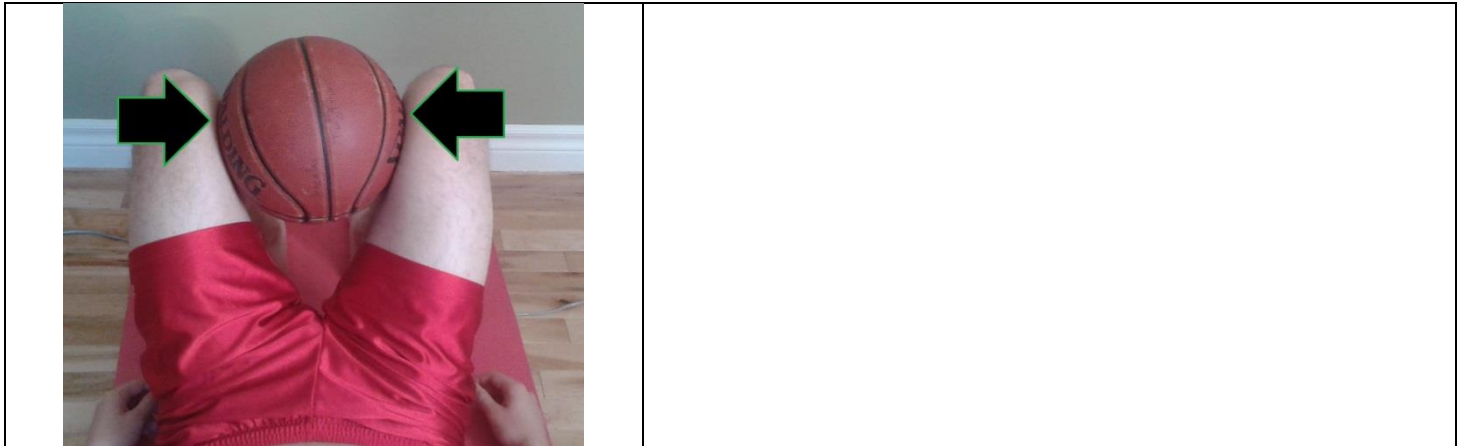


Semaine #9

Niveau Débutant

Reinforcement

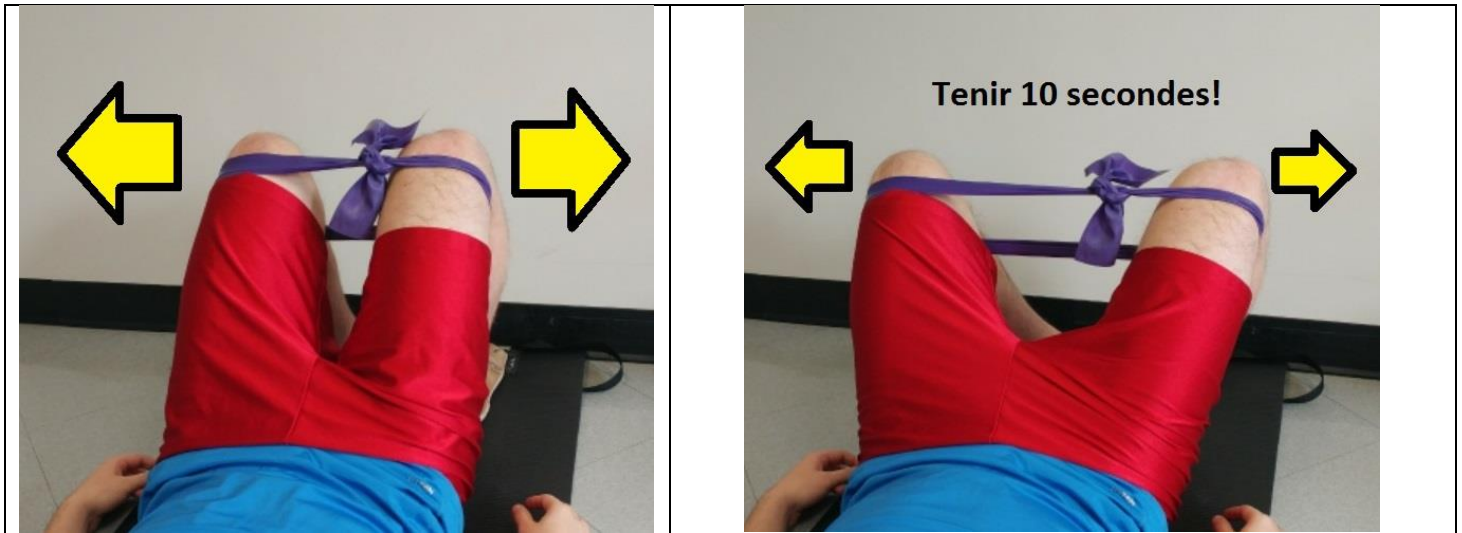
Rotation interne des hanches



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

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

Rotation Externe des hanches



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

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

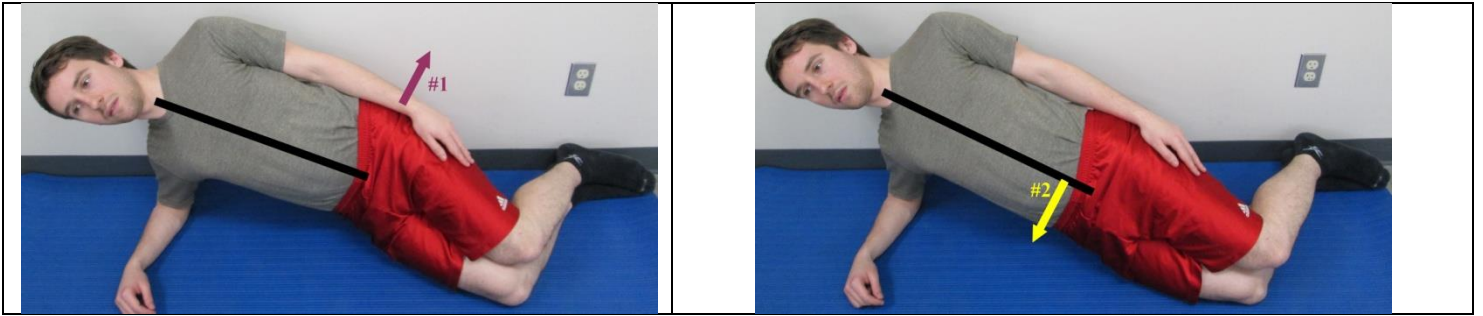
Rotation externe de l'épaule



Objectif	Renforcement de la coiffe des rotateurs.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Placer une serviette roulée entre le coude droit et le corps. • Fléchir le coude droit à 90°. • Accrocher un élastique à gauche de soi. • Tenir l'élastique dans la main droite.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Tirer sur l'élastique vers la droite.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Éviter la rotation du tronc. • <u>Maintenir la serviette roulée entre le coude droit et la serviette.</u>

