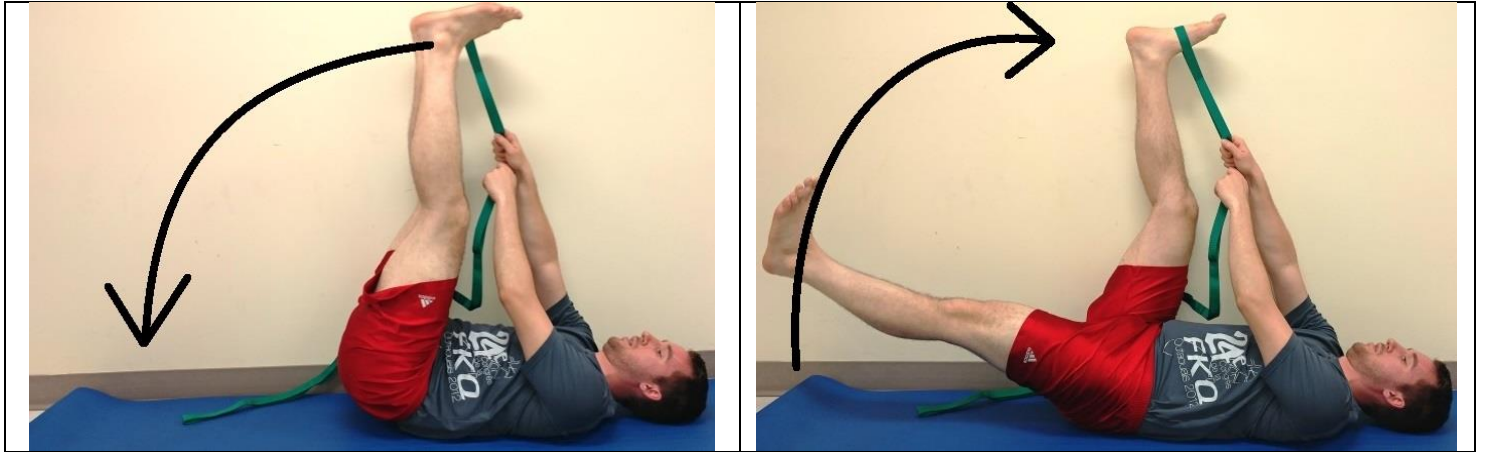
### Oscillation avec «Bodyblade»



<b>Objectif</b>	Activer les stabilisateurs de l'épaule.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être debout.</li> <li>• Avoir le coude fléchi.</li> <li>• Tenir le «bodyblade» dans la main.</li> <li>• Orienter le «bodyblade» à la verticale.</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>• <u>Respirer.</u></li> <li>• Éviter de contracter excessivement les muscles cervicaux.</li> <li>• Le coude ne bouge pas. (point de pivot)</li> </ul>

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

## SLR Excentrique, Assisté



<b>Objectif</b>	Améliorer la mobilité des hanches.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être couché sur le dos au sol.</li> <li>• Avoir les jambes en l'air.</li> <li>• Retenir la jambe droite avec un élastique.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descendre <u>lentement</u> la jambe gauche vers le sol.</li> <li>• Arrêter le mouvement avant que la jambe droite bouge.</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 que la jambe droite bouge.</li> <li>• Avoir un oreiller sous la tête au besoin.</li> </ul>

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

## Inclinaison Latérale Thoracique, Rouleau mousse



<b>Objectif</b>	Augmenter la mobilité thoracique
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se coucher au sol avec le rouleau mousse sous les omoplates.</li> <li>• Déposer les pieds à plat au sol.</li> <li>• Déposer le bassin au sol.</li> <li>• Placer les mains derrière la tête.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incliner la tête et les épaules vers la droite.</li> <li>• Revenir à la position neutre.</li> <li>• Effectuer 8 à 15 inclinaisons à droite.</li> <li>• Ensuite, effectuer 8 à 15 inclinaisons vers la gauche.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> </ul>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	8 à 15		Lent

