

Semaine #1

Niveau Intermédiaire

Échauffement

Mobilité

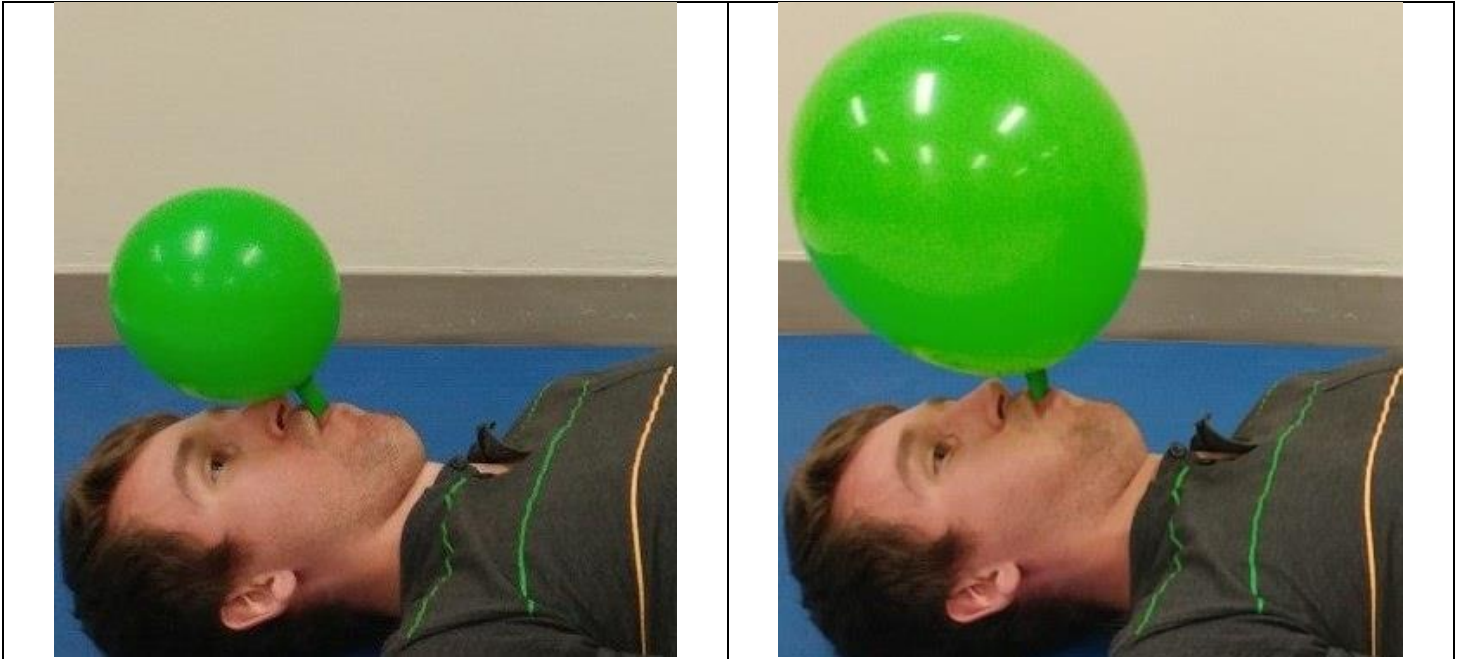
Extension du gros orteil



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.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Soulever l'hallux (gros orteil) du sol.</u>
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • <u>Maintenir les 4 autres orteils au sol.</u>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	10	15s	Lent