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

Planche latérale, niveau débutant



Objectif	Développer l'endurance des stabilisateurs du tronc.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le côté droit en appui sur le coude. • Avoir la main gauche sur la hanche gauche. • Fléchir les genoux à 90°. • Fléchir les hanches à 45°.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le bassin et la cuisse droite du sol. (#1) • Avancer les hanches vers l'avant. (#2) • Maintenir la position pendant 10 secondes. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Avoir le dos droit.

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

Automassage

Adducteurs de la hanche, bâton de massage



Photo #1

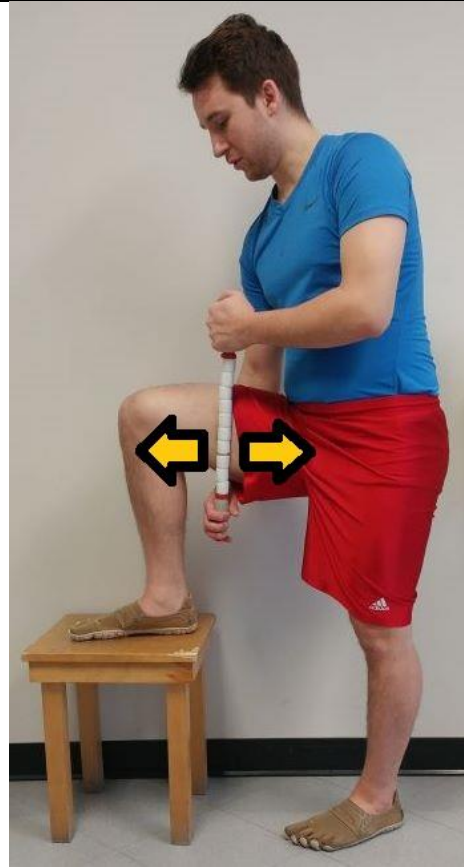
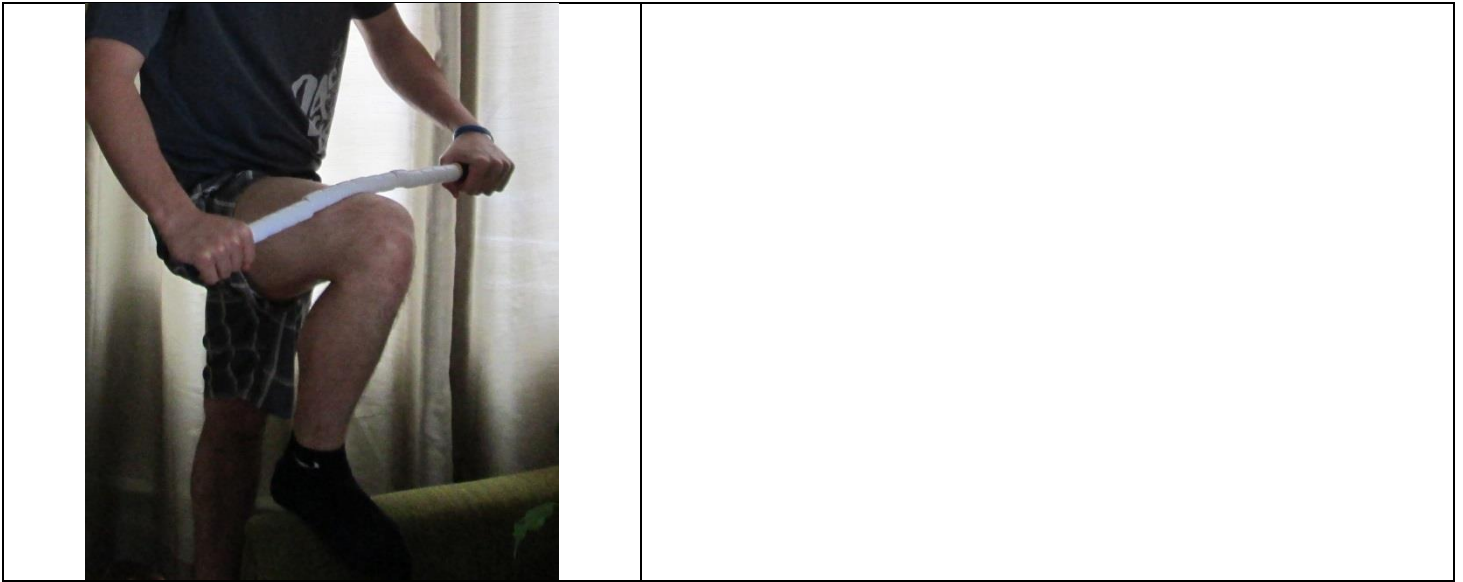


