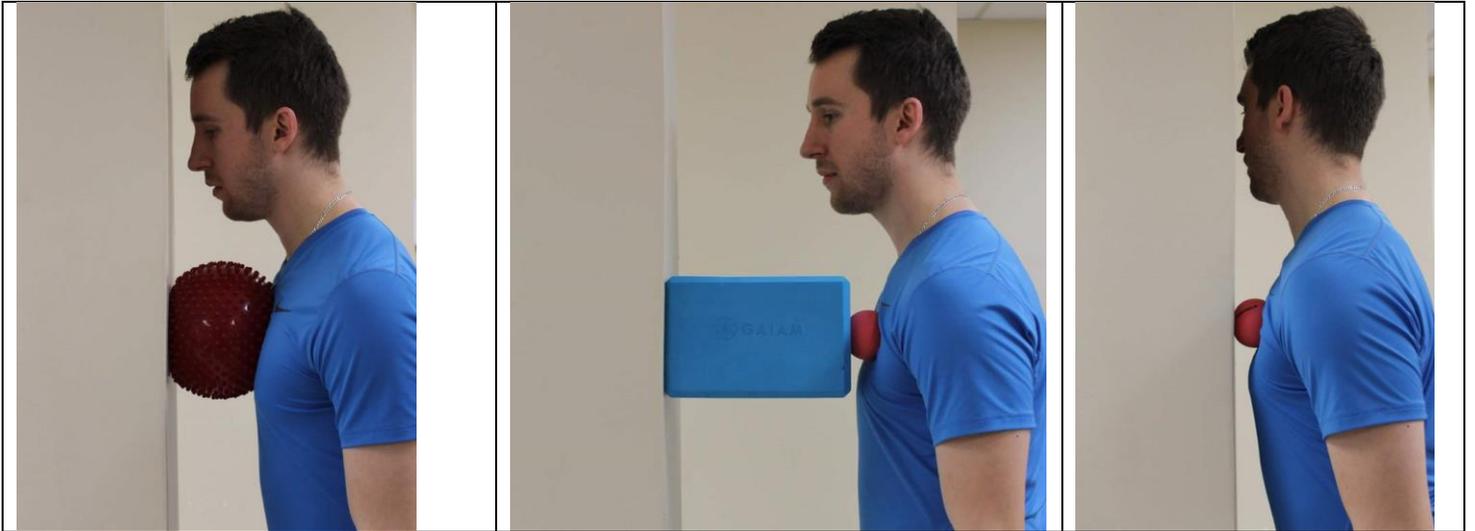


Semaine #2

Niveau Débutant

Automassage

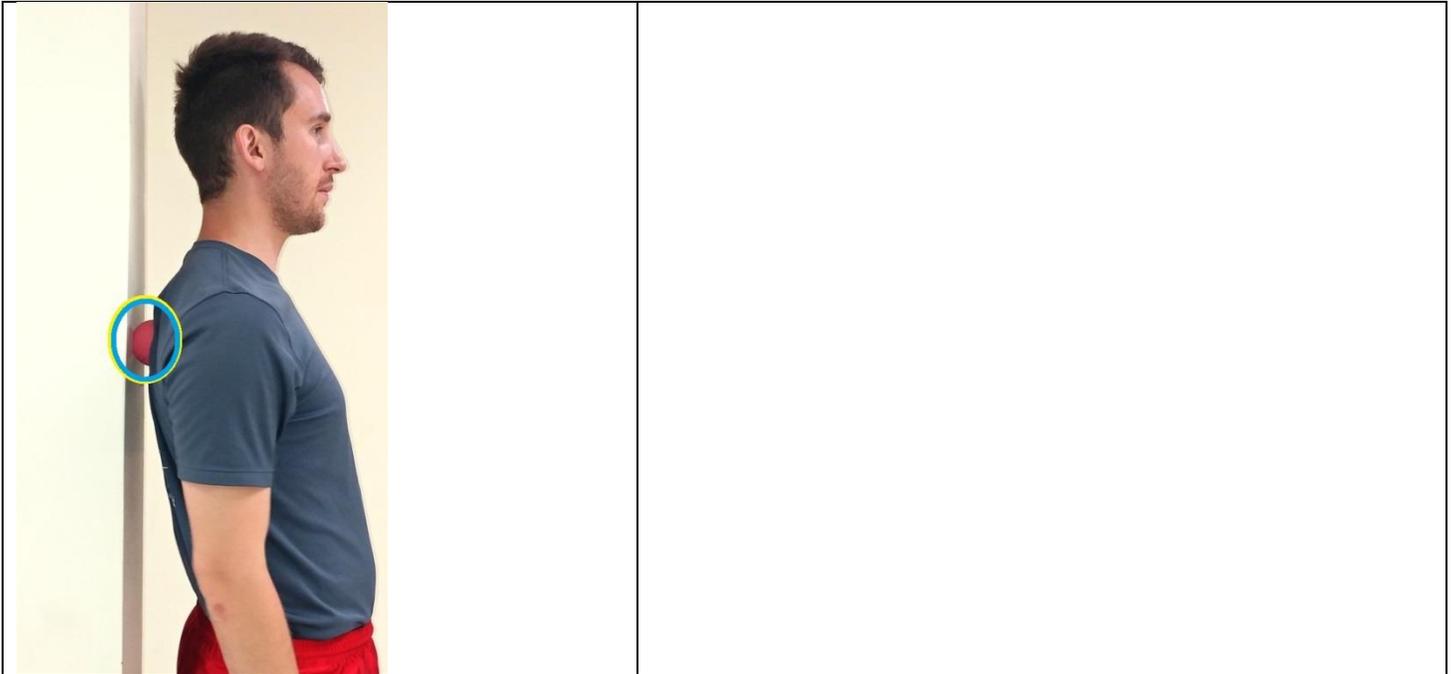
Grand Pectoral, balle ou ballon



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

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30-60 secondes		

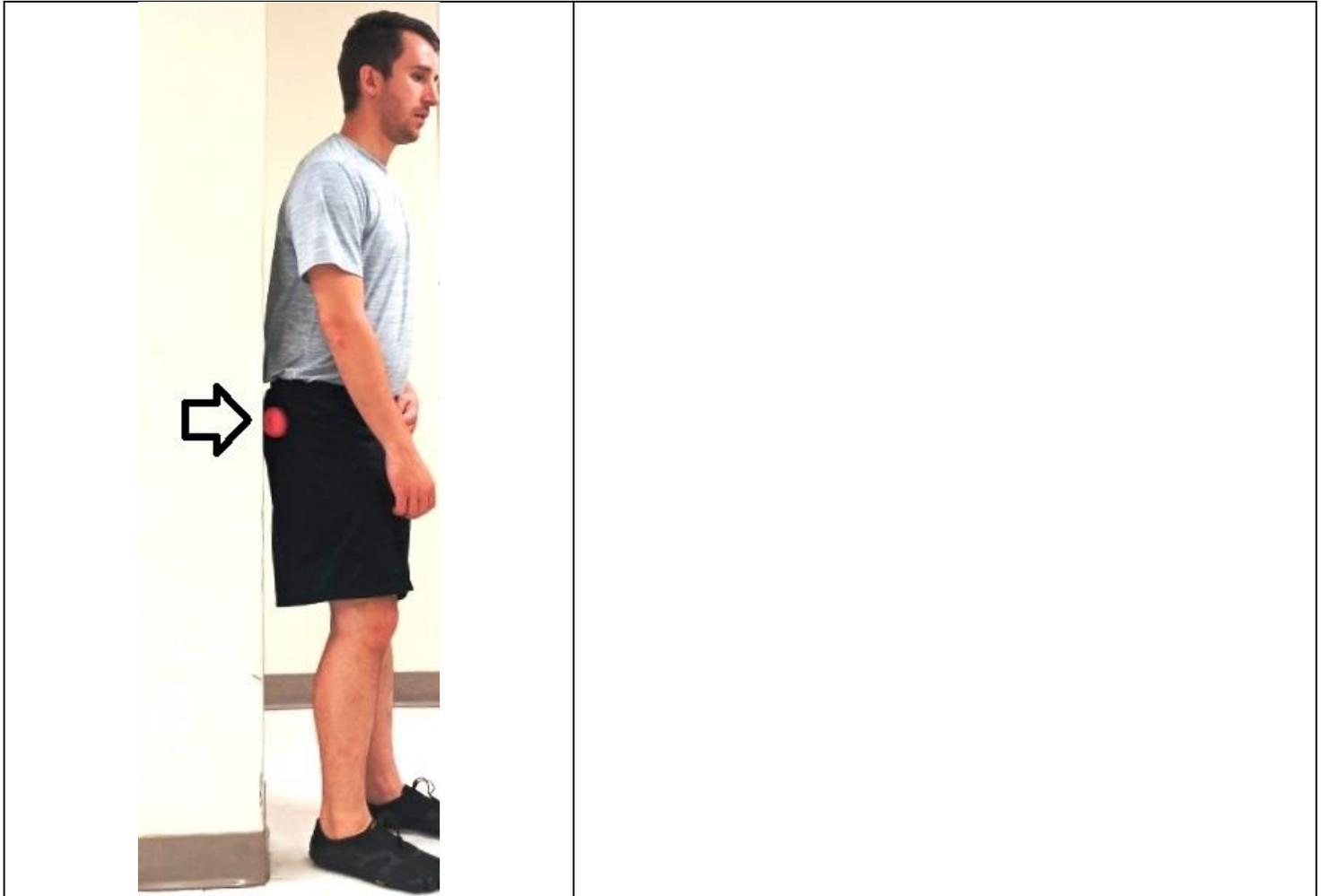
Zone scapulaire, balle



Objectif	Détendre les muscles au niveau de de la scapula.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout, dos au mur. • Placer une balle entre le mur et soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler lentement la balle sur l'omoplate.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • 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

