

Semaine #2

Niveau Avancé

Échauffement

Mobilité

«Hip Airplane» Avion, Avec Support



Objectif	Améliorer la mobilité de la hanche.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être en pose du guerrier 3 (yoga) : <ul style="list-style-type: none"> ○ Être en position debout. ○ Soulever le pied droit du sol. ○ Avoir une légère flexion au genou gauche. ○ Incliner le tronc vers l'avant. ○ Allonger la jambe droite vers l'arrière. • Déposer la main droite sur la hanche droite. • Déposer la main gauche sur le banc devant soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Tourner lentement le bassin (corps) vers la droite.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Éviter de barrer le genou de la jambe de support. • Conserver le dos droit.

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

« Essuie-Glaces » Mobilisation des hanches

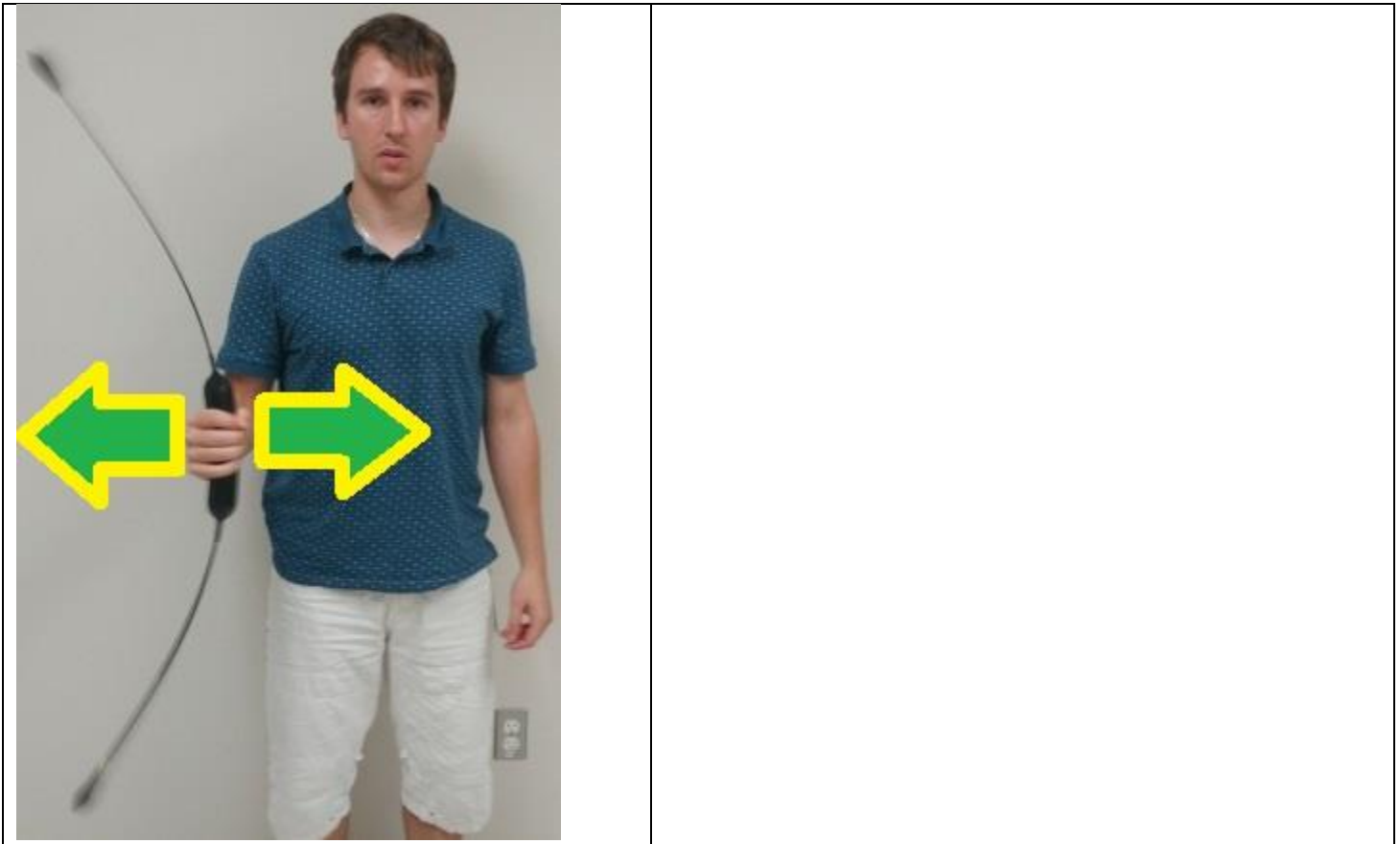


Objectif	Améliorer la mobilité des hanches.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être assis au sol. • Fléchir les genoux à 90°. • Appuyer les pieds et les genoux au sol. • Pointer le genou droit vers l'extérieur. • Pointer le genou gauche vers l'intérieur.
Exécution	<ul style="list-style-type: 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 en position neutre