Photo #2

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

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

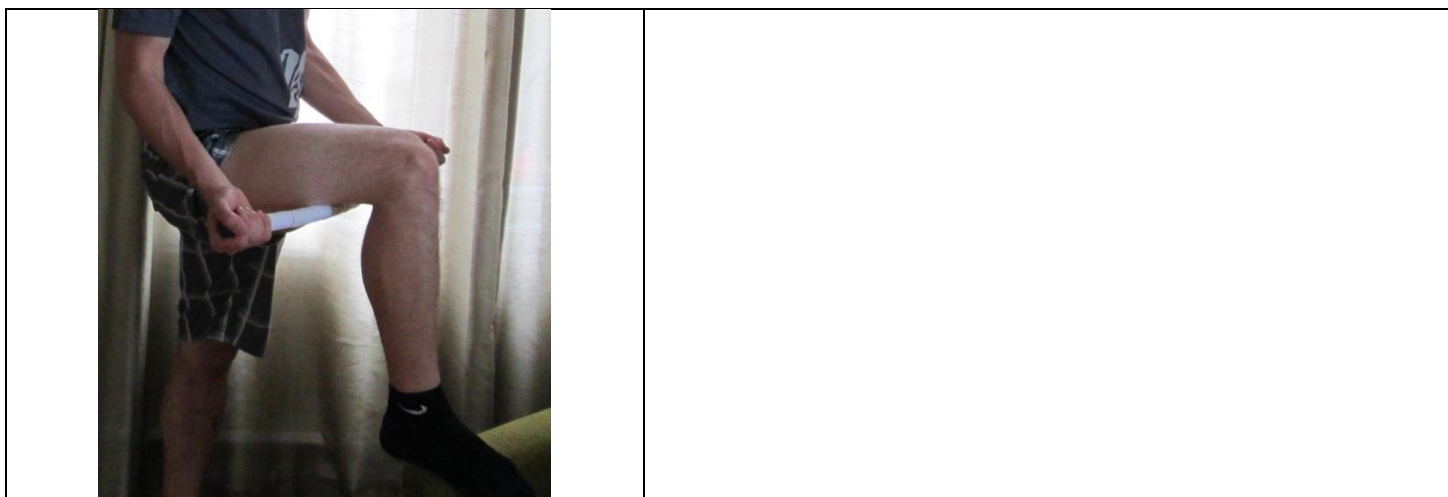
Quadriceps, bâton de massage



Objectif	Détendre le quadriceps.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Déposer le pied droit sur un banc.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyer le bâton sur le dessus de la cuisse droite. • Rouler lentement le bâton sur la cuisse droite.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • Rouler lentement pendant 30-60 secondes. • Vitesse idéale : 1 cm/seconde.