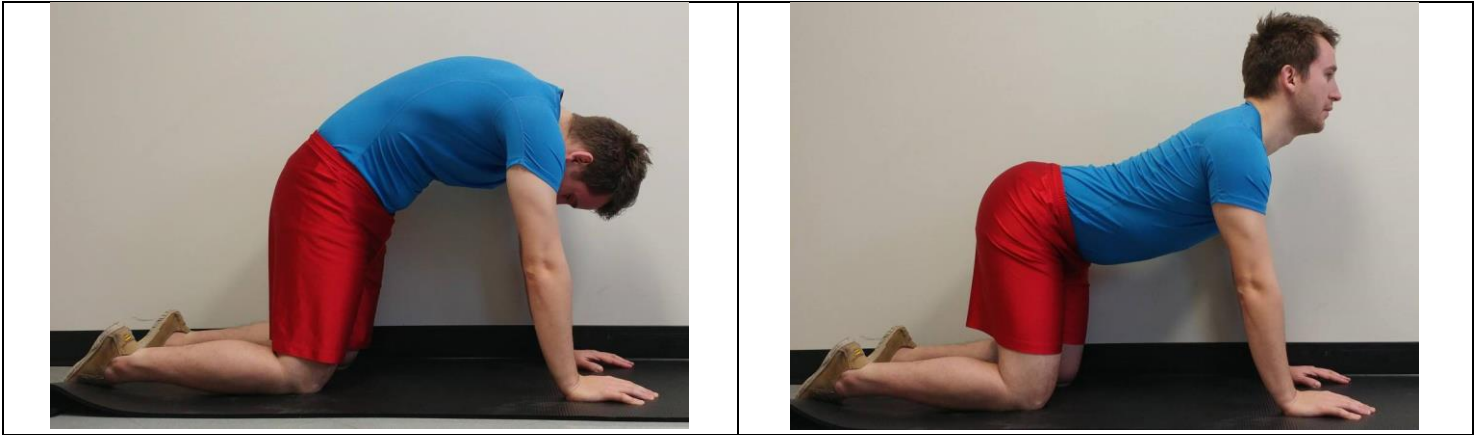
## Érecteurs du rachis (région thoracique), rouleau mousse



<b>Objectif</b>	Détendre les érecteurs du rachis.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se coucher au sol avec le rouleau mousse sous les omoplates.</li> <li>• Déposer les pieds à plat au sol.</li> <li>• Placer les mains derrière la tête.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soulever le bassin du sol.</li> <li>• Rouler <u>lentement</u> le haut du dos sur le rouleau mousse.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxer.</li> <li>• Vitesse idéale : 1 cm/seconde.</li> <li>• Éviter de rouler dans le bas dos.</li> </ul>

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




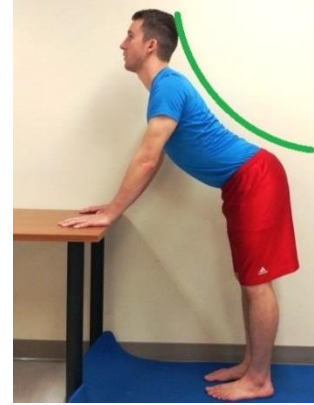


## Chat / Chameau



<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

## Chat / Chameau; Debout

	Niveau Débutant	Niveau Intermédiaire	Niveau Avancé
Flexion			
Extension			

<b>Objectif</b>	Mobiliser la colonne vertébrale. Étirer la chaîne musculaire postérieure.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être debout.</li> <li>• S'incliner vers l'avant.</li> </ul> <p><b>Niveau débutant:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionner les mains sur la table.</li> </ul> <p><b>Niveau intermédiaire :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déposer les avant-bras sur la table.</li> </ul> <p><b>Niveau Avancé:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuyer les mains sur le mur.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Extension du rachis :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Creuser lentement le dos.</li> <li>○ Inspirer par le nez.</li> <li>○ Regarder vers l'avant.</li> </ul> </li> <li>• <b>Flexion du rachis :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arrondir lentement le dos.</li> <li>○ Expirer par la bouche.</li> <li>○ Regarder le sol.</li> </ul> </li> <li>• Effectuer le nombre de répétitions mentionné.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Respirer.</b></li> </ul>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	20	15s	Lent