Oscillation avec «Bodyblade»



Objectif	Activer les stabilisateurs de l'épaule.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Avoir le coude fléchi. • Tenir le «bodyblade» dans la main. • Orienter le «bodyblade» à la verticale.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Osciller le «bodyblade» de gauche à droite pendant 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Éviter de contracter excessivement 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

Flexion isométrique cervicale



Objectif	Développer l'endurance des muscles cervicaux.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Faire face au mur. • Appuyer un ballon suisse au mur à la hauteur du front. • Appuyer le front contre le rouleau mousse.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Pousser la tête contre le ballon suisse. • Maintenir la contraction pendant 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Respirer.</u> • Pousser la langue contre le palet pour aider à la stabilisation du cou. • <u>Aucun mouvement</u> ne se produit.

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

Extension isométrique cervicale

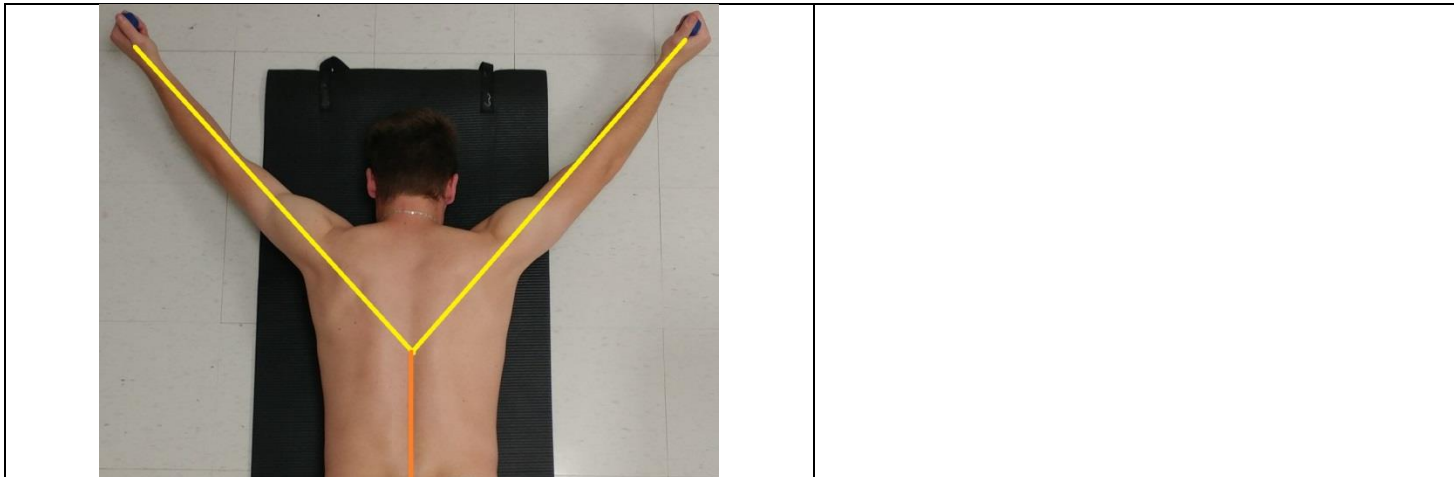


Objectif	Développer l'endurance des muscles cervicaux.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Faire dos au mur. • Appuyer un ballon suisse au mur à la hauteur de la tête. • Appuyer l'arrière de la tête contre le rouleau mousse.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Pousser la tête contre le ballon suisse. • Maintenir la contraction pendant 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Respirer.</u> • Pousser la langue contre le palet pour aider à la stabilisation du cou. • <u>Aucun mouvement</u> ne se produit.