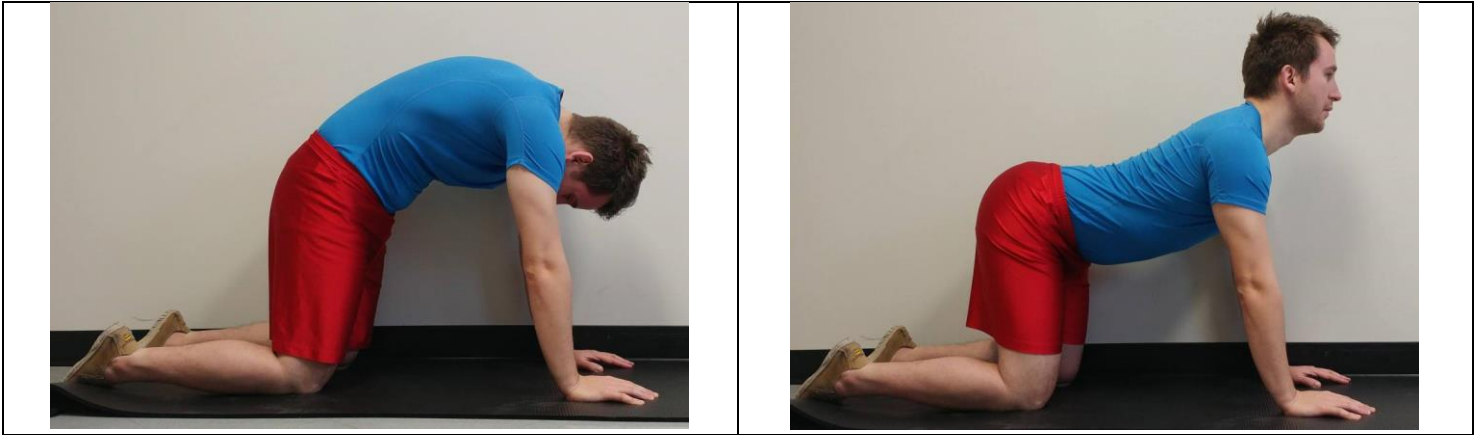
Gonfler la balloune



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	

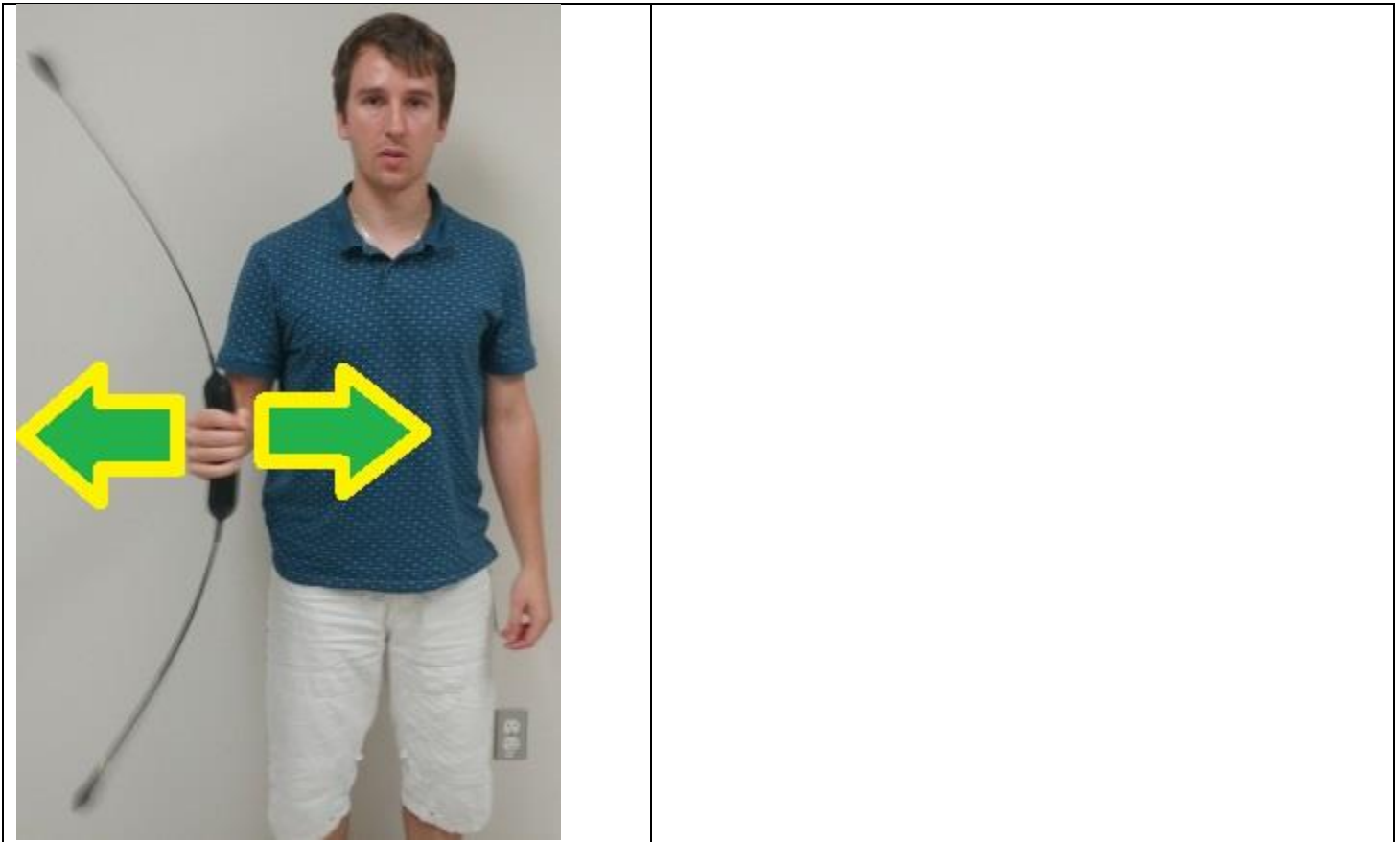
Chat / Chameau