# Reinforcement

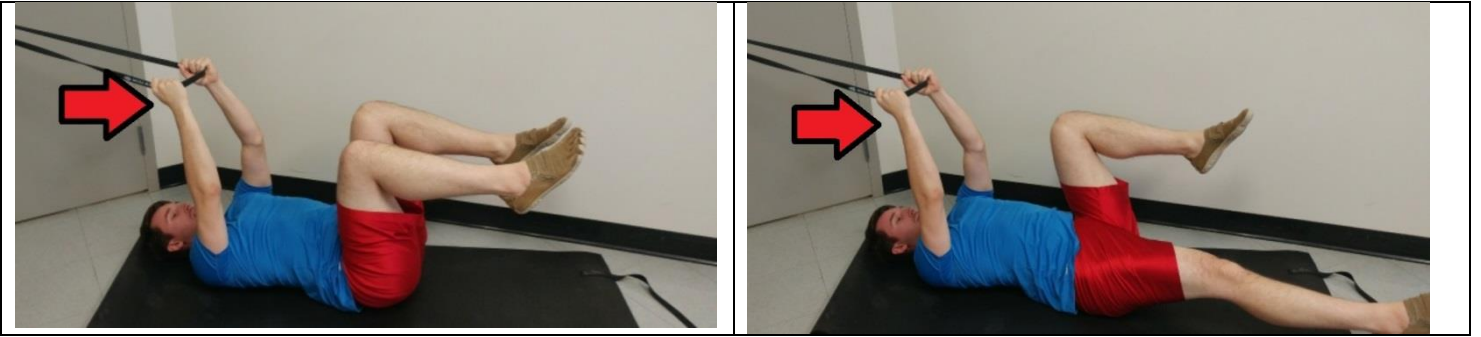
## «Hip Airplane» Avion, Sans Support



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

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

## L'insecte mort

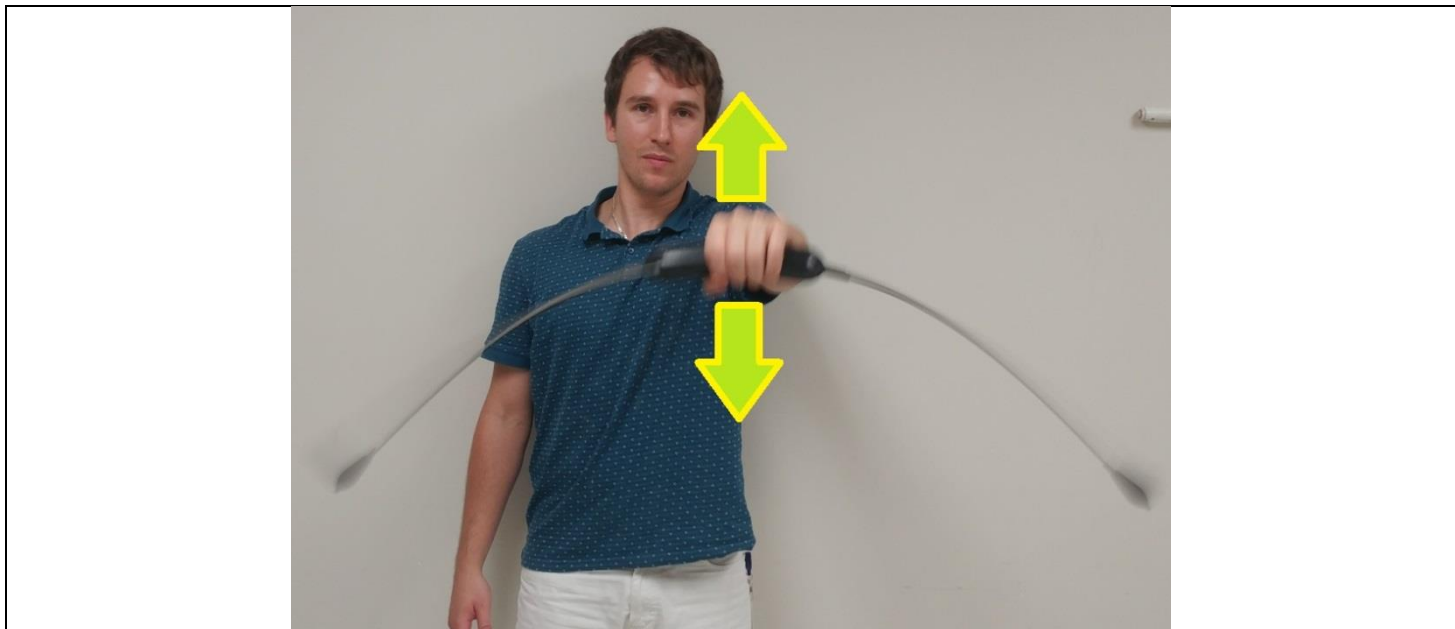


<b>Objectif</b>	Renforcer les abdominaux.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attacher un élastique sur un objet fixe.</li> <li>• Être couché sur le dos.</li> <li>• Fléchir les genoux et les hanches.</li> <li>• Tenir l'élastique au-dessus de soi.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tirer l'élastique vers les pieds.</li> <li>• Allonger la jambe droite.</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	5-10	90 s	Lent

