### **Semaine #5**

### Niveau Avancé

# Échauffement Mobilité

#### « Essuie-Glaces » Mobilisation des hanches





Objectif	Améliorer la mobilité des hanches.		
Position initiale	<ul> <li>Être assis au sol.</li> <li>Fléchir les genoux à 90°.</li> <li>Appuyer les pieds et les genoux au sol.</li> <li>Pointer le genou droit vers l'extérieur.</li> <li>Pointer le genou gauche vers l'intérieur.</li> </ul>		
Exécution	<ul> <li>Effectuer un mouvement d'essuie-glaces avec les jambes :         <ul> <li>Tourner le genou gauche vers l'extérieur.</li> <li>Tourner le genou droit vers l'intérieur.</li> </ul> </li> <li>Revenir à la position initiale.</li> </ul>		
Points à retenir	<ul> <li>Conserver toujours les pieds au sol.</li> <li>Au besoin, incliner le tronc vers l'arrière et déposer les mains au sol.</li> <li>Conserver toujours les pieds au sol.</li> </ul>		

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

#### Gonfler la «balloune» avec Bascule du bassin

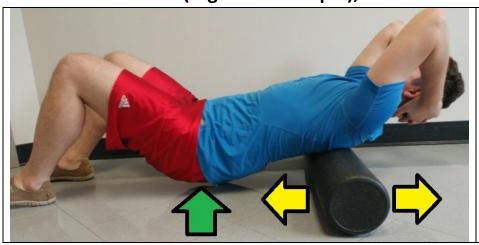




Objectif	Encourager la respiration nasale.				
_	Renforcer les abdominaux.				
	Diminuer la lordose lombaire.				
Position initiale	Être couché sur le dos.				
	Appuyer les pieds sur le mur.				
	Placer un oreiller ou un rouleau mousse entre les genoux.				
	Avoir une balloune dans la bouche.				
	Avoir un ou deux bras au-dessus de la tête.				
Exécution	Soulever <u>légèrement</u> le bassin du sol.				
	Serrer l'oreiller entre les genoux.				
	Gonfler la balloune:				
	o Inspirer par le nez.				
	o Expirer par la bouche.				
Points à retenir	Ne pas retirer la «balloune» de la bouche entre chaque respiration.				
	Possibilité de remplacer le ballon gonflable par une paille.				

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

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



Objectif	Détendre les érecteurs du rachis.	
Position initiale	<ul> <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>	
Exécution	<ul> <li>Soulever le bassin du sol.</li> <li>Rouler <u>lentement</u> le haut du dos sur le rouleau mousse.</li> </ul>	
Points à retenir	<ul> <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

#### **Spinal** wave

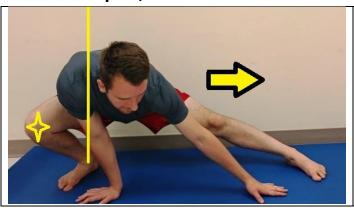


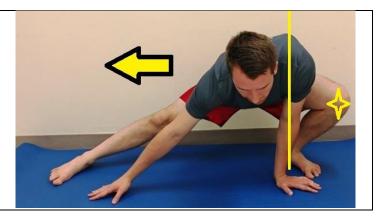
Objectif	Prendre conscience de son corps. Dissocier les mouvements.		
Position initiale	Être debout.		
	Être face à un mur.		
Exécution	Appuyer au mur seulement :		
	1. Votre nez.		
	2. Votre menton.		
	3. Votre poitrine.		
	4. Votre abdomen.		
	5. Votre bassin.		
	6. Vos cuisses.		
	Répéter ce cycle 20 fois.		
Points à retenir	Ceci est un mouvement <u>continu</u> et lent.		
	On reproduit <u>l'effet d'une vague</u> avec notre corps.		
	On peut effectuer l'exercice sans l'aide du mur.		

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	10 à 30		Lent

## Renforcement

#### Crossack squat, avec les mains au sol

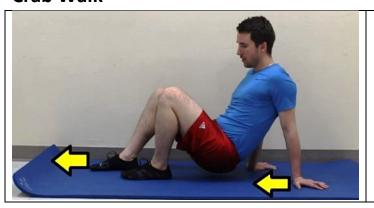


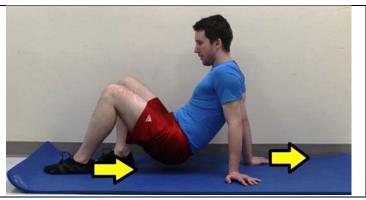


Objectif	Apprendre le squat latéral.		
Position initiale	<ul> <li>Être debout.</li> <li>Écarter les pieds.</li> <li>Fléchir légèrement les genoux.</li> <li>Déposer les mains au sol.</li> </ul>		
Exécution	<ul> <li>Déplacer <u>lentement</u> le bassin vers la gauche.         <ul> <li>Fléchir la jambe gauche.</li> <li>Allonger la jambe droite.</li> </ul> </li> <li>Déplacer <u>lentement</u> le bassin vers la droite.         <ul> <li>Fléchir la jambe droite.</li> <li>Allonger la jambe gauche.</li> </ul> </li> </ul>		
Points à retenir	<ul> <li>Pour ↑ la difficulté, reculer la position des mains.</li> <li>Positionner le genou qui est fléchi au-dessus ou à l'extérieur du pied.</li> </ul>		