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

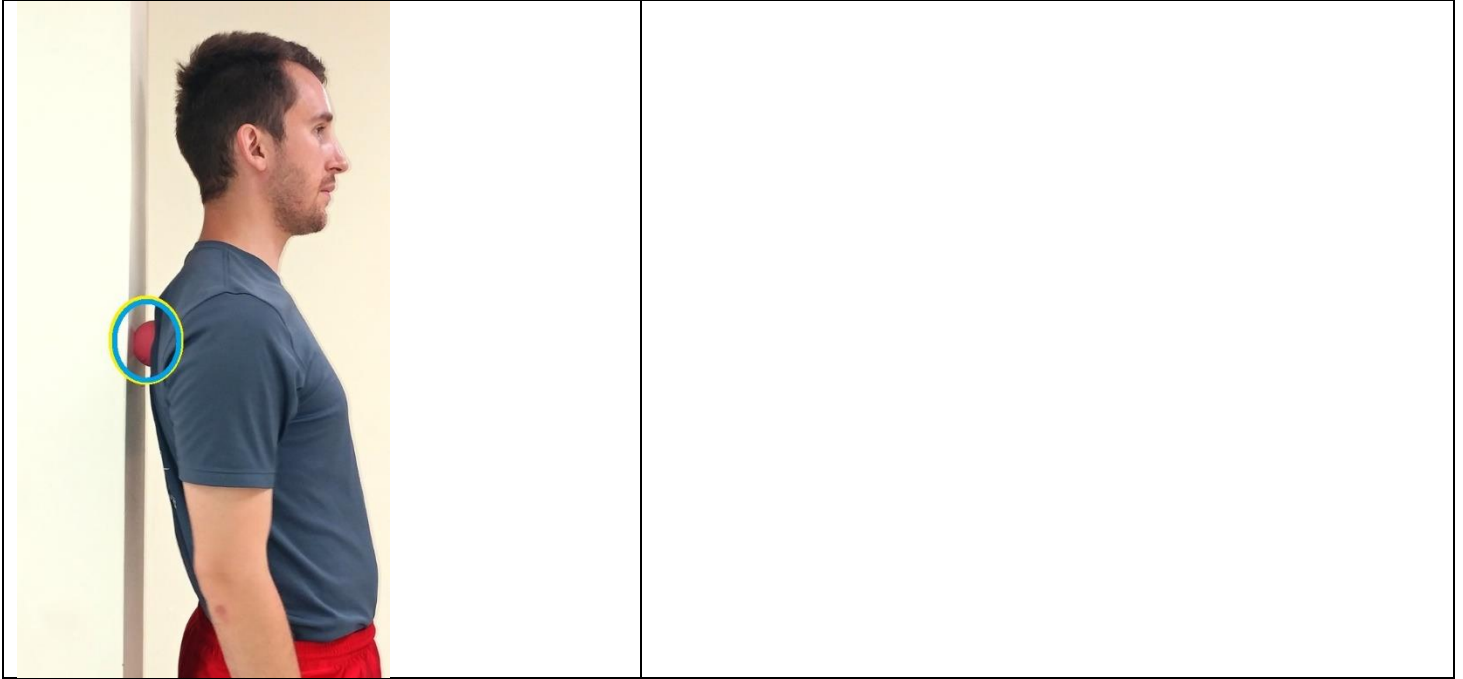
Rotation Interne/Externe de l'épaule en position neutre Oscillation avec «Bodyblade»