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

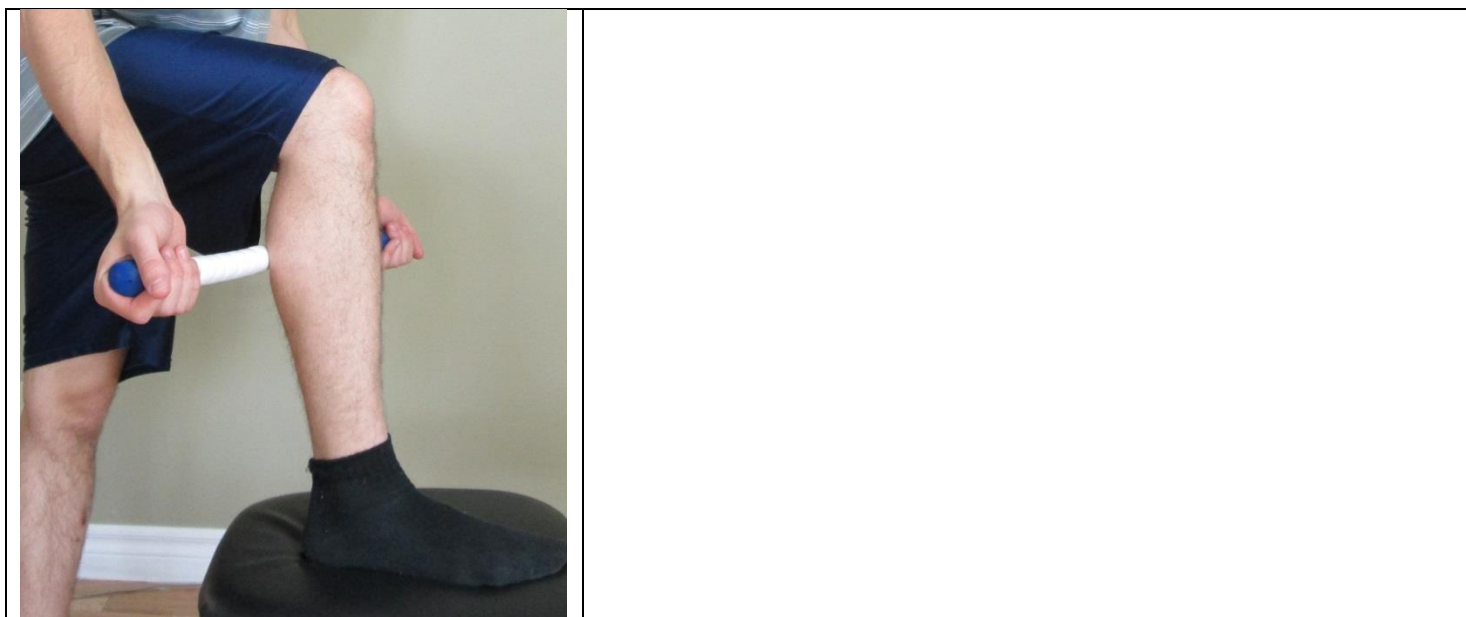
Ischio-jambiers, bâton de massage



Objectif	Détendre l'ischio-jambiers.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Placer le pied droit sur un petit banc.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyer le bâton sous la cuisse droite. • Rouler lentement le bâton sous la cuisse gauche.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • Rouler lentement pendant 30-60 secondes. • Vitesse idéale : 1 cm/seconde.

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

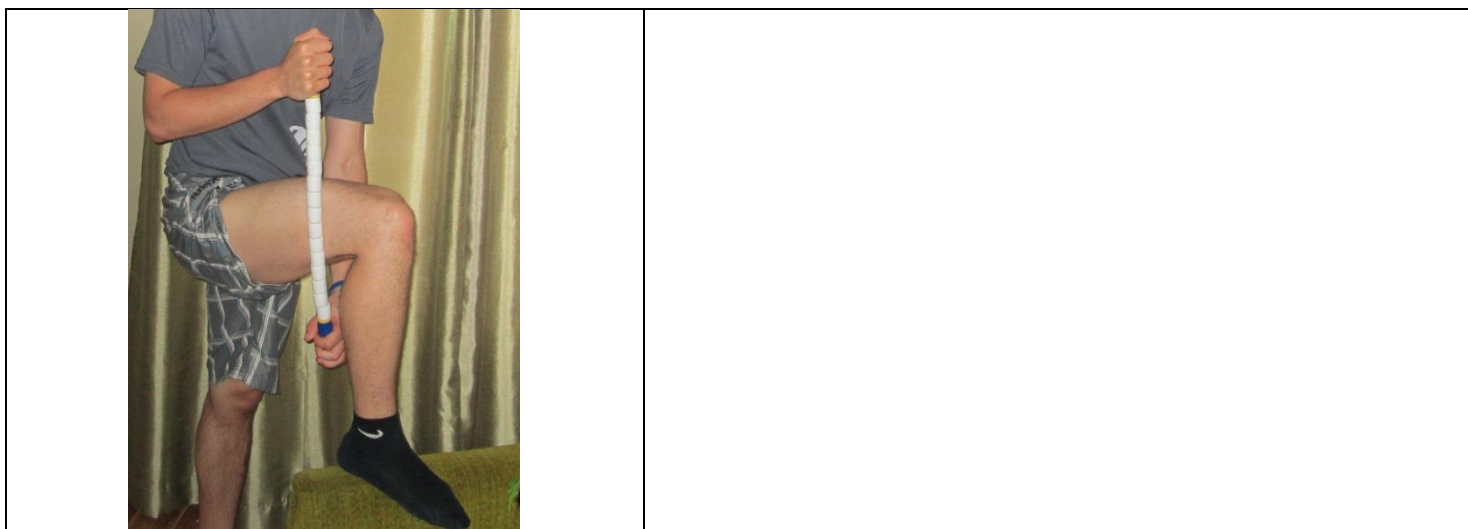
Gastrocnémien, Bâton de massage



Objectif	Détendre le mollet.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Placer le pied droit sur le banc.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Placer le bâton derrière le mollet. • Rouler lentement le bâton sur le mollet.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • Rouler lentement pendant 30-60 secondes. • Vitesse idéale : 1 cm/seconde.