## Flexion/Extension de l'épaule

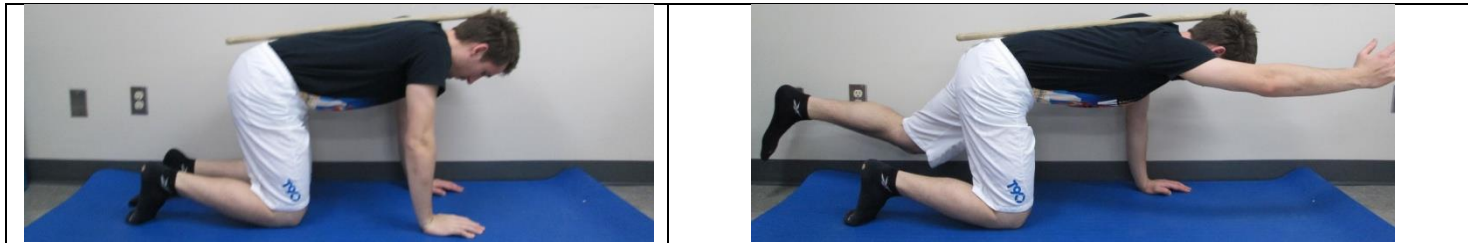
### Oscillation avec «Bodyblade»



<b>Objectif</b>	Activer les stabilisateurs de l'épaule.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être debout.</li> <li>• Tenir le «bodyblade» dans la main.</li> <li>• Placer le «bodyblade» devant soi.</li> <li>• Orienter le «bodyblade» à l'horizontal.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osciller le «bodyblade» de haut en bas pendant 10 secondes.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Respirer.</u></li> <li>• Relaxer les muscles de votre cou.</li> <li>• Conserver le coude en extension.</li> </ul>

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

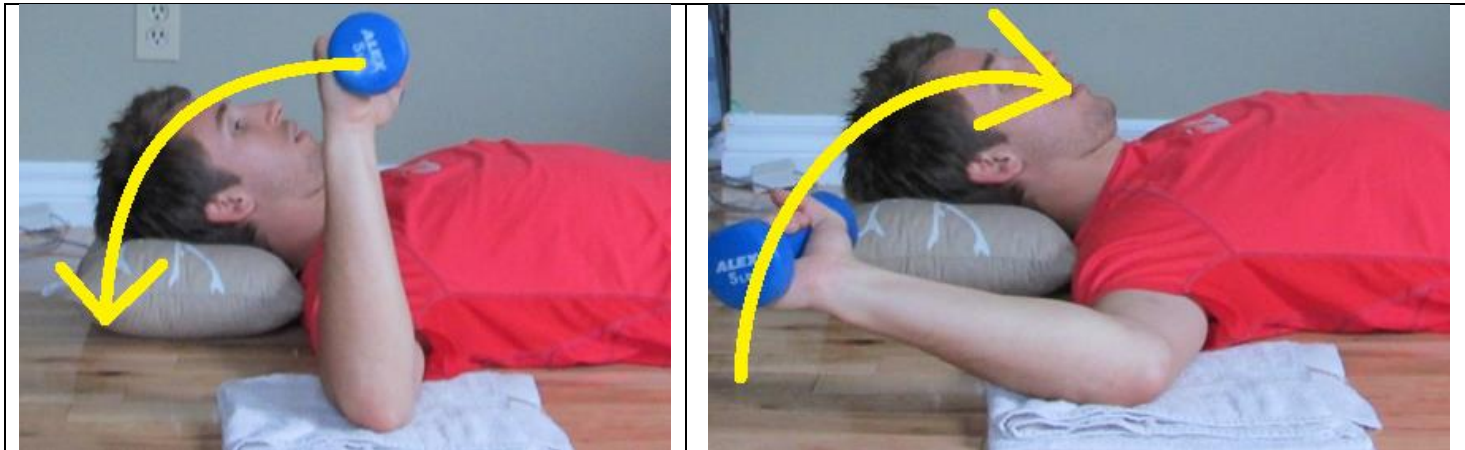
## Chien de chasse, niveau intermédiaire