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"> • <u>Respirer.</u> • 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

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

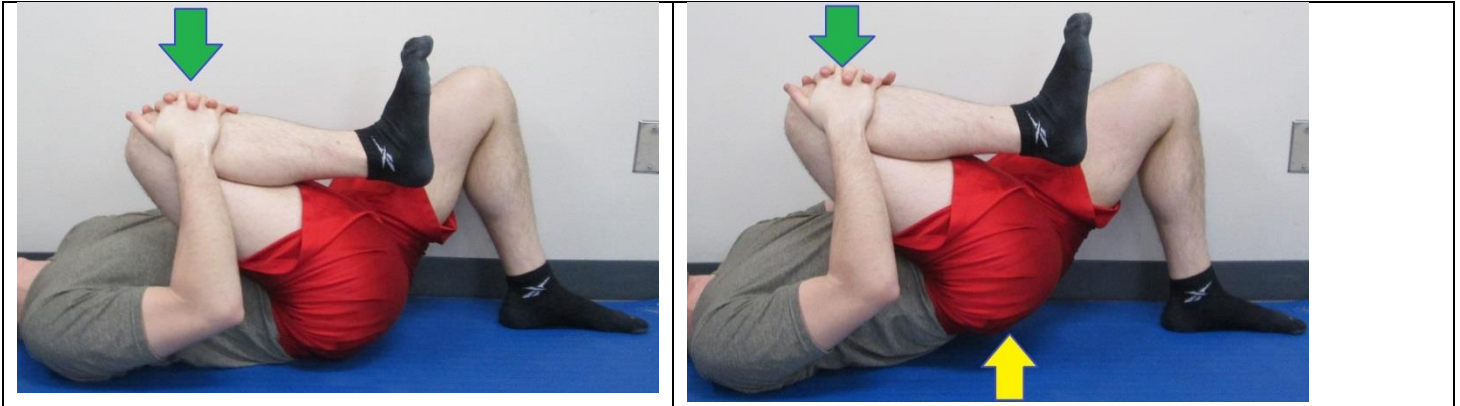
Respiration du Crocodile; Modifié



Objectif	Respirer en 3 dimensions.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir un ballon suisse devant soi. • Appuyer l'abdomen contre le ballon. • Être en position quadrupède : mains et genoux au sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Se laisser choir sur le ballon. • Prendre des respirations lentes et profondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • <u>Respirer.</u> • Contrôler la pression effectuée sur l'abdomen par le ballon à l'aide des bras.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	5 minutes		Lent

Soulever les hanches du sol «Cook Hip Lift»



Objectif	Renforcer l'ischio-jambiers et le grand fessier. Distinguer la différence entre une extension des hanches et une extension lombaire.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos au sol. • Placer le pied gauche à plat au sol. • Appuyer la cuisse droite contre l'abdomen.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le bassin du sol. • Revenir à la position initiale. • Effectuer l'exercice avec le côté gauche.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Conserver la cuisse droite appuyée sur l'abdomen.

