

Semaine #6

Niveau Avancé

Échauffement

Mobilité

« Essuie-Glaces » Mobilisation des hanches



Objectif	Améliorer la mobilité des hanches.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être assis au sol. • Fléchir les genoux à 90°. • Appuyer les pieds et les genoux au sol. • Pointer le genou droit vers l'extérieur. • Pointer le genou gauche vers l'intérieur.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Effectuer un mouvement d'essuie-glaces avec les jambes : <ul style="list-style-type: none"> ○ Tourner le genou gauche vers l'extérieur. ○ Tourner le genou droit vers l'intérieur. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver toujours les pieds au sol. • Au besoin, incliner le tronc vers l'arrière et déposer les mains au sol. • Conserver toujours les pieds au sol.

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

Rotation Interne/Externe de l'épaule

Oscillation avec «Bodyblade» au-dessus de la tête



Objectif	Renforcer la coiffe des rotateurs.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Avoir le coude fléchi. • Tenir le «bodyblade» à une main au-dessus de la tête.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Osciller le «bodyblade» d'avant en arrière pendant 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Respirer.</u> • Éviter de contracter les muscles cervicaux. • Le coude ne bouge pas. (point de pivot)

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

Érecteurs du rachis (région thoracique), rouleau mousse



Objectif	Détendre les érecteurs du rachis.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher au sol avec le rouleau mousse sous les omoplates. • Déposer les pieds à plat au sol. • Placer les mains derrière la tête.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le bassin du sol. • 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

Reinforcement

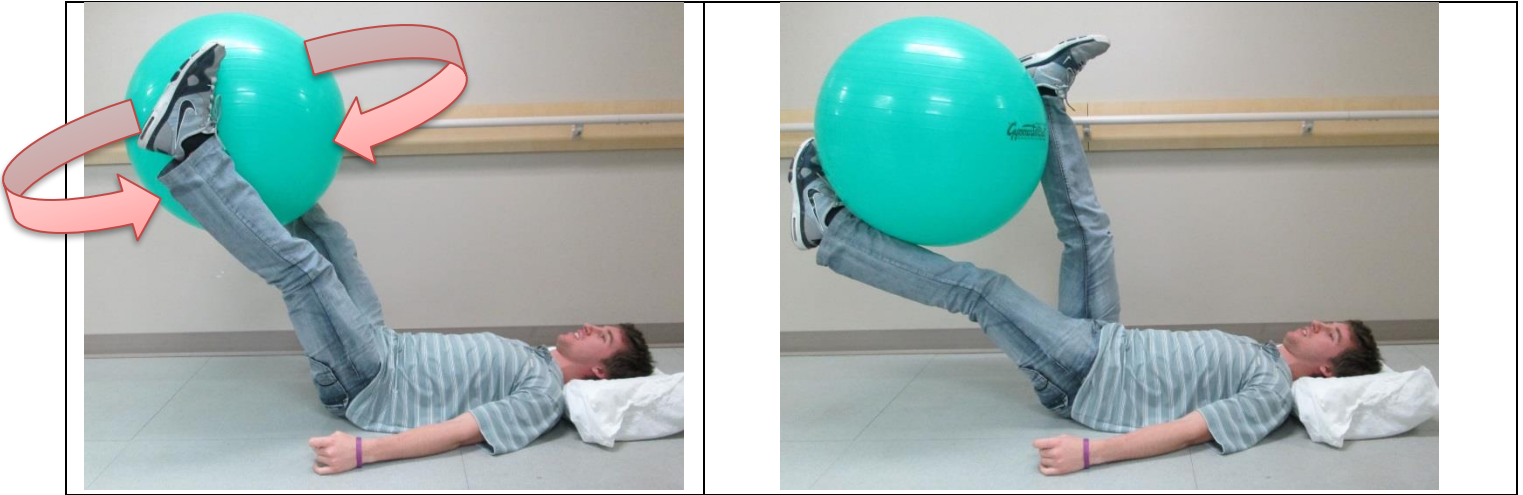
Flexion aux genoux avec ballon suisse, couché au sol



Objectif	Renforcer la chaîne musculaire postérieure.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos au sol. • Placer les talons sur le ballon suisse. • Placer les bras le long du corps. • Avoir les jambes droites. (extension complète au niveau des genoux) • Soulever le bassin du sol. (extension des hanches) • Aligner les chevilles, les genoux, les hanches et les épaules.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Rapprocher le ballon suisse de soi en gardant les genoux, les hanches et les épaules alignés. • Revenir à la position initiale. • Effectuer le nombre de répétitions mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Éviter cet exercice si vous avez des douleurs cervicales. • Pour ↓ difficulté, élargir la position des mains. Cela aidera à augmenter la stabilité.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	5 à 10	90s	Lent

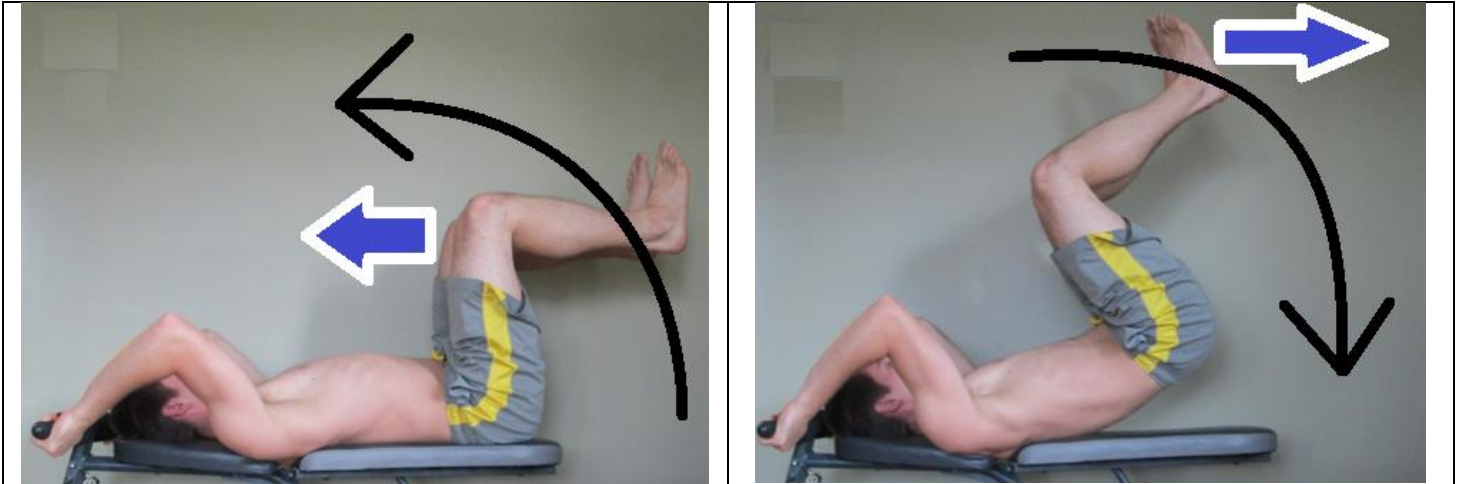
Rotation du ballon suisse entre les pieds



Objectif	Renforcer les adducteurs de la hanche.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Serrer le ballon suisse entre les pieds. • Soulever le ballon suisse du sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Tourner le ballon vers la gauche : <ul style="list-style-type: none"> ○ Lever la jambe droite ○ Descendre la jambe gauche. • Tourner le ballon vers la droite : <ul style="list-style-type: none"> ○ Lever la jambe gauche ○ Descendre la jambe gauche.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Conserver le bas du dos appuyé au sol.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	5	90 s	Lent

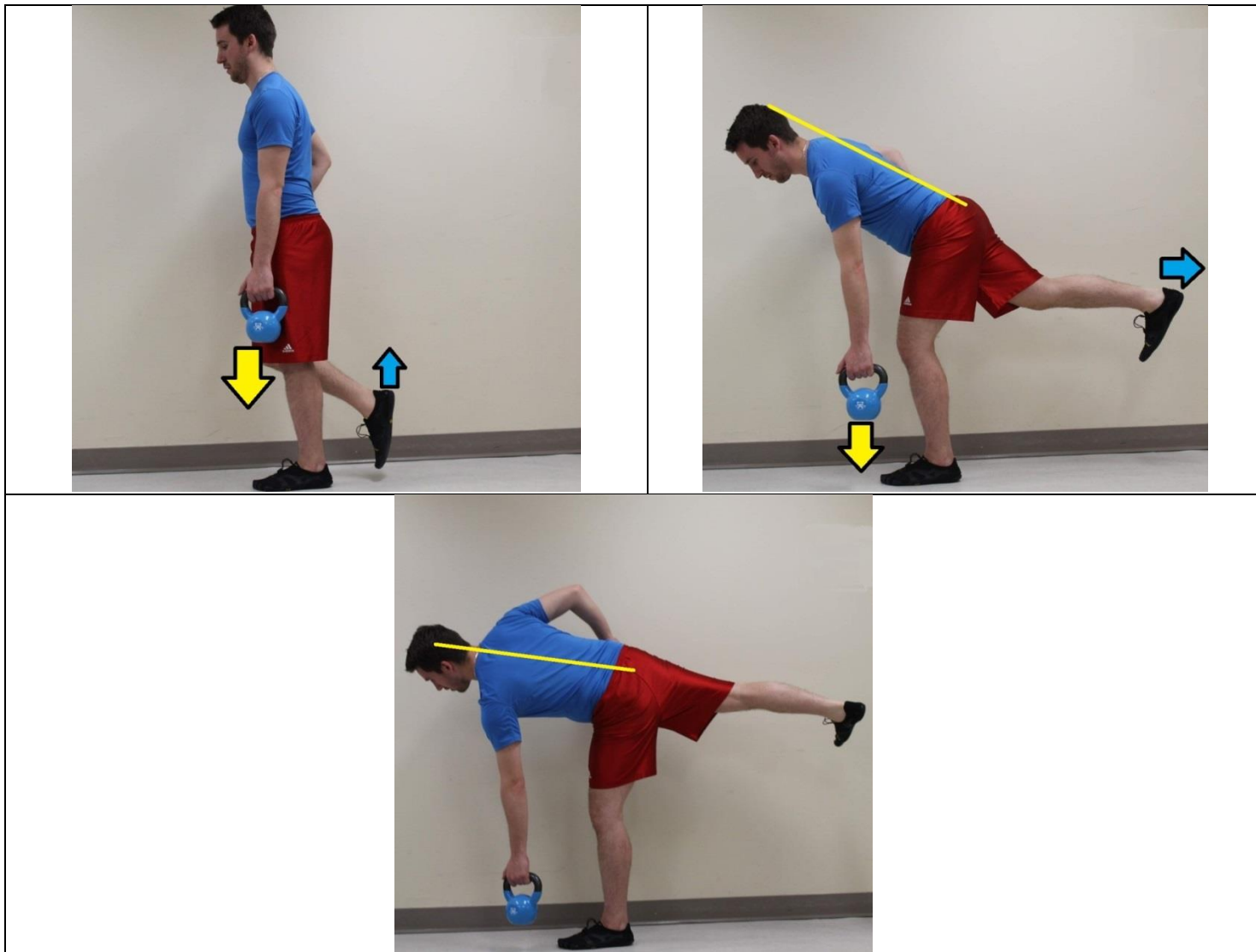
Dragon Flag



Objectif	Renforcer les abdominaux.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Enroulement / Monté : <ul style="list-style-type: none"> ○ Soulever le bassin du banc. • Déroulement /Descente : <ul style="list-style-type: none"> ○ Déposer lentement le bassin sur le banc.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Pour ↑ difficulté, allonger les jambes lors de la descente.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	3	90 s	Lent

Soulevé de Terre à une jambe; main et pied du même côté



Objectif	Améliorer l'équilibre unipodale. Améliorer la mobilité de la hanche.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir un haltère dans la main gauche. • Être debout. • Soulever le pied droit du sol. • Avoir une légère flexion du genou gauche.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Amener lentement l'haltère vers le pied gauche. <ul style="list-style-type: none"> ○ Allonger la jambe droite vers l'arrière. ○ Incliner le tronc vers l'avant. ○ Finir avec une rotation de la hanche gauche. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Conserver le dos droit.

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

Planche abdominale sur les mains + Flexion de la hanche



Objectif	Renforcement de la chaîne musculaire antérieure. (abdominaux, psoas-iliaque, etc.)
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir les pieds sur des serviettes ou des disques glissants. • Être en position de planche abdominale. <ul style="list-style-type: none"> ○ Placer les mains au sol. ○ Positionner les épaules au-dessus des mains.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Glisser <u>lentement</u> le pied droit vers l'avant.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Conserver les hanches au même niveau.</u> • Respirer. • <u>Avoir le dos droit.</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Au besoin, placer un bâton sur le dos.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	3 à 5	90 s	Lent

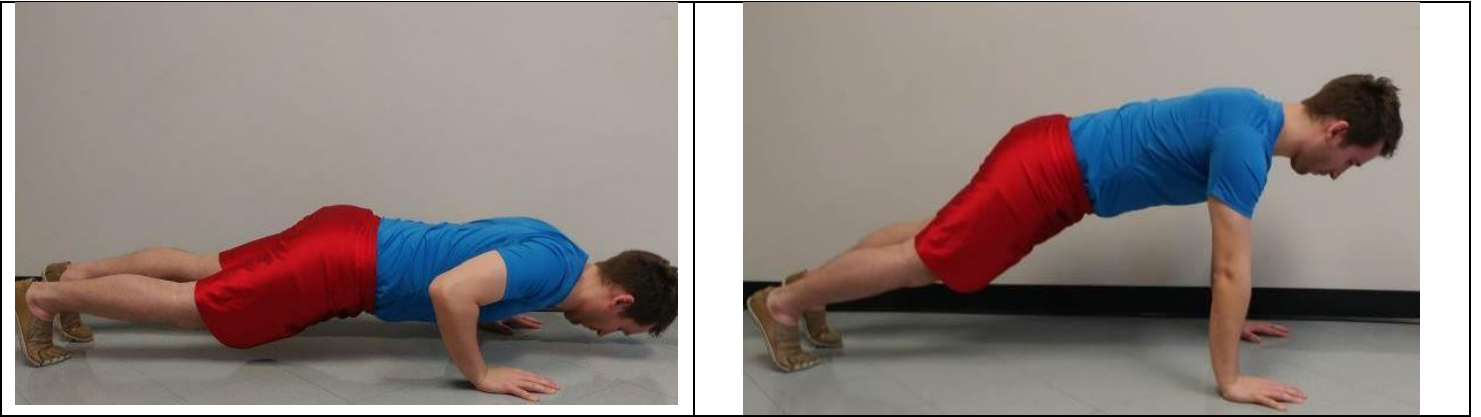
Développé avec un kettlebell à l'envers



Objectif	Activation des stabilisateurs du membre supérieur.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Tenir un «<i>kettlebell</i>» dans la main droite. • Fléchir le coude et l'épaule à 90°. (position du serveur de pizza) • Positionner le «<i>kettlebell</i>» à l'envers.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le kettlebell vers le ciel. • Revenir lentement à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer.

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

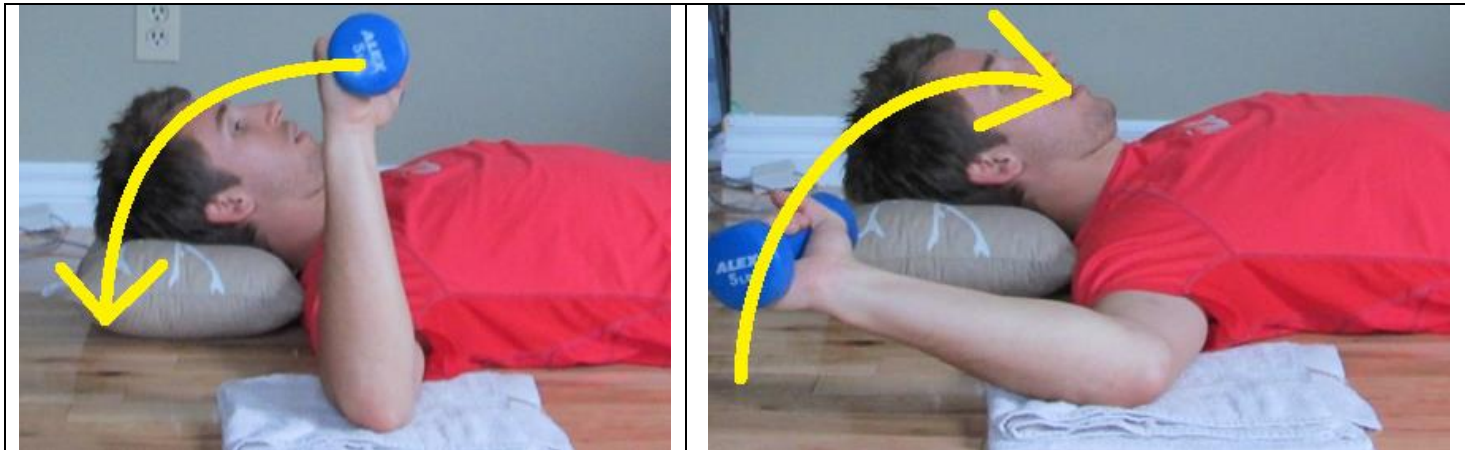
Push-Up au sol



Objectif	Renforcer le dentelé antérieur, le grand pectoral et le triceps brachial. Renforcer la chaîne musculaire antérieure.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le ventre au sol. • Déposer la pointe des pieds au sol. • Rentrer le menton. • Déposer les mains au sol près de la poitrine.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Pousser contre le sol.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • <u>Conserver le dos droit.</u> • <u>Rentrer le menton.</u> • Éviter l'exercice s'il reproduit la douleur.

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

Rotation interne de l'épaule



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

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

Automassage

Bande ilio-tibiale, rouleau de mousse



Objectif	Détendre le Tenseur du Fascia Lata. «TFL»
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le côté droit. • Placer le rouleau mousse sous la cuisse droite. • Appuyer l'avant-bras droit au sol • Déposer le pied gauche devant soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Glisser lentement la cuisse droite sur le rouleau mousse.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • Rouler lentement pendant 30-60 secondes. • Pour ↑ l'intensité, soulever le pied gauche du sol. • Vitesse idéale : 1 cm/seconde.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30 à 60 secondes		

Étirement

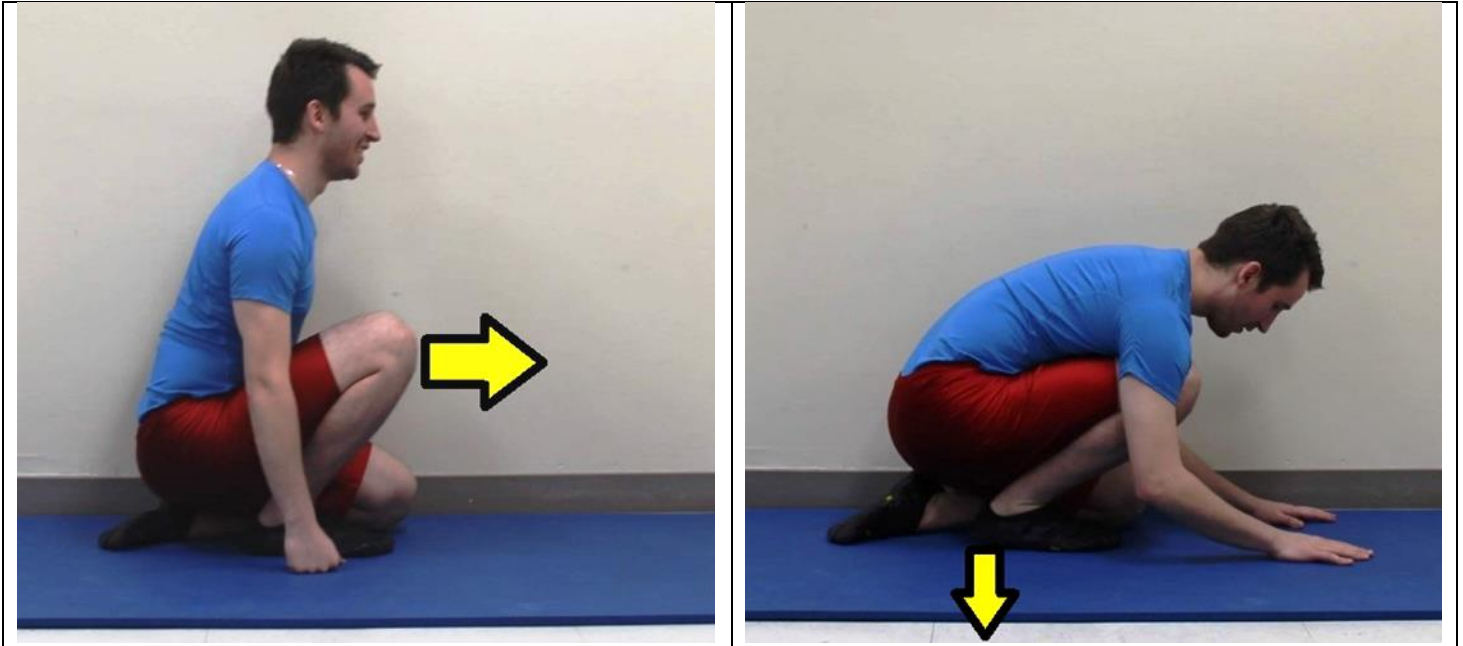
Posture + Flexion latérale de la tête (Niveau 3)



Objectif	Améliorer la posture. Améliorer la mobilité du cou et des épaules.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyer le dos contre le mur. • Éloigner les pieds du mur. • Fléchir les genoux. • Auto-grandissement. <ul style="list-style-type: none"> ○ Appuyer le bas du dos contre le mur. ○ Appuyer les dos de mains et les épaules contre le mur. ○ Rentrer le menton.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Incliner la tête vers la droite. • Maintenir la position 10 secondes. • Incliner la tête vers la gauche. • Maintenir la position 10 secondes. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Conserver le menton rentré. • Possibilité d'ajouter une surpression sur la tête avec la main.

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

Étirement du soléaire



Objectif	Étirer le soléaire.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir sur les genoux. • Déposer le pied droit au sol devant soi. • Appuyer l'abdomen contre la cuisse droite.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Avancer le genou droit vers l'avant en gardant le talon droit au sol. • Déposer les mains au sol devant soi. • Arrêter le mouvement lorsque l'étirement est ressenti. • Maintenir la position pour le temps mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Conserver le talon droit au sol.</u> • 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 style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Avoir le bassin appuyé contre le mur. • Allonger les jambes contre le mur. • Écarter les jambes.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Pointer les pieds vers la droite. • Maintenir la position pour 10 secondes. • Pointer les pieds vers la gauche. • Maintenir la position pour 10 secondes. • Effectuer 5 répétitions de chaque côté.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Ressentir un étirement sans douleur. • Relaxer.

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