<b>Objectif</b>	Améliorer la stabilisation du tronc.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être à 4 pattes.             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Avoir les genoux sous les hanches.</li> <li>○ Avoir les mains sous les épaules.</li> </ul> </li> <li>• <b><u>Avoir le dos droit.</u></b></li> <li>• Rentrer le menton et le ventre.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soulever la jambe gauche et le bras droit du sol.</li> <li>• <b><u>Garder le dos droit.</u></b></li> <li>• Maintenir la position pendant 10 secondes.</li> <li>• Revenir <b><u>lentement</u></b> à la position initiale..</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• Mettre un bâton sur le dos pour obtenir la rétroaction.</li> <li>• <b><u>Aucun mouvement au niveau du dos ne doit se produire.</u></b></li> </ul>

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

## Rotation interne de l'épaule

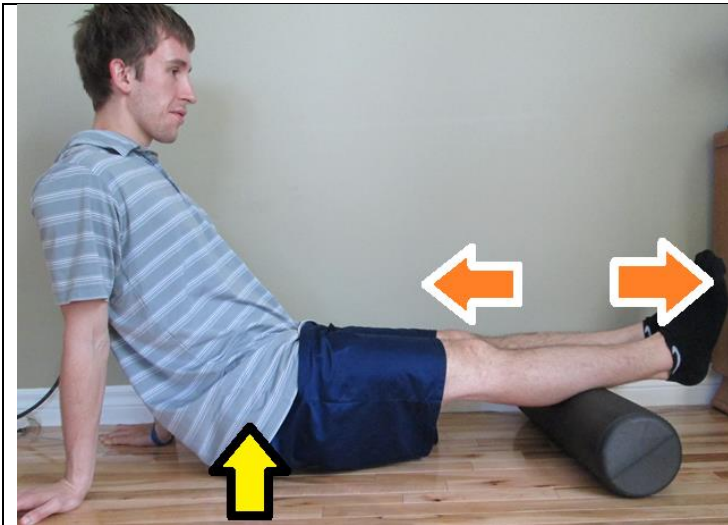


<b>Objectif</b>	Renforcer la coiffe des rotateurs.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être couché au sol sur le dos.</li> <li>• Tenir un haltère dans la main droite.</li> <li>• Appuyer le coude au sol à la hauteur des épaules.</li> <li>• Avoir le coude fléchi à 90°.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laisser descendre <b>lentement</b> et de manière <b>contrôlée</b> le poids.</li> <li>• Remonter lentement le poids.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• <b>Conserver l'épaule droite au sol.</b></li> <li>• Ne pas laisser l'haltère touché le sol.</li> </ul>