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

#### Crab Walk

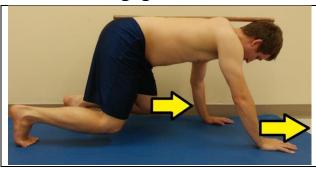


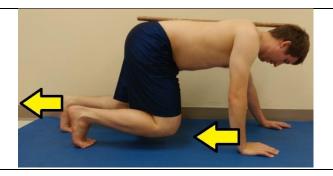


Objectif	<ul> <li>Renforcer la chaine musculaire postérieure</li> <li>Être assis au sol.</li> <li>Déposer les mains au sol derrière soi.</li> <li>Avoir les pieds à plat au sol.</li> <li>Soulever le bassin du sol.</li> </ul>		
Position initiale			
Exécution	<ul> <li>Ramper vers l'avant :         <ul> <li>Avancer le pied droit et la main gauche en même temps.</li> <li>Avancer le pied gauche et la main droite en même temps.</li> </ul> </li> <li>Parcourir une distance d'environ 5 mètres.</li> <li>Ramper vers l'arrière :         <ul> <li>Reculer le pied droit et la main gauche en même temps.</li> <li>Reculer le pied gauche et la main droite en même temps.</li> </ul> </li> <li>Parcourir une distance d'environ 5 mètres.</li> </ul>		
Points à retenir	<ul><li>Bouger très lentement.</li><li>Respirer.</li></ul>		

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	5 mètres	90 s	Lent

#### Bear Crawling, genoux soulevés du sol

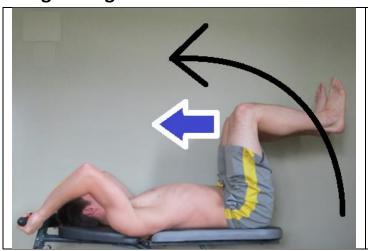


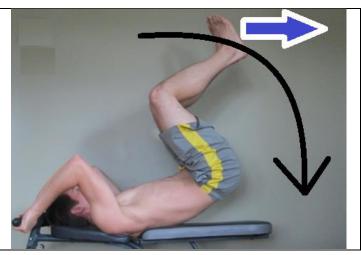


Objectif	Améliorer la stabilisation du tronc.		
Position initiale	<ul> <li>Être en position quadrupède.</li> <li>Avoir le dos droit.</li> <li>Avoir les genoux sous les hanches.</li> <li>Avoir les mains sous les épaules.</li> </ul>		
	Être sur la pointe des pieds. Décoller les genoux du sol.		
Exécution	<ul> <li>Ramper vers l'avant :         <ul> <li>Avancer le pied droit et la main gauche en même temps.</li> <li>Avancer le pied gauche et la main droite en même temps.</li> <li>Parcourir une distance d'environ 5 mètres.</li> </ul> </li> <li>Ramper vers l'arrière :         <ul> <li>Reculer le pied droit et la main gauche en même temps.</li> <li>Reculer le pied gauche et la main droite en même temps.</li> <li>Parcourir une distance d'environ 5 mètres.</li> </ul> </li> </ul>		
Points à retenir	<ul> <li>Bouger très lentement.</li> <li>Les genoux ne touchent pas le sol.</li> <li>Mettre un bâton sur le dos pour faciliter la rétroaction.</li> </ul>		

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	5 mètres	90 s	Lentement

#### **Dragon Flag**





Objectif	Renforcer les abdominaux.			
Position initiale	Être couché sur le dos sur un banc de musculation.			
	Rapprocher les genoux de la poitrine.			
	Agripper le banc à deux mains au niveau de la tête.			
Exécution	Enroulement / Monté :     Soulever le bassin du banc.			
	Déroulement /Descente :			
	<ul> <li>Déposer <u>lentement</u> le bassin sur le banc.</li> </ul>			
Points à retenir	Respirer.			
	<ul> <li>Pour ↑ difficulté, allonger les jambes lors de la descente.</li> </ul>			