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

Reinforcement

«Y» au sol



Objectif	Renforcer la ceinture scapulaire.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le ventre au sol. • Appuyer la tête au sol. • Former un «Y» avec les bras et le tronc. • Pointer les pouces vers le ciel.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Décoller les mains et les bras du sol. • Maintenir la position pour 10 secondes. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Éviter de rapprocher les épaules des oreilles. • Pour ↑ difficulté, ajouter un haltère dans les mains.

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

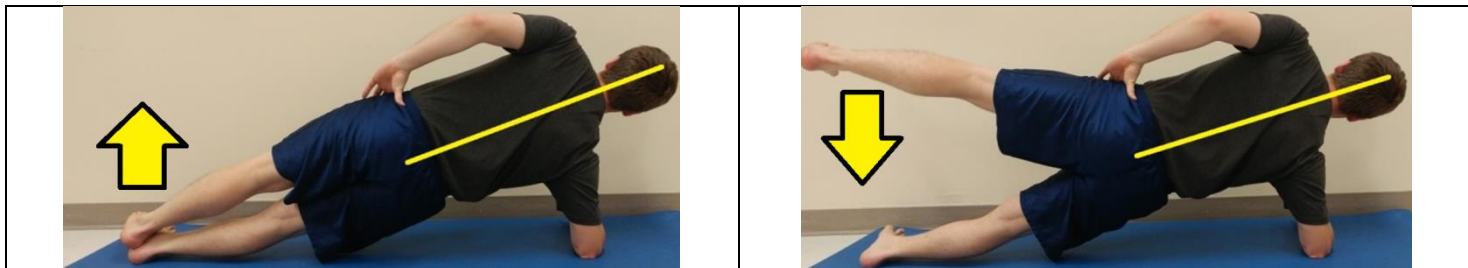
Flexion des Genoux avec «Slideboard» ou Disques glissants



Objectif	Renforcer la chaîne musculaire postérieure.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos au sol. • Déposer les talons sur le «slideboard». • Soulever le bassin du sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Éloigner les talons de soi en les glissant sur le «slideboard». • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer.

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

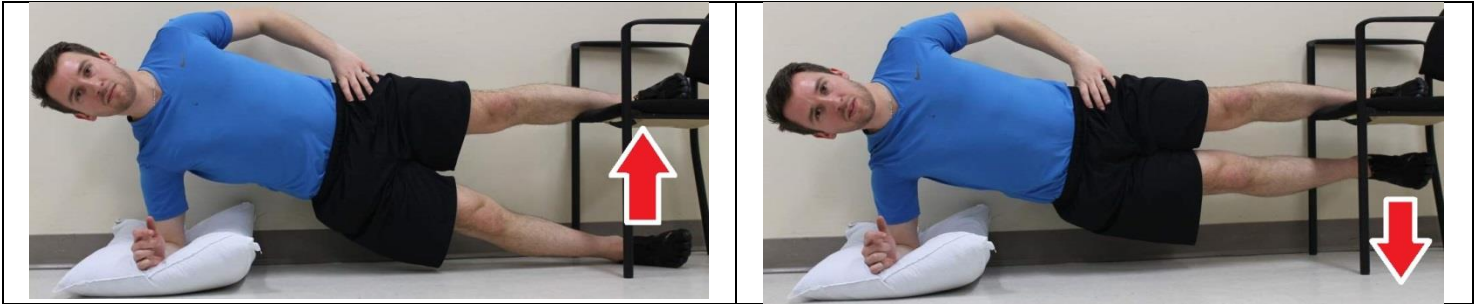
Planche latérale avec abduction de la hanche



Objectif	Développer l'endurance des stabilisateurs du tronc.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Planche latérale : <ul style="list-style-type: none"> ○ Appuyer l'avant-bras droit au sol. ○ Déposer la face externe du pied droit contre le sol. ○ Coller les pieds ensemble. ○ Placer la main gauche sur la hanche gauche. ○ Soulever le bassin du sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Abduction de la hanche : <ul style="list-style-type: none"> ○ Amener lentement le pied gauche vers le ciel.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Éviter d'avancer le pied gauche. • Éviter de tourner le bassin. • Conserver le dos droit.