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

# Automassage

## Gastrocnémien, rouleau mousse

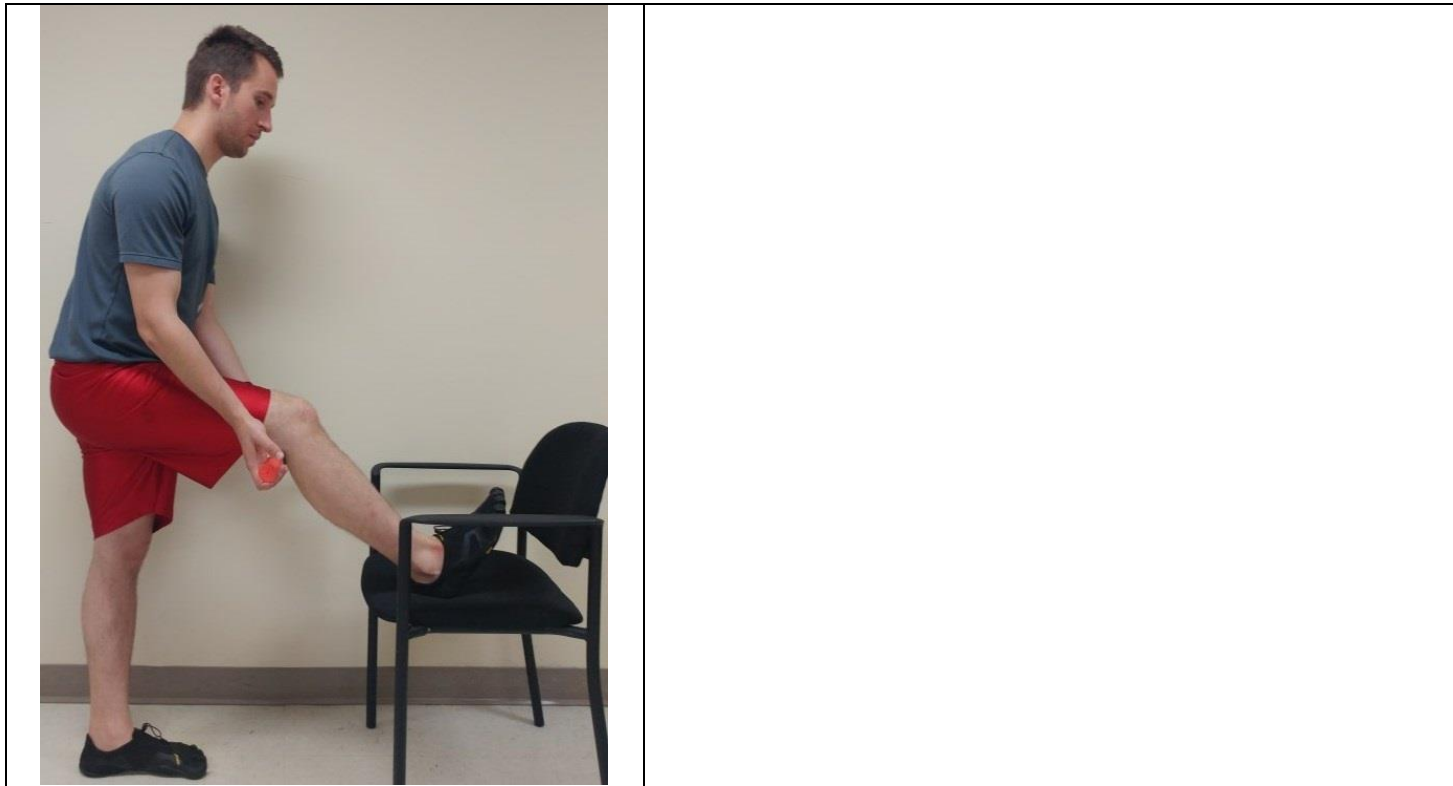


<b>Objectif</b>	Détendre les mollets.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'asseoir au sol.</li> <li>• Avoir les jambes allongées.</li> <li>• Placer le rouleau mousse sous les mollets.</li> <li>• Déposer les mains au sol.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soulever le bassin.</li> <li>• Glisser <b>lentement</b> les mollets sur le rouleau mousse.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour ↑ l'intensité l'automassage, placer une jambe par-dessus l'autre.</li> <li>• Relaxer.</li> <li>• Rouler lentement pendant 30-60 secondes.</li> <li>• Vitesse idéale : 1 cm/seconde.</li> </ul>