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

Érecteurs du rachis (région thoracique), rouleau mousse

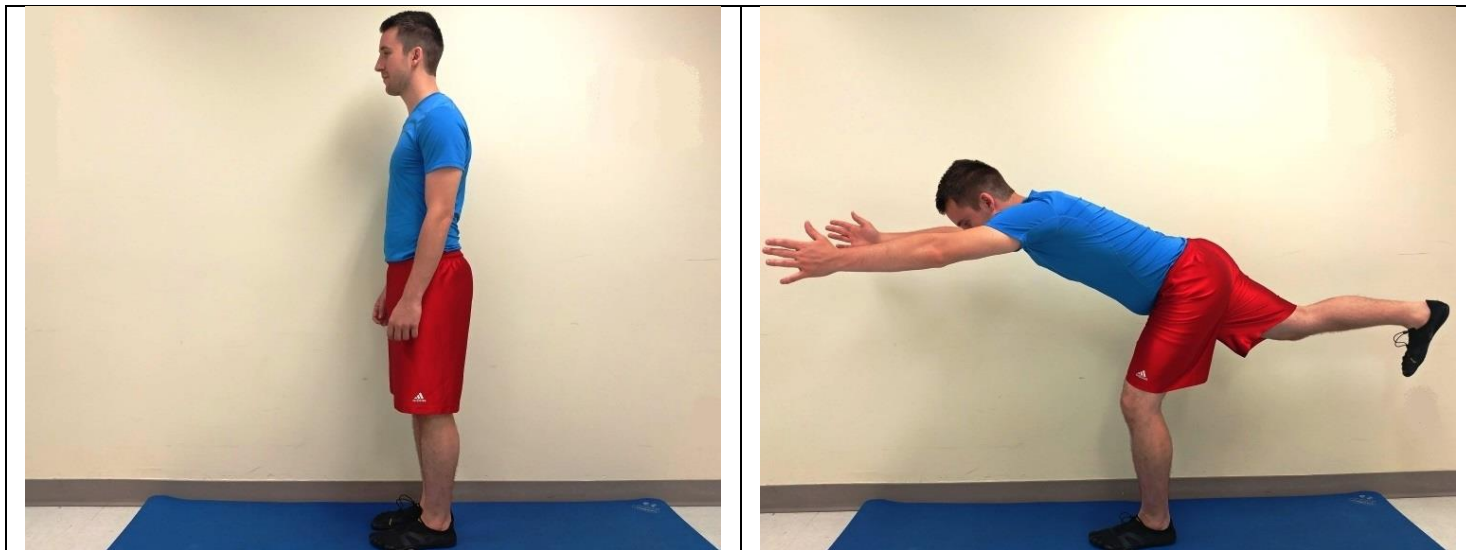


Objectif	Détendre les érecteurs du rachis.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher au sol avec le rouleau mousse sous les omoplates. • Déposer les pieds à plat au sol. • Placer les mains derrière la tête.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le bassin du sol.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