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

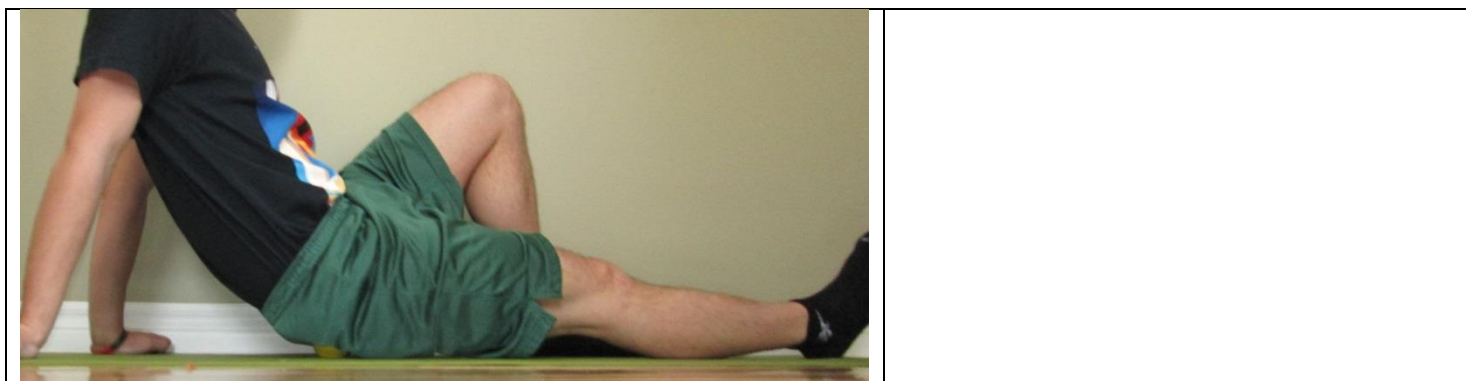
Bande ilio-tibiale, bâton de massage



Objectif	Détendre le Tenseur du Fascia Lata. «TFL»
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Placer le pied droit sur un petit banc.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyer le bâton de massage sur la face externe de la cuisse droite. • Glisser lentement le bâton de massage sur l'intérieur de la cuisse.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • Rouler lentement pendant 30-60 secondes. • Vitesse idéale : 1 cm/seconde.

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

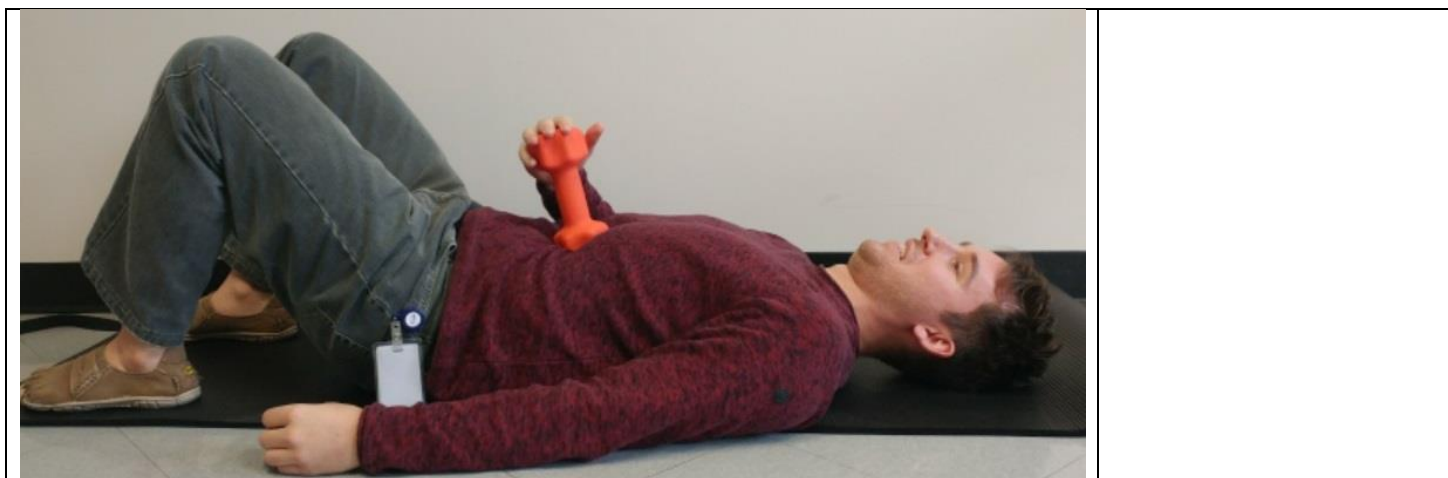
Piriforme, balle



Objectif	Détendre les fessiers et le piriforme.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Placer la balle sous la hanche droite. • Asseoir la fesse droite sur la balle. • Placer les mains derrière soi au sol. • Déposer le pied gauche au sol. • Allonger la jambe droite.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler <u>lentement</u> la balle sous la fesse droite.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Relaxer.</u> • 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