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



## Ischio-Jambiers et Poplité, bâton de massage



<b>Objectif</b>	Détendre l'arrière de la cuisse.
<b>Position initiale.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être debout</li> <li>• Poser le talon du pied droit sur le banc devant soi.</li> <li>• Avoir la jambe droite en extension.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuyer le bâton sur l'arrière de la cuisse droite.</li> <li>• Rouler <b>lentement</b> le bâton sur la cuisse.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxer.</li> <li>• Rouler lentement pendant 30 à 60 secondes.</li> <li>• Vitesse idéale : 1 cm/seconde.</li> </ul>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	30 à 60 secondes		Lent

## Bande ilio-tibiale, rouleau de mousse

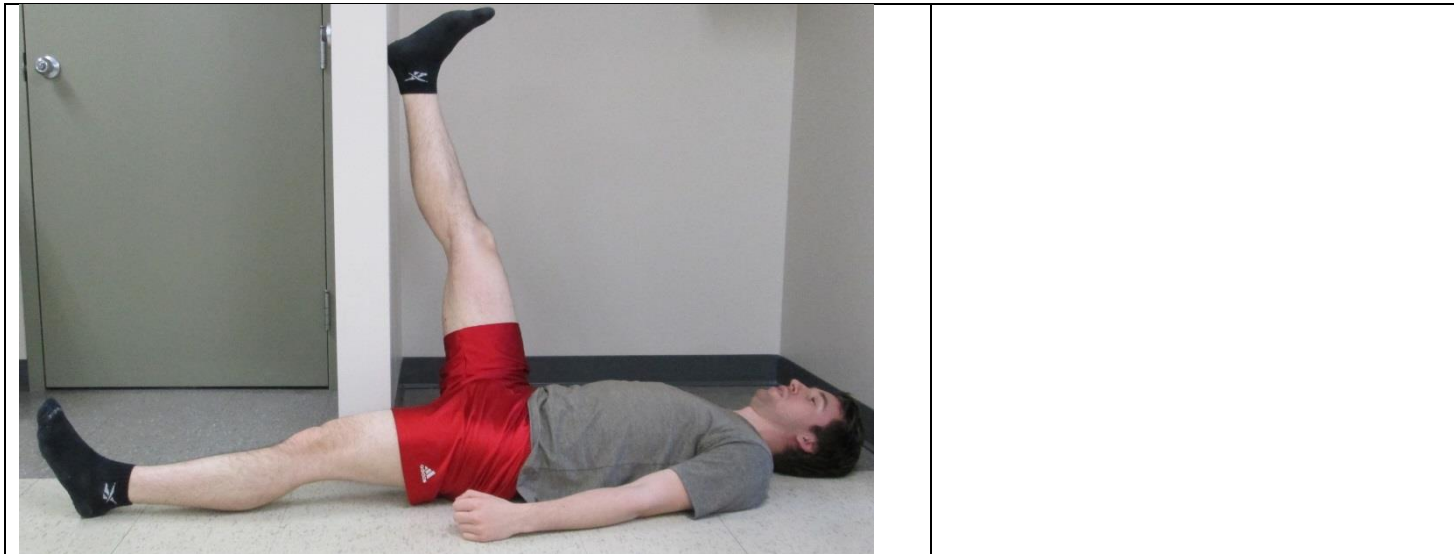


<b>Objectif</b>	Détendre le Tenseur du Fascia Lata. «TFL»
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se coucher sur le côté droit.</li> <li>• Placer le rouleau mousse sous la cuisse droite.</li> <li>• Appuyer l'avant-bras droit au sol</li> <li>• Déposer le pied gauche devant soi.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glisser <b>lentement</b> la cuisse droite sur le rouleau mousse.</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>• Pour ↑ l'intensité, soulever le pied gauche du sol.</li> <li>• Vitesse idéale : 1 cm/seconde.</li> </ul>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30 à 60 secondes		