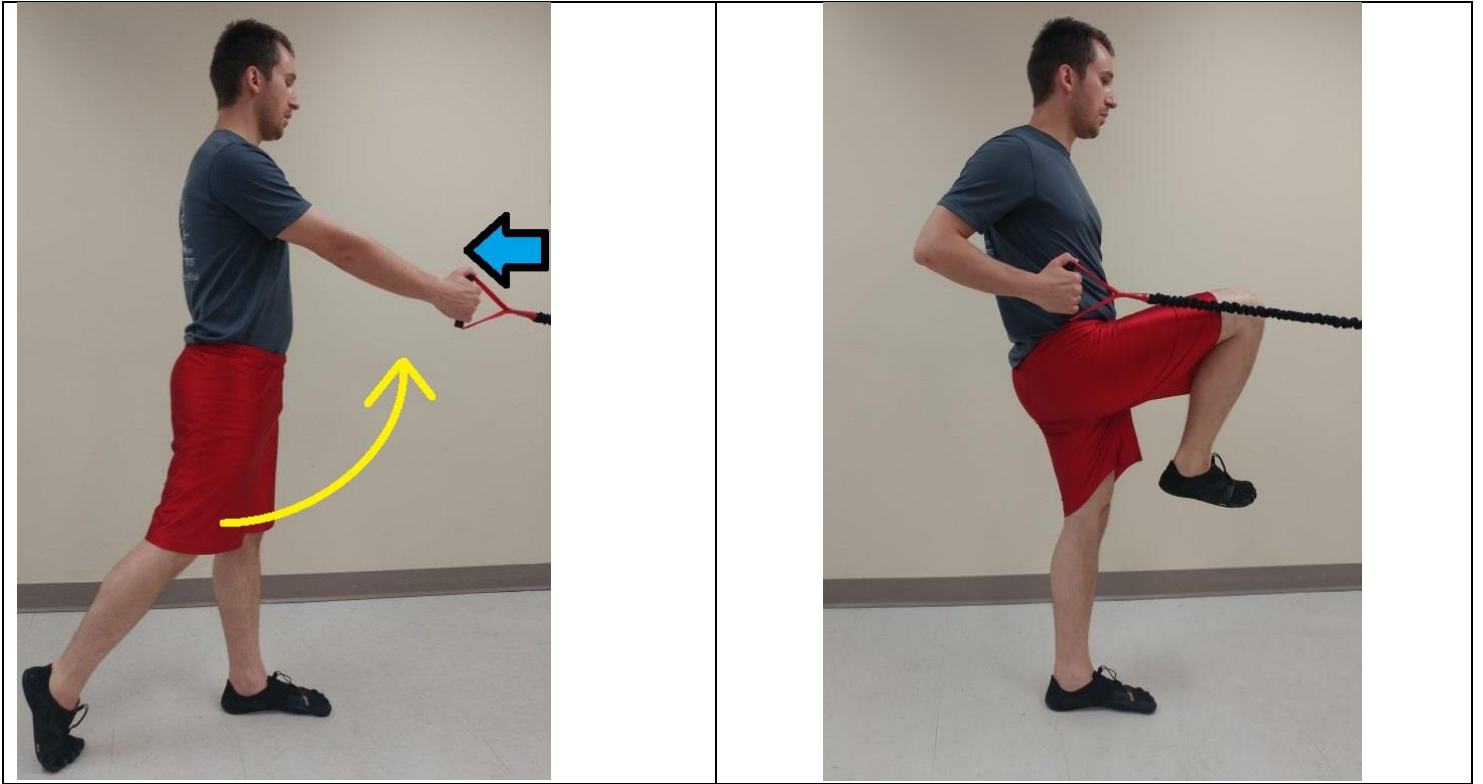
Pose du guerrier 3



Objectif	Améliorer l'équilibre unipodale.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être en position debout. • Soulever le pied droit du sol. • Fléchir légèrement le genou gauche.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Pose Guerrier 3 : <ul style="list-style-type: none"> ○ Incliner le tronc vers l'avant. ○ Allonger la jambe droite vers l'arrière. ○ Allonger les bras vers l'avant. • Maintenir la position pour 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Éviter d'arrondir le dos. • Au besoin, fixer un point du regard.