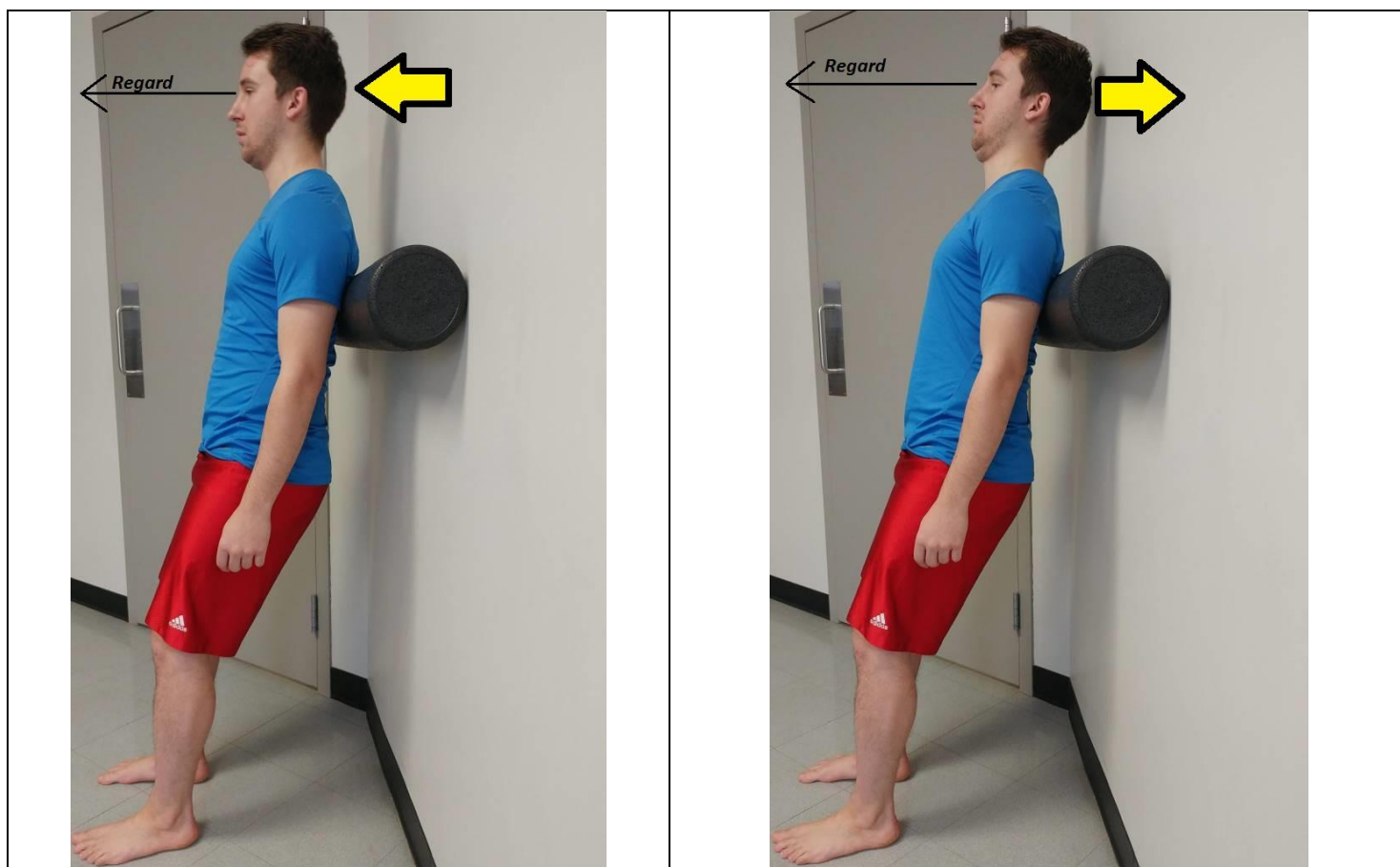
Respiration abdominale résistée, haltère 5lbs ou 10 lbs



Origine	Détendre les abdominaux, le psoas et le diaphragme. Améliorer la respiration abdominale.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Fléchir les genoux et déposer les pieds au sol. • Appuyer un haltère de 5 lbs ou 10 lbs sur l'abdomen.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirer par le nez en gonflant le ventre. • Expirer par le nez en rentrant le ventre.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Au besoin, varier la position ou l'angle de l'haltère. • Éviter de gonfler la cage thoracique. • Respirer par le nez et non par la bouche. • Respirer lentement.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	5 minutes		