# Étirement

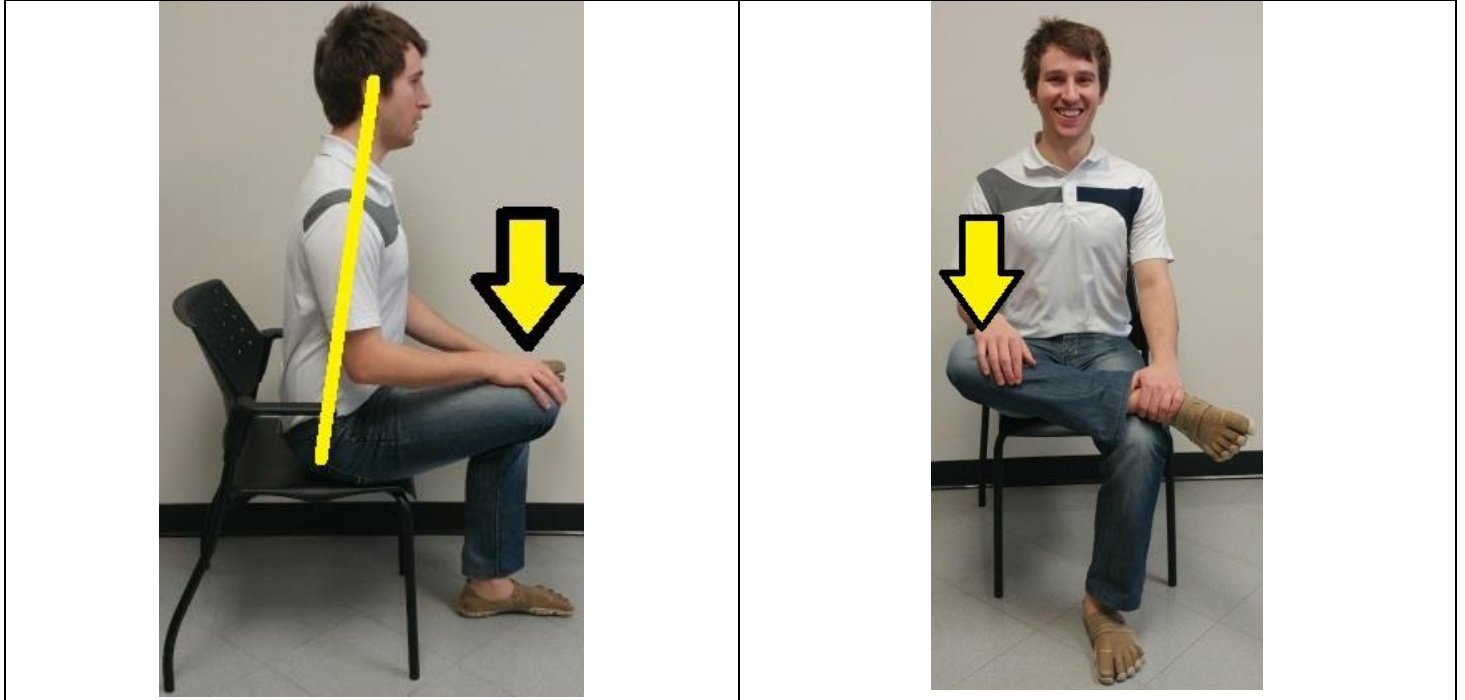
## Étirement des ischio-jambiers, couché sur le dos



<b>Objectif</b>	Étirer l'arrière de la cuisse.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être d'un près d'un cadrage de porte.</li> <li>• Se coucher sur le dos.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuyer le talon droit sur le mur.</li> <li>• Conserver la jambe gauche 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>• Relaxer.</li> <li>• Ressentir un étirement sans douleur.</li> <li>• Pour ↑ l'étirement, ramener la pointe de pied vers soi.</li> <li>• Pour ↑ l'étirement, approcher le bassin du mur.</li> </ul>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		

## Étirement du piriforme en position assise



<b>Objectif</b>	Étirer le piriforme.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être assis.</li> <li>• Déposer la cheville droite sur la cuisse gauche.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incliner le tronc vers l'avant.</li> <li>• Pousser le genou droit vers le sol avec la main droite.</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>• Relaxer.</li> <li>• Ressentir un étirement sans douleur.</li> <li>• Avoir le dos droit.</li> </ul>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		