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

Tirage en station unipodale

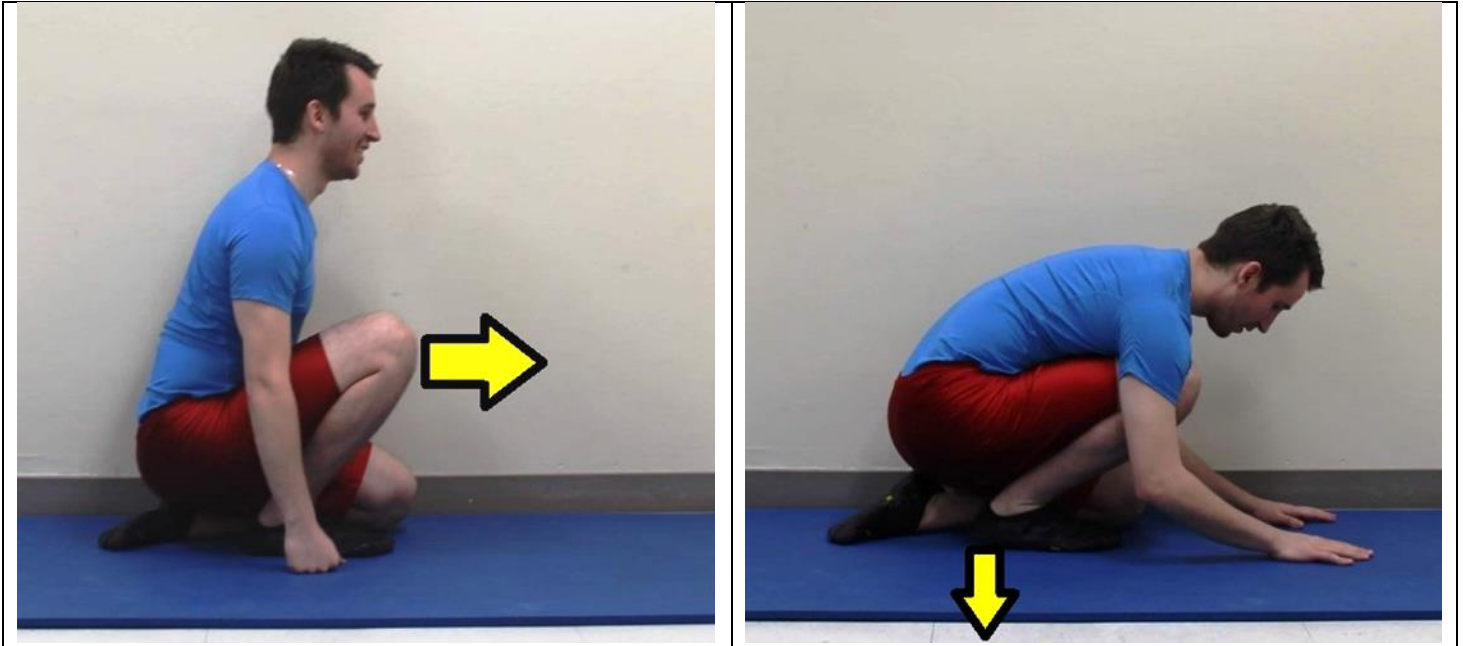


Objectif	Améliorer l'équilibre. Simuler la course.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Tenir l'élastique avec la main gauche.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Monter le genou gauche. • Tirer l'élastique vers soi.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Conserver les épaules et les hanches à l'horizontale. • Ne pas déposer le pied gauche au sol entre les répétitions.