Piriforme, balle au mur



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

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

Reinforcement

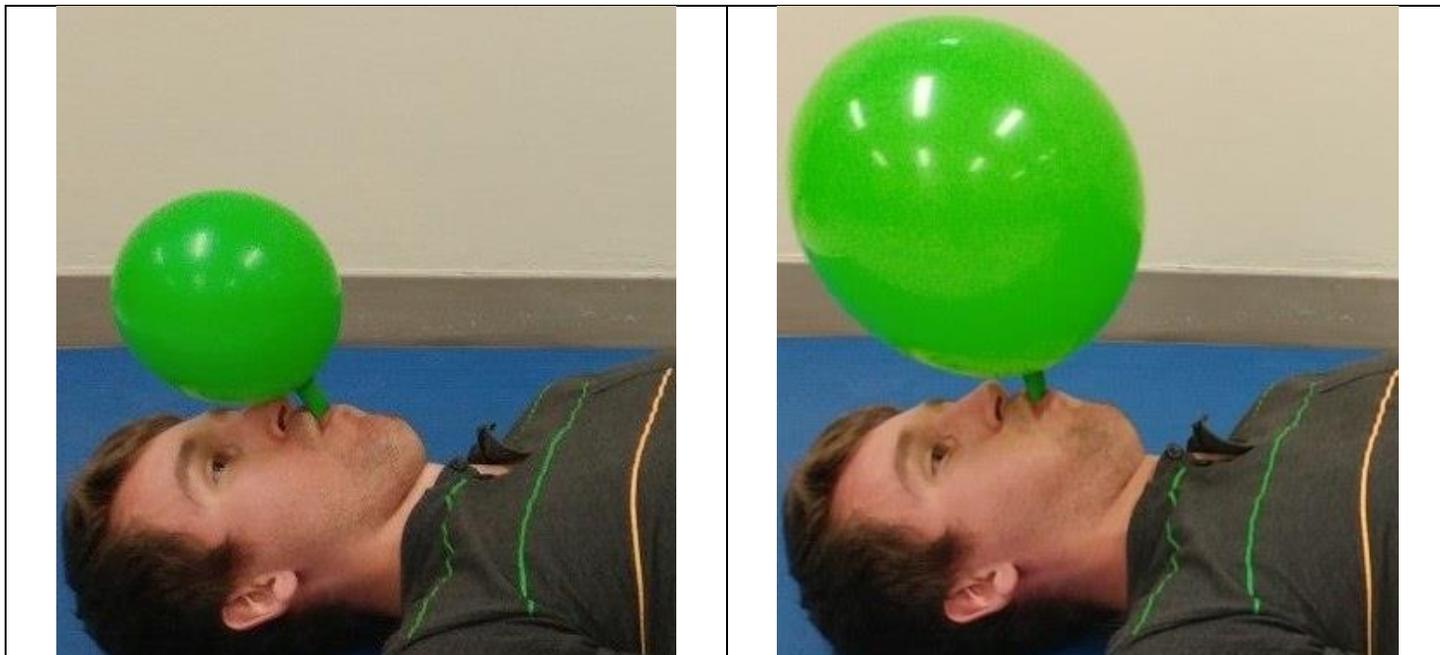
Flexion du gros orteil



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

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	10	15s	Lent

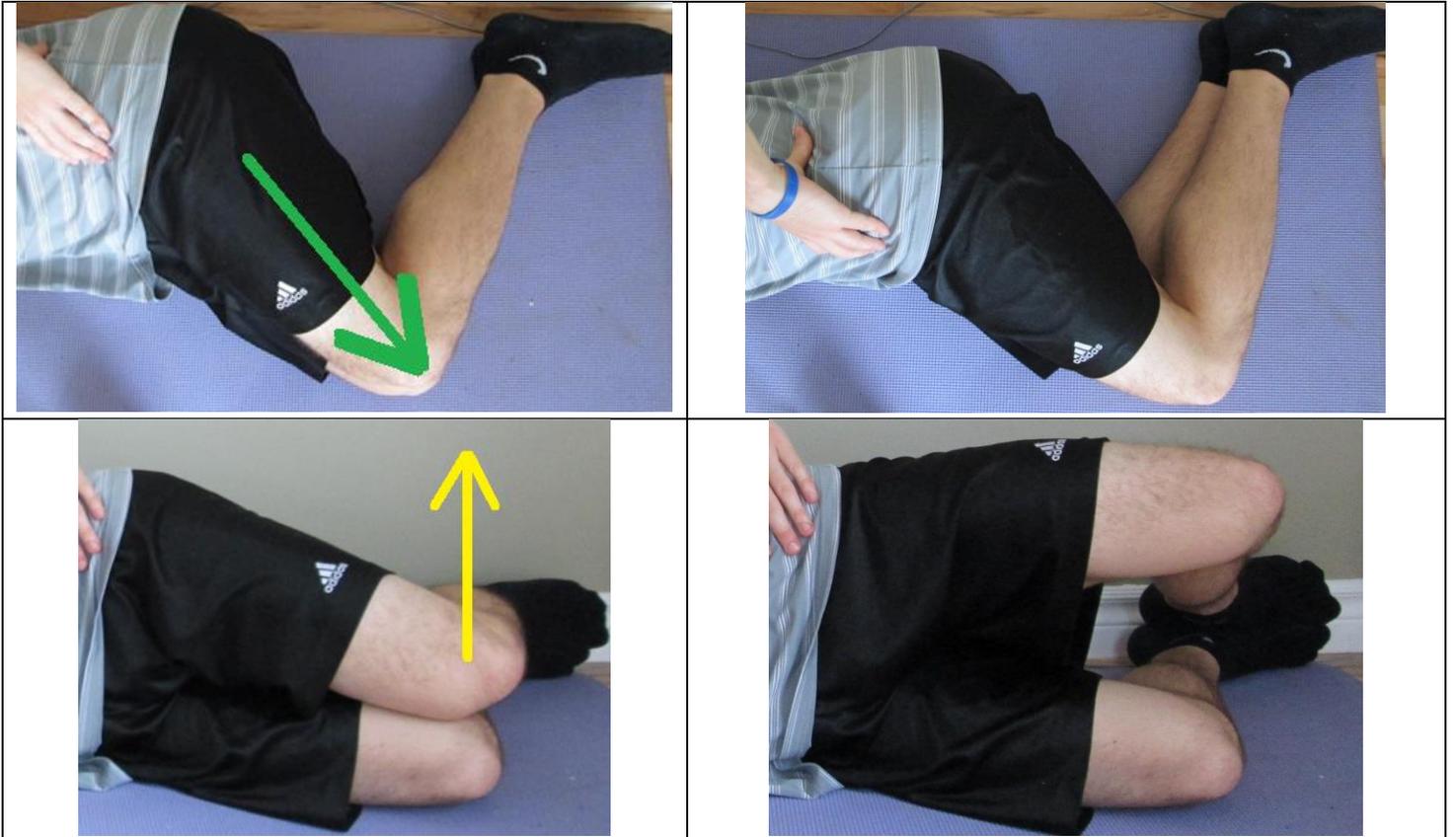
Gonfler la balloune



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

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
5	5 respirations	15s	

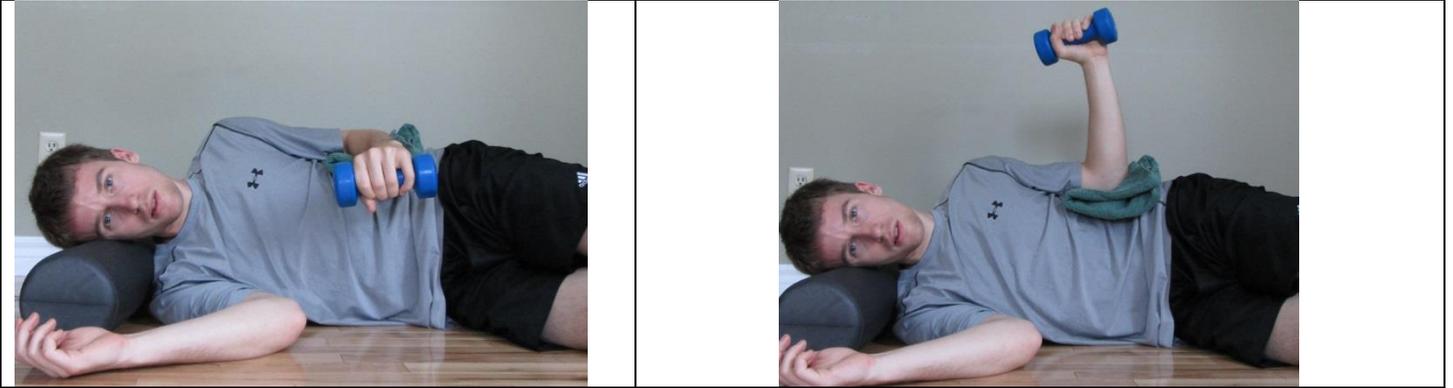