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	3	90 s	Lent

#### Planche latérale avec adduction de la hanche

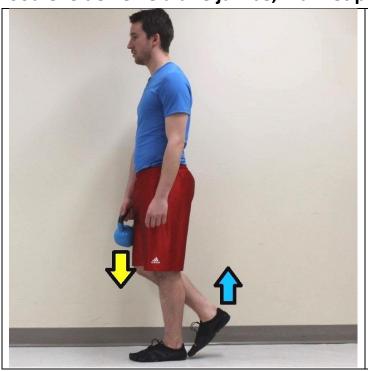


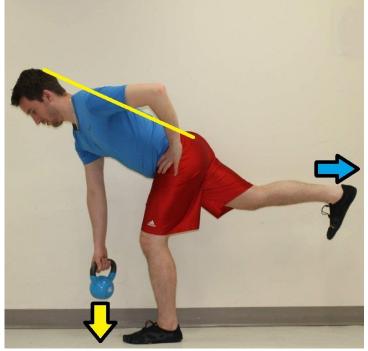


Objectif	Développer l'endurance des stabilisateurs du tronc.		
Position initiale	<ul> <li>Planche latérale :         <ul> <li>Appuyer l'avant-bras droit au sol.</li> <li>Déposer la face externe du pied droit contre le sol.</li> <li>Déposer la face interne du la jambe gauche sur le banc.</li> <li>Placer la main gauche sur la hanche gauche.</li> <li>Soulever le bassin du sol.</li> </ul> </li> </ul>		
Exécution	<ul> <li>Abduction de la hanche :</li> <li>Soulever <u>lentement</u> le pied droit vers le ciel.</li> </ul>		
Points à retenir	<ul> <li>Respirer.</li> <li>Éviter de tourner le bassin.</li> <li>Conserver le dos droit.</li> </ul>		

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	3	90 s	Lent

#### Soulevé de Terre à une jambe, main et pied du côté opposée

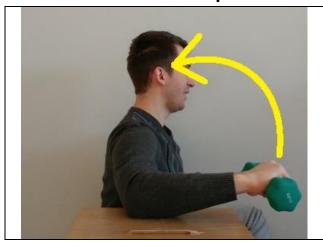


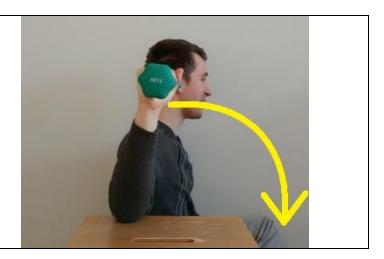


Objectif	Améliorer l'équilibre unipodale.			
•	Améliorer la mobilité de la hanche.			
Position initiale	<ul> <li>Avoir un haltère dans la main droite.</li> <li>Être debout.</li> </ul>			
	<ul><li>Soulever le pied droit du sol.</li></ul>			
	<ul> <li>Avoir une légère flexion du genou gauche.</li> </ul>			
Exécution	<ul> <li>Amener <u>lentement</u> l'haltère vers le pied gauche.</li> <li>Allonger la jambe droite vers l'arrière.</li> </ul>			
	<ul> <li>Incliner le tronc vers l'avant.</li> </ul>			
	Revenir à la position initale.			
Points à retenir	Respirer.			
	Conserver le dos droit.			

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

#### Rotation externe de l'épaule

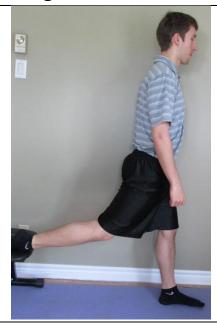


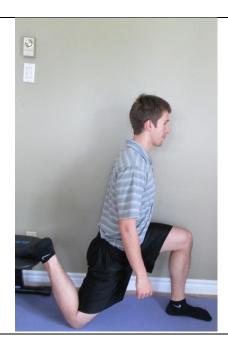


Objectif	Renforcer la coiffe des rotateurs.	
Position initiale	Déposer le coude droit sur la table.	
	Tenir un haltère dans la main droite.	
Exécution	<ul> <li>Soulever <u>lentement</u> le poids vers le haut et vers l'arrière.</li> </ul>	
	Revenir lentement à la position initiale.	
Points à retenir	Respirer.	
	Conserver le coude droit au sol.	

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

#### **Squat Bulgare**





Objectif	Mobiliser les hanches. Renforcer les membres inférieurs.			
Position initiale	Être debout.			
	Placer le pied gauche en avant de soi.			
	Placer le pied droit sur un banc en arrière de soi.			
Exécution	<ul> <li>Amener <u>lentement</u> le genou droit vers le sol.</li> </ul>			
	Revenir à la position initiale.			
Points à retenir	Respirer.			
	<ul> <li>Pour ↑ difficulté, ajouter des haltères dans les mains.</li> </ul>			
	Au besoin, prendre appui sur une table ou un mur.			