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

Étirement

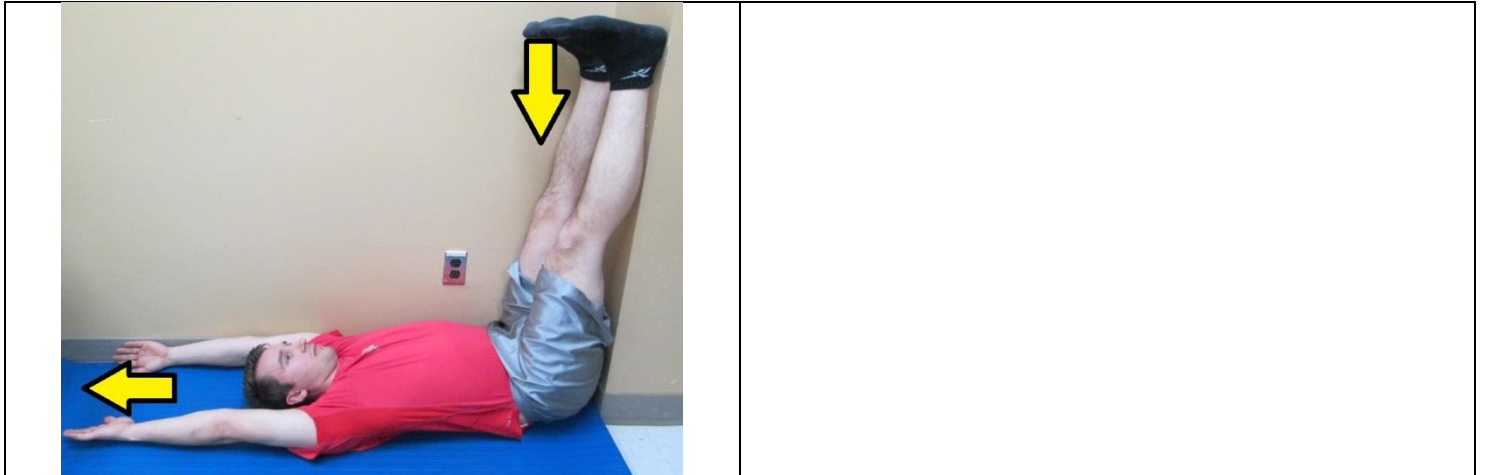
Étirement du soléaire



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		

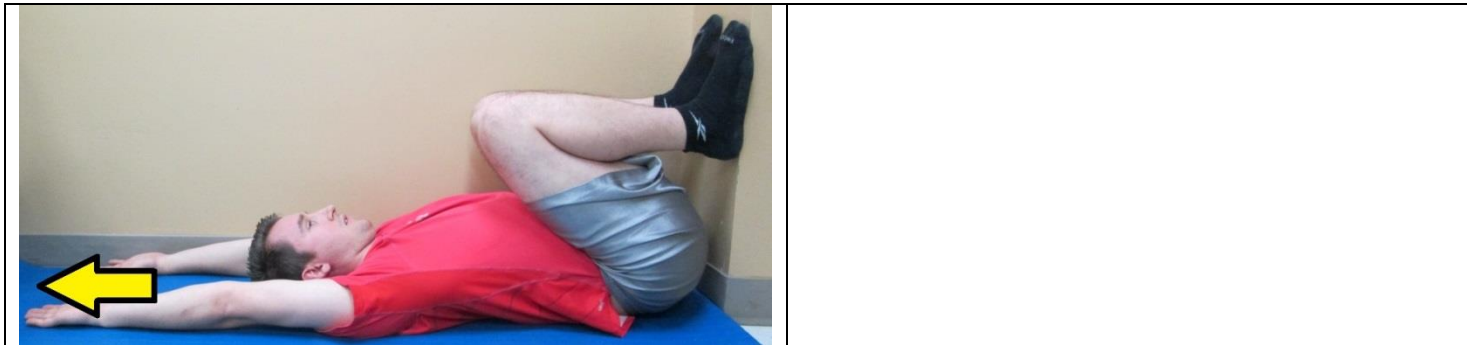
Étirement de la Chaîne Musculaire Postérieure



Objectif	Étirer les ischio-jambiers.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Avoir le bassin le plus près possible du mur. • Déposer les pieds sur le mur.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Allonger les jambes. • Ramener les orteils vers soi. • Allonger les bras au-dessus de la tête.
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		

Étirement du Fascia Thoraco-Lombaire



Objectif	Étirer le grand dorsal, le grand fessier et le fascia thoraco-lombaire.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Déposer les pieds sur le mur. • Avoir le bassin le plus près possible du mur.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Allonger les bras au-dessus de la tête.
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		

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		