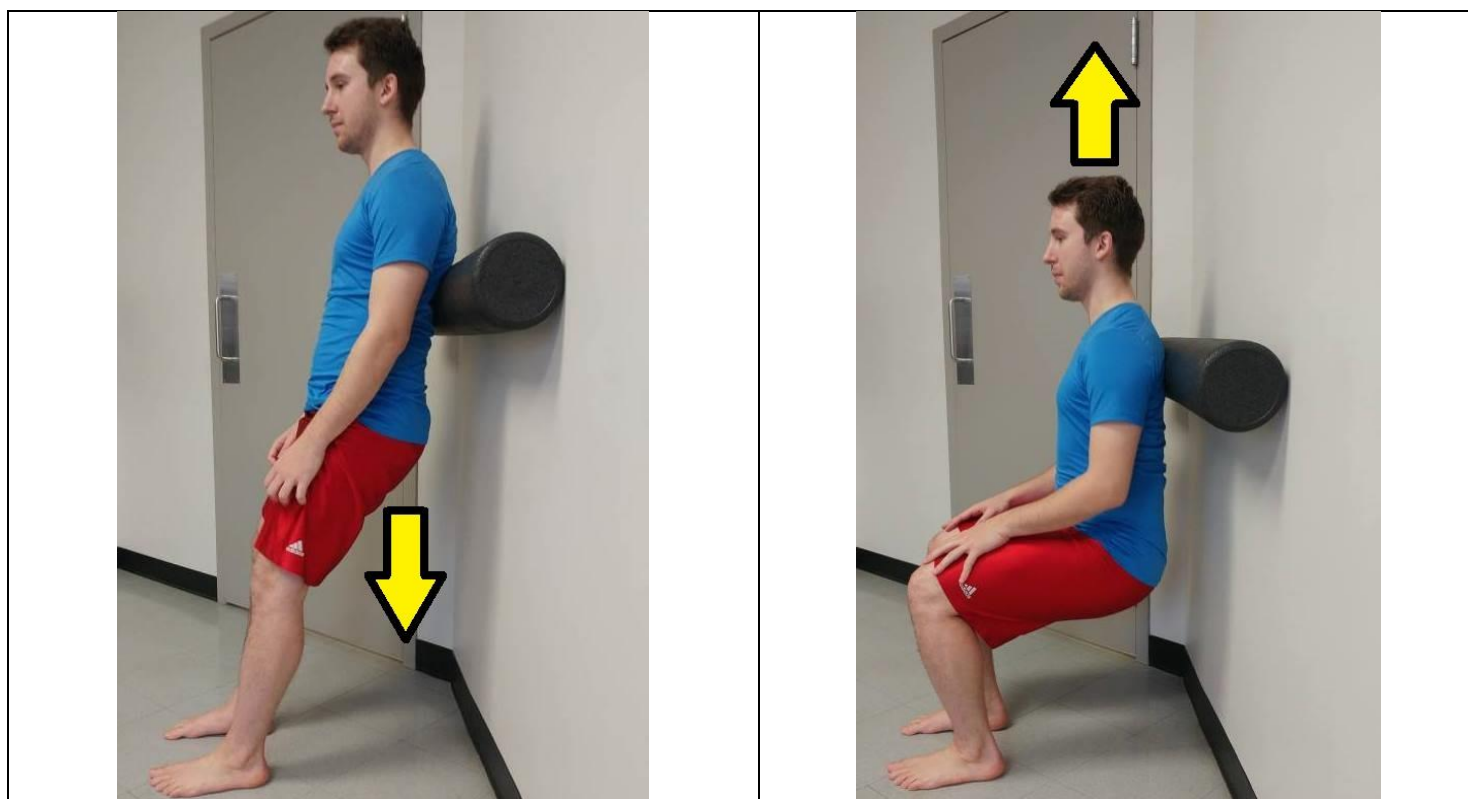
Extension thoracique sur un rouleau mousse



Objectif	Améliorer la mobilité du thorax.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Appuyer le rouleau mousse contre le mur. • Accoter le haut du dos sur le rouleau mousse. • Renter le menton. «Faire un double-menton!»
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Envoyer la tête vers l'arrière en conservant le regard vers l'avant. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Éviter de creuser les «reins» / le bas du dos. • Éviter de regarder le plafond.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	8 à 15		Lent

Érecteurs du rachis (région thoracique), rouleau mousse



Objectif	Détendre les érecteurs du rachis.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Appuyer le rouleau mousse contre le mur.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Accoter le haut du dos sur le rouleau mousse. • Rouler <u>lentement</u> le haut du dos sur le rouleau mousse.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • Vitesse idéale : 1 cm/seconde. • Éviter de rouler dans le bas dos.