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

# Automassage

#### Scalènes et Sternocléidomastoïdien, Balle et Bloc de yoga



Objectif	Détendre les muscles sur le côté du cou.		
Position initiale	<ul> <li>Être debout.</li> <li>Placer un bloc de yoga et une balle contre le mur.</li> <li>Appuyer le cou contre la balle.</li> </ul>		
Exécution	Maintenir la position environ 30 à 60 secondes.		
Points à retenir	<ul> <li>Relaxer.</li> <li>Respirer.</li> <li>Possibilité de rouler lentement de 30-60 secondes.</li> </ul>		

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30-60 secondes		

#### Zone scapulaire, balle



Objectif	Détendre les muscles au niveau de de la scapula.	
Position initiale	Être debout, dos au mur.	
	Placer une balle entre le mur et soi.	
Exécution	Rouler lentement la balle sur l'omoplate.	
Points à retenir	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

#### Adducteurs de la hanche, bâton de massage

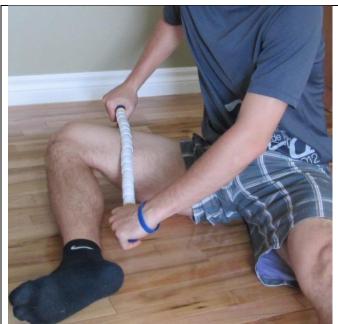


Photo #1



Photo #2

Origine	Détendre les adducteurs de la hanche.	
Position initiale	<ul> <li>Fléchir le genou droit.</li> <li>Être assis. (photo #1)</li> <li>Être debout. (photo #2)</li> </ul>	
Exécution	<ul> <li>Appuyer le bâton de massage sur la face interne de la cuisse droite.</li> <li>Glisser <u>lentement</u> le bâton de massage sur l'intérieur de la cuisse.</li> </ul>	
Points à retenir	<ul> <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		Lent

# Étirement

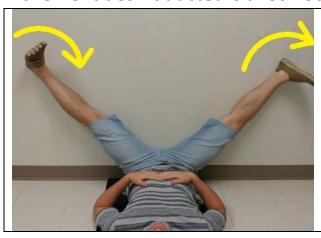
#### Étirement des hanches



Objectif	Mobiliser les hanches en rotation interne et externe.		
Position initiale	Être assis au sol.		
	<ul> <li>Fléchir les genoux à 90°.</li> </ul>		
	<ul> <li>Appuyer les pieds et les genoux au sol.</li> </ul>		
	Pointer le genou droit vers l'extérieur.		
	Pointer le genou gauche vers l'intérieur.		
Exécution	Éloigner le genou gauche du pied droit.		
	<ul> <li>Arrêter le mouvement lorsque l'étirement est ressenti.</li> </ul>		
	Maintenir la position pour le temps mentionné.		
Points à retenir	Respirer.		
	Relaxer.		
	Ressentir un étirement sans douleur.		

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		

#### Étirement des Adducteurs avec Rotation des hanches

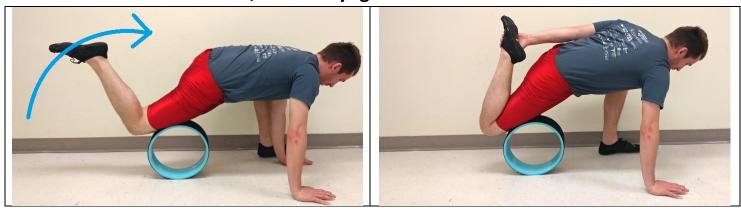




Objectif	Étirer les adducteurs de la hanche.	
Position initiale	<ul> <li>Être couché sur le dos.</li> <li>Avoir le bassin appuyé contre le mur.</li> <li>Allonger les jambes contre le mur.</li> <li>Écarter les jambes.</li> </ul>	
Exécution	<ul> <li>Pointer les pieds vers la droite.</li> <li>Maintenir la position pour 10 secondes.</li> <li>Pointer les pieds vers la gauche.</li> <li>Maintenir la position pour 10 secondes.</li> <li>Effectuer 5 répétitions de chaque côté.</li> </ul>	
Points à retenir	<ul> <li>Respirer.</li> <li>Ressentir un étirement sans douleur.</li> <li>Relaxer.</li> </ul>	

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

#### Étirement du droit fémoral, Roue de yoga



Objectif	Étirer le quadriceps.		
Position initiale	<ul> <li>Être en position de fente :         <ul> <li>Le pied gauche devant soi.</li> <li>Le pied droit derrière soi.</li> </ul> </li> <li>Glisser la roue de yoga sous la cuisse droite.</li> <li>Déposer les mains au sol devant soi.</li> </ul>		
Exécution	<ul> <li>Fléchir le genou droit.</li> <li>Attraper le pied droit avec la main gauche.</li> <li>Maintenir la position pour le temps mentionné.</li> </ul>		
Points à retenir  Relaxer. Respirer			

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		