Abduction et Rotation Externe de la hanche



Objectif	Renforcer les rotateurs externes de la hanche.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le côté droit. • Fléchir les hanches à 45°. • Fléchir les genoux à 90°. • Avoir les genoux près l'un de l'autre. • Avancer le genou gauche vers l'avant.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Lever le genou gauche vers le ciel. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Garder le rachis en position neutre. • Pour ↑ difficulté, ajouter un élastique autour des cuisses.

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

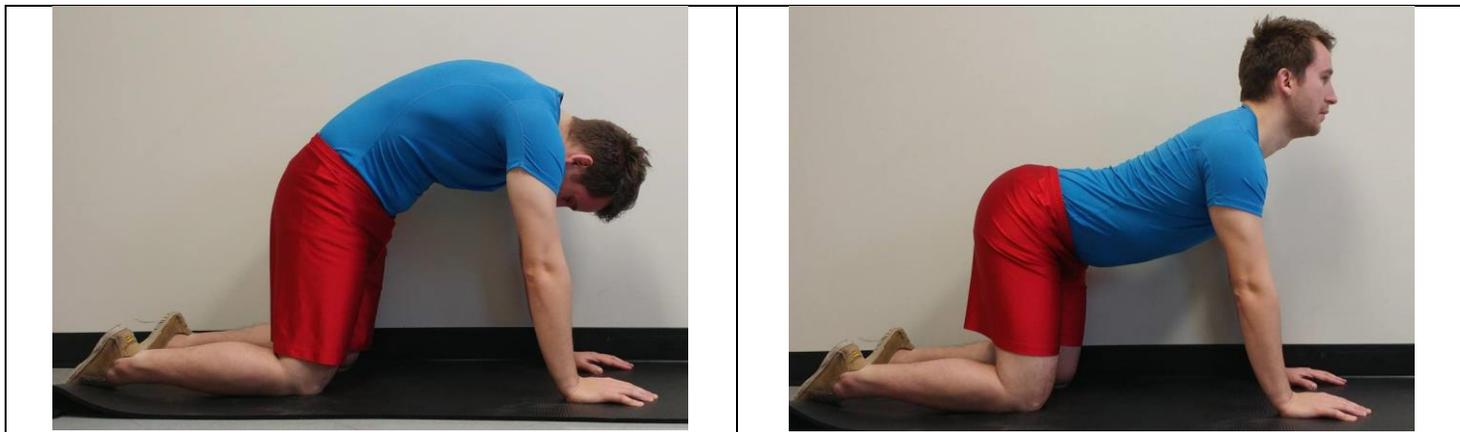
Rotation externe de l'épaule



Objectif	Renforcer les rotateurs externes de l'épaule.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le côté au sol. • Appuyer le coude sur soi. • Fléchir le coude à 90°.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Amener la main vers le ciel. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Garder le coude droit appuyé sur soi. • Pour ↑ difficulté, ajouter un haltère dans la main. • Placer un coussin ou le bras droit pour supporter la tête.