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

«Sphinx» /«Exercice de Mckenzie»; Position de relâchement musculaire

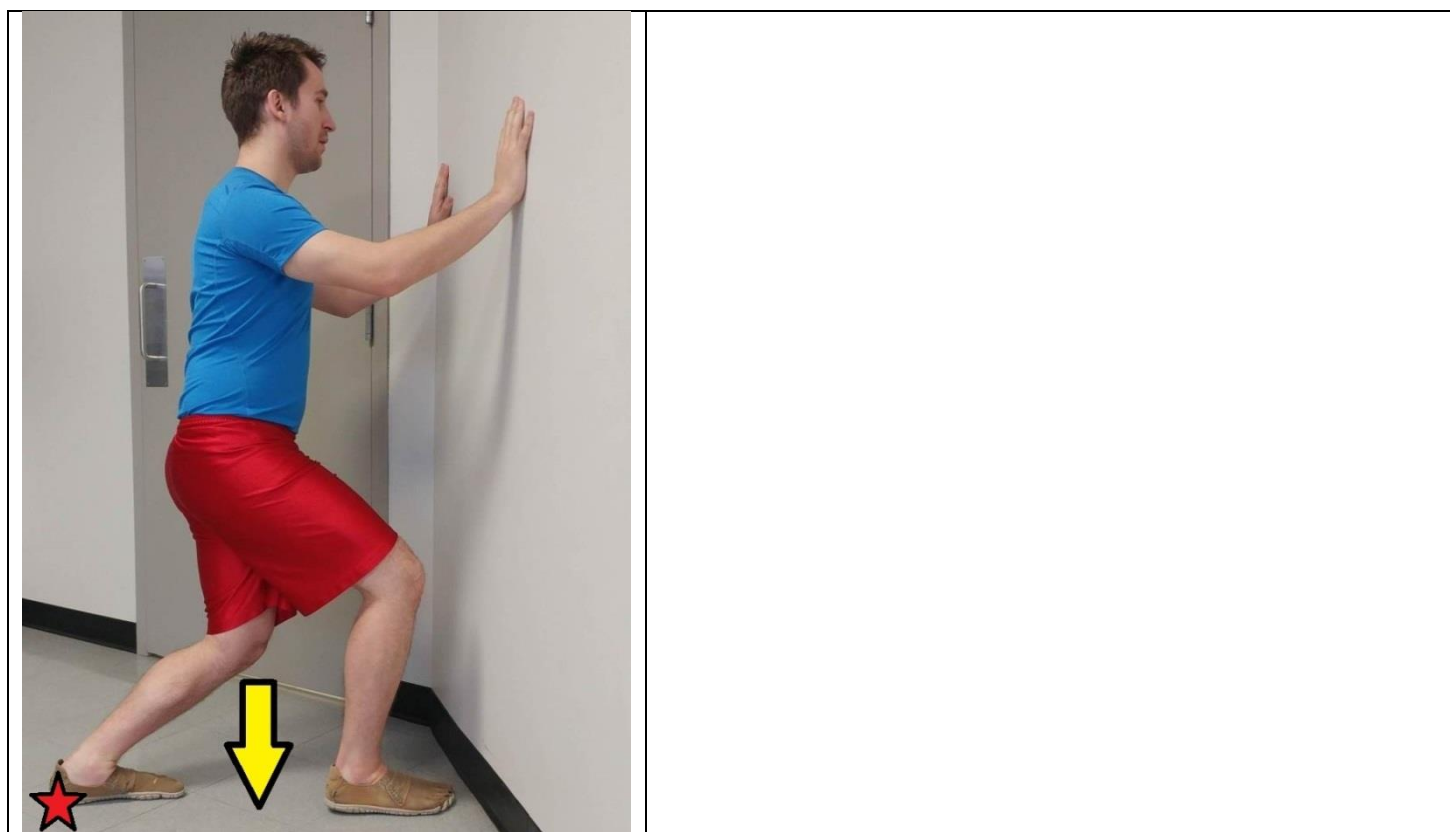


Objectif	Détendre la musculature dans le bas du dos.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le ventre.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Relever le tronc à l'aide des bras. • S'appuyer sur les coudes. • Maintenir la position pour 30 à 90 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Relaxer. • Éviter cette position si celle-ci produit de la douleur.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	30 à 90 secondes		

Étirement

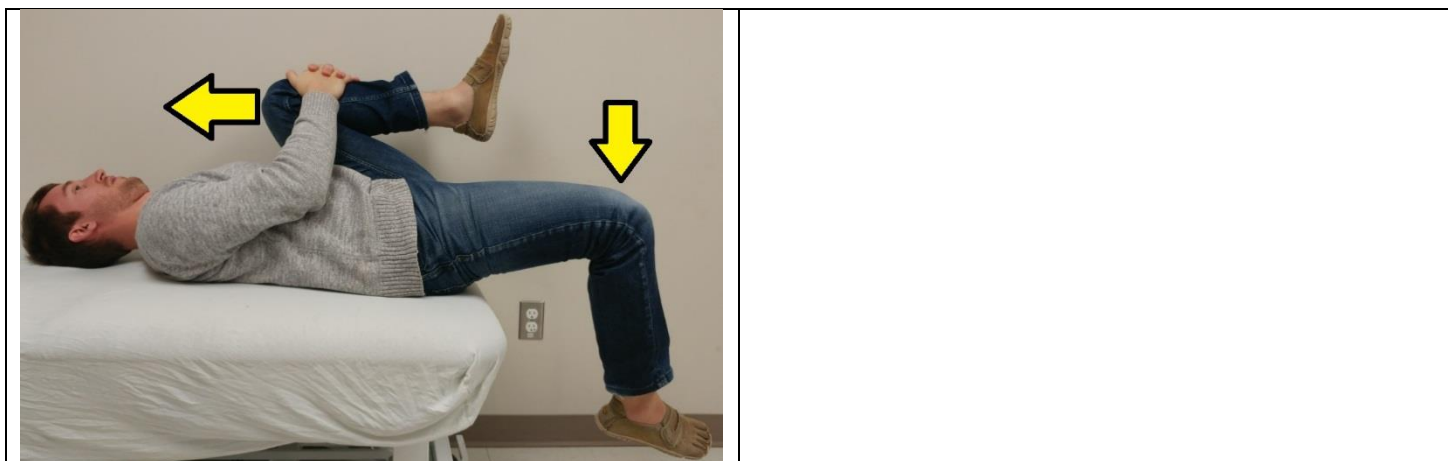
Étirement du soléaire



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"> • Fléchir le genou gauche. • Conserver le talon gauche au sol. • Maintenir la position pour le temps mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Garder les talons au sol.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		

Étirement du test Thomas



Objectif	Étirer les fléchisseurs des hanches.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être au bout de la table. • Se coucher sur le dos. • Coller la cuisse gauche contre l'abdomen à l'aide des mains. • Laisser reposer le pied droit dans le vide.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Tirer le genou gauche vers soi. • Amener le pied droit vers le sol.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Relaxer. • Ressentir un étirement sans douleur.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		