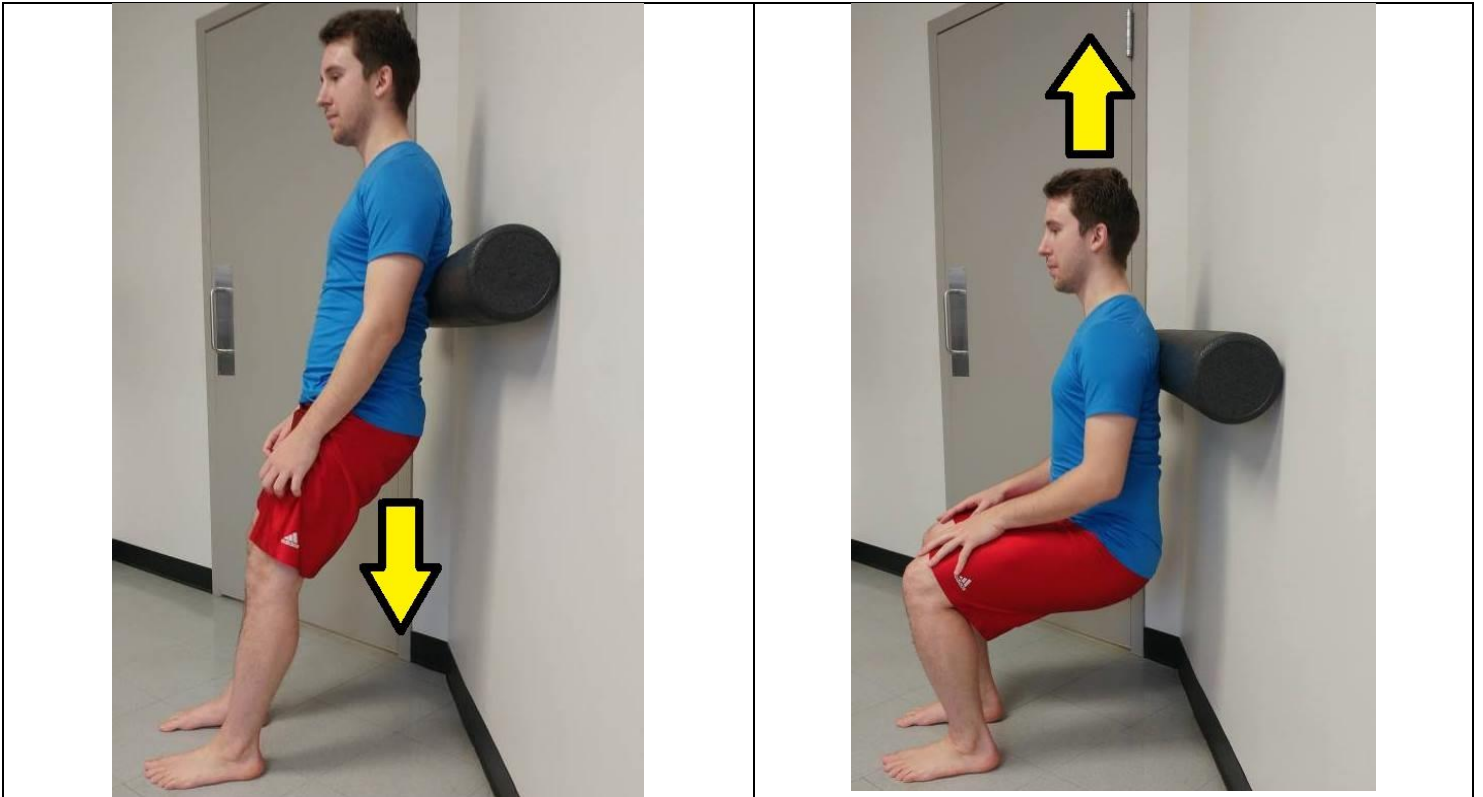


**Semaine #7**

**Niveau Débutant**

# Automassage

## Érecteurs du rachis (région thoracique), rouleau mousse



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

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

## Sous-occipitaux, 2 balles de tennis «Peanut balls»



<b>Objectif</b>	Détendre les muscles dans le haut du cou.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être couché sur le dos.</li> <li>• Placer un bloc de yoga au sol.</li> <li>• Déposer les 2 balles de tennis sur le bloc de yoga.</li> <li>• Se coucher sur le dos.</li> <li>• Positionner la tête au-dessus du bloc de yoga.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déposer doucement le haut du cou sur les 2 balles de tennis.</li> <li>• Conserver la position pour 30 à 60 secondes.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxer.</li> <li>• Respirer.</li> </ul>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30 à 60 secondes		

# Reinforcement

## Posture (Niveau 2)



<b>Objectif</b>	Améliorer la posture.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuyer le dos contre le mur.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• #1 Appuyer le bas du dos contre le mur.</li> <li>• #2 Appuyer les dos de mains et les épaules contre le mur.</li> <li>• #2 Rapprocher les omoplates ensemble. «Sortez la poitrine!»</li> <li>• #3 Rentrer le menton.</li> <li>• Maintenir la position 10 secondes.</li> <li>• Revenir à la position initiale.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• Éviter de hausser les épaules.</li> <li>• Respecter ses limites.</li> <li>• Pour ↑ difficulté, rapprocher les pieds près du mur.</li> <li>• Pour ↓ difficulté, fléchir les genoux.</li> </ul>

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

## Flexion de la hanche en position chevalier

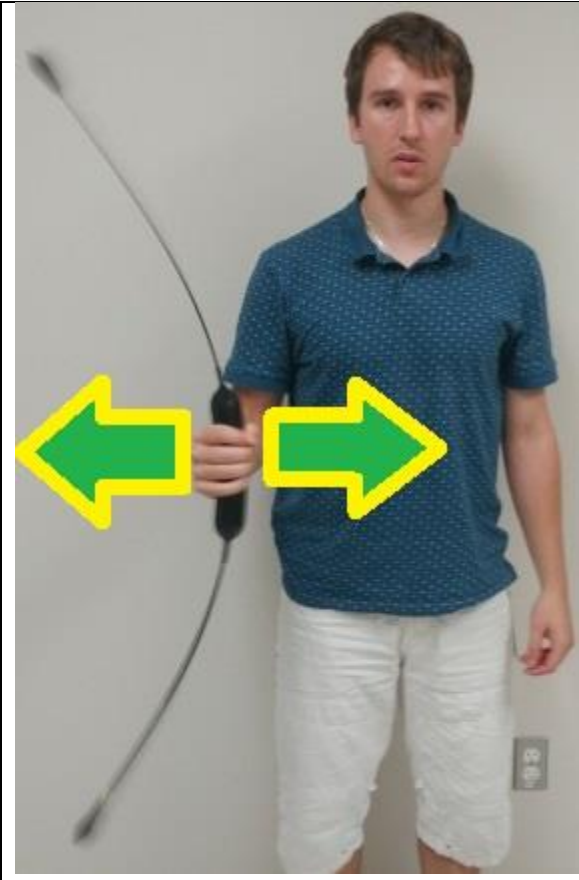


<b>Objectif</b>	Améliorer l'endurance du psoas-iliaque.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être face à un mur.</li> <li>• Déposer le genou gauche au sol.</li> <li>• Appuyer les mains contre le mur.</li> <li>• Avoir le pied droit au sol devant soi.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soulever le pied droit du sol.</li> <li>• Maintenir la position pendant 10 secondes.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• Garder le dos droit.</li> </ul>

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

## Rotation Interne/Externe de l'épaule en position neutre

### Oscillation avec «Bodyblade»

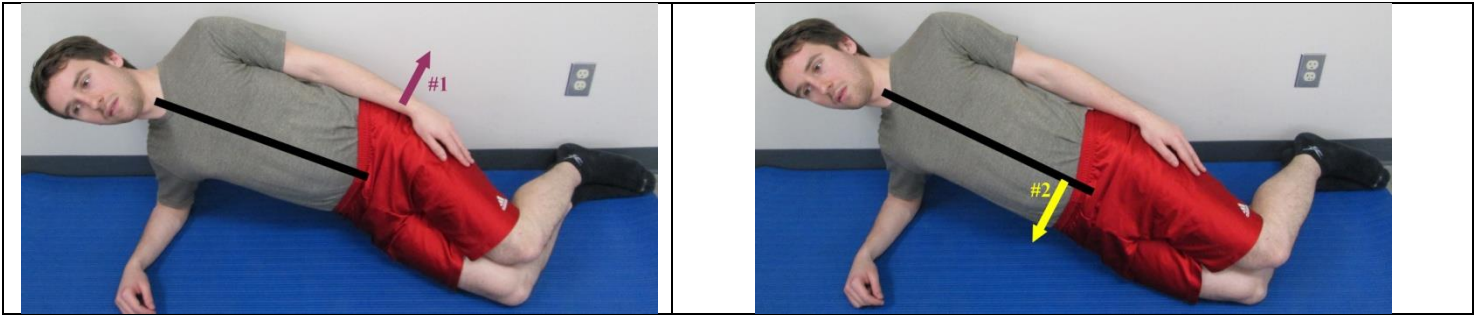


<b>Objectif</b>	Activer les stabilisateurs de l'épaule.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être debout.</li> <li>• Avoir le coude fléchi.</li> <li>• Tenir le «bodyblade» dans la main.</li> <li>• Orienter le «bodyblade» à la verticale.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osciller le «bodyblade» de gauche à droite pendant 10 secondes.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Respirer.</u></li> <li>• Éviter de contracter excessivement les muscles cervicaux.</li> <li>• Le coude ne bouge pas. (point de pivot)</li> </ul>

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