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

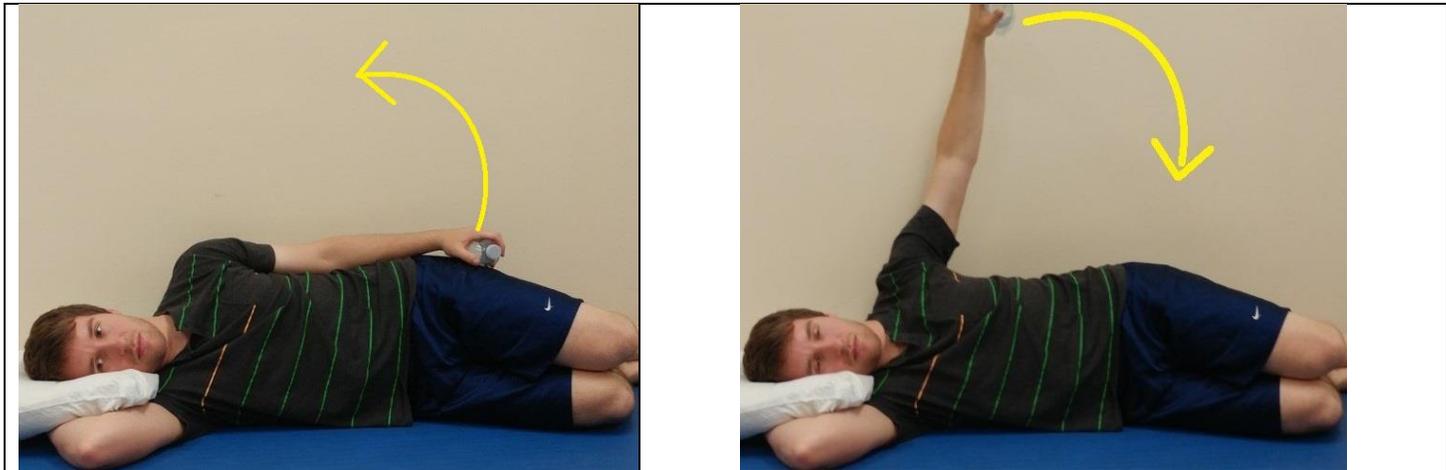
Chat / Chameau



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

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	20	15s	Lent

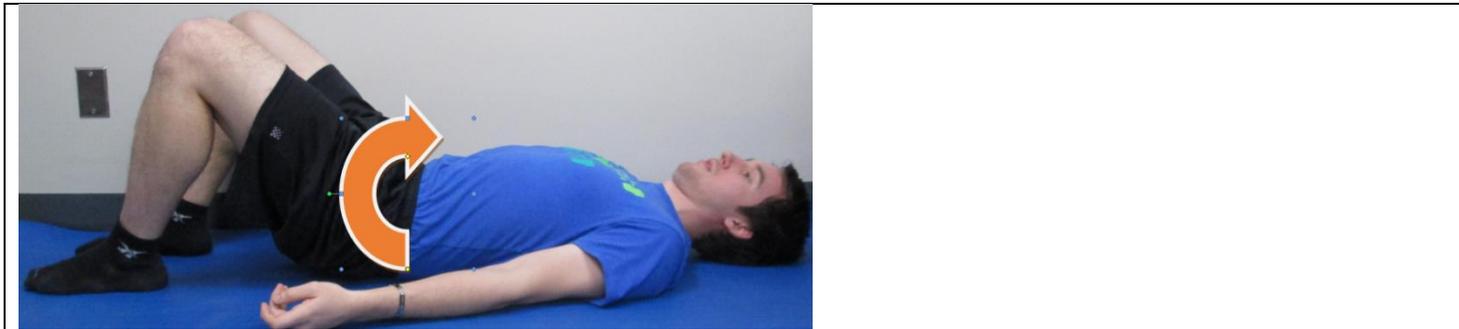
Abduction de l'épaule



Objectif	Renforcer le supra-épineux.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le côté droit au sol. • Avoir le bras gauche le long du corps. • Pointer le pouce gauche vers le ciel.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Amener la main gauche vers le ciel. (abduction) • Arrêter le mouvement avant que le bras soit à la verticale. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Pour ↑ difficulté, ajouter un haltère dans la main. • Éviter de soulever la tête. • Placer un coussin ou le bras droit sous la tête.

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

Bascule du bassin

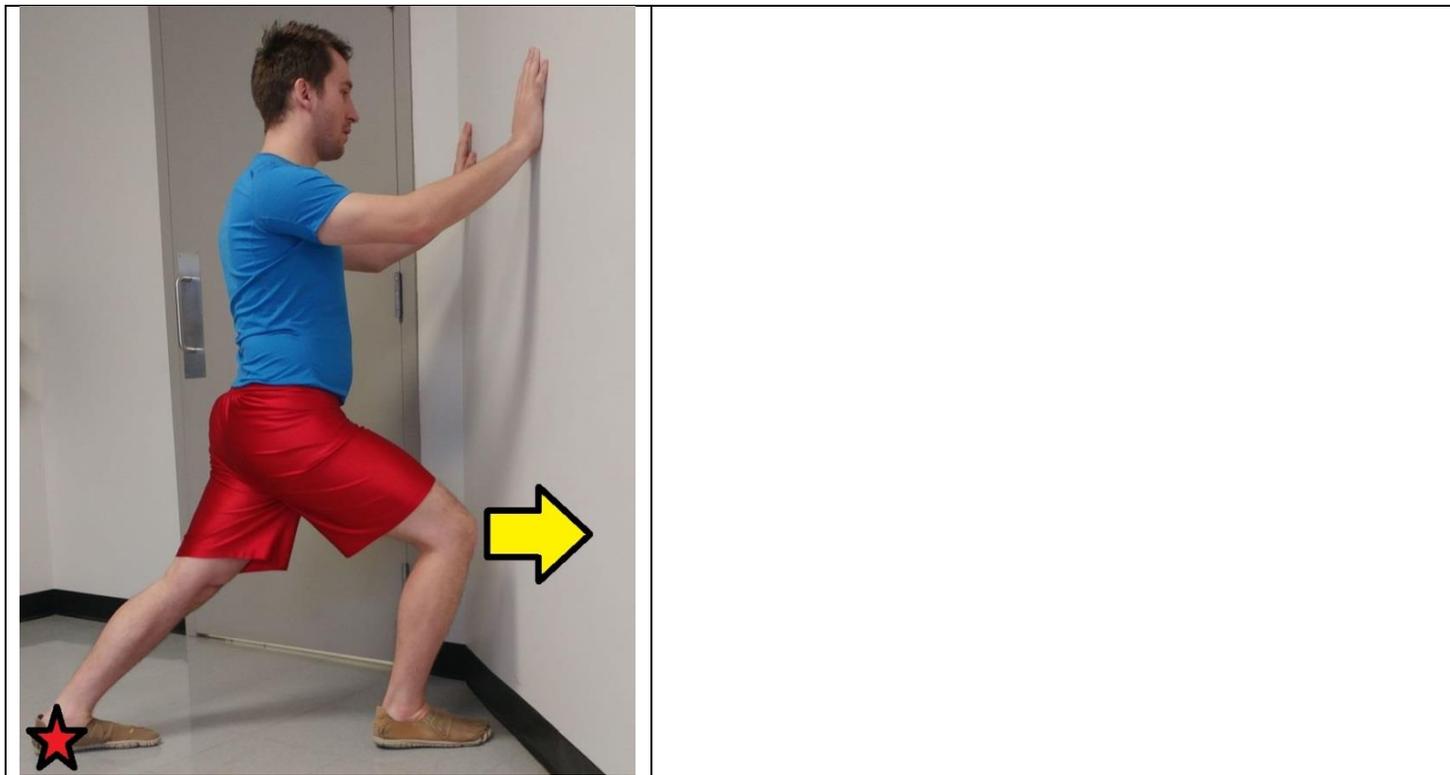


Objectif	Renforcer les abdominaux et les grands fessiers.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le dos. • Avoir les hanches et les genoux fléchis. • Placer les bras le long du corps.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Basculer le bassin pour appuyer le bas du dos contre le sol. • Maintenir 10 secondes. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer.

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

Étirement

Étirement du gastrocnémien



Objectif	Étirer le mollet.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être en appui contre un mur. • Avoir le pied gauche derrière soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Avancer le genou droit. • Conserver le talon gauche au sol. • Maintenir la position pour le temps mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Garder les talons au sol. • Respirer.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		

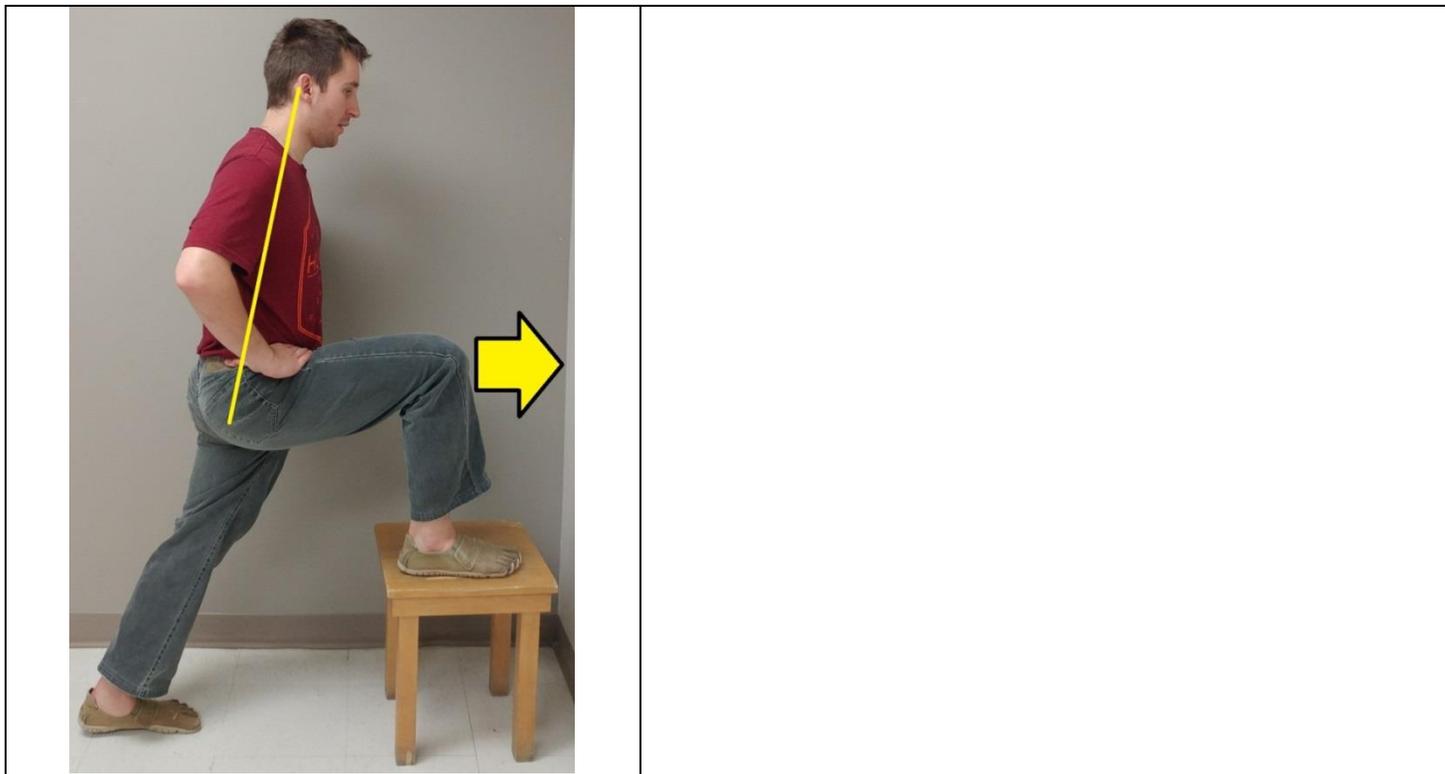
Étirement des extenseurs des orteils



Objectif	Étirer les extenseurs des orteils.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être assis. • Déposer la cheville droite sur la cuisse gauche.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Fléchir les orteils avec la main gauche. • Amener lentement la pointe du pied droit vers soi. • Maintenir la position pour le temps mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		

Étirement des fléchisseurs des hanches debout



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

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		