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 style="list-style-type: none"> • Planche latérale : <ul style="list-style-type: none"> ○ Appuyer l'avant-bras droit au sol. ○ Déposer la face externe du pied droit contre le sol. ○ Déposer la face interne de la jambe gauche sur le banc. ○ Placer la main gauche sur la hanche gauche. ○ Soulever le bassin du sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Abduction de la hanche : <ul style="list-style-type: none"> ○ Soulever lentement le pied droit vers le ciel.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Éviter de tourner le bassin. • Conserver le dos droit.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	3	90 s	Lent

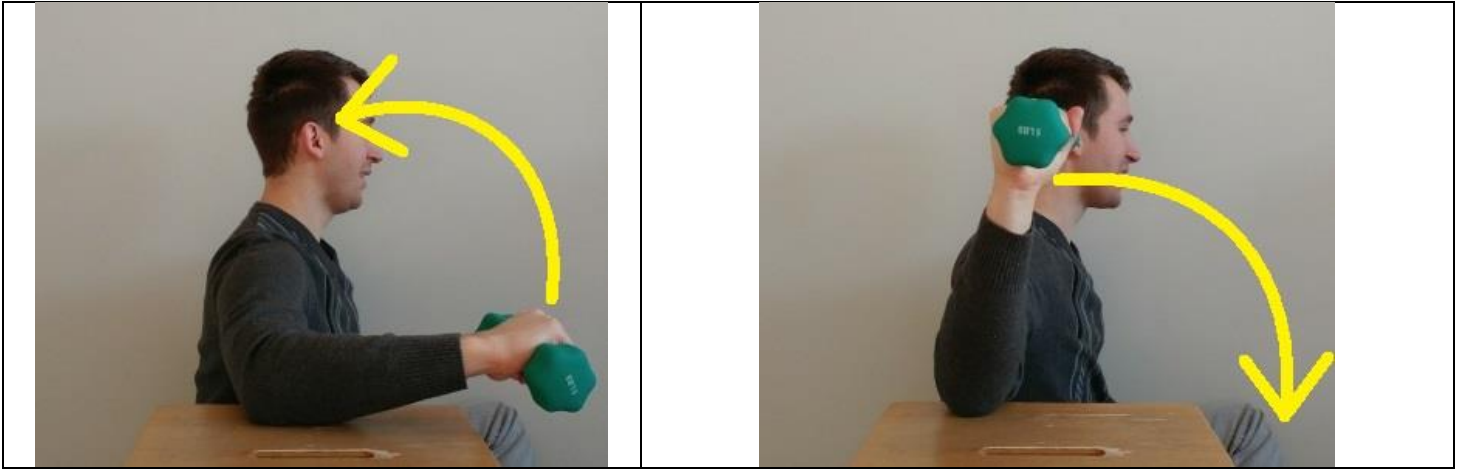
Planche abdominale sur les mains



Objectif	Renforcer la chaîne musculaire antérieure.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être à 4 pattes. • Déposer les mains au sol devant soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Avancer le bassin. • Soulever les genoux • Maintenir la position pour 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Éviter de creuser le bas du dos. • Au besoin, placer un bâton sur le dos pour obtenir une rétroaction.

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

Rotation externe de l'épaule



Objectif	Renforcer la coiffe des rotateurs.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Déposer le coude droit sur la table. • Tenir un haltère dans la main droite.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever lentement le poids vers le haut et vers l'arrière. • Revenir lentement à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Conserver le coude droit au sol.

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

Automassage

Automassage du Trapèze supérieur



Objectif	Détendre le trapèze supérieur.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Avoir les pieds à plat au sol. • Appuyer le tuyau de PVC sur le dessus de l'épaule droite. • Appuyer l'autre bout du tuyau contre le mur. • Avoir le bras droit le long du corps.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Amener le bras droit vers le ciel. • Si possible, amener le bras droit au-dessus de la tête. • Revenir à la position initiale. • Effectuer 10 à 30 répétitions.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Relaxer. • <u>Mettre une balle au bout du tuyau de PVC pour plus de confort.</u>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	10 à 30 répétitions		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		

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 lentement la balle sous 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

Étirement

Étirement en rotation lombaire



Objectif	Étirer les érecteurs du rachis de la région lombaire.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le côté droit. • Fléchir le genou gauche et la hanche gauche. • Placer la main droite au-dessus du genou gauche.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Tourner la tête vers la gauche. • Amener l'arrière de l'épaule gauche vers le sol. • 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>Respirer.</u> • <u>Relaxer.</u> • Ressentir un étirement sans douleur. • Avoir un oreiller sous la tête pour supporter la tête. • Placer un coussin sous le genou gauche au besoin.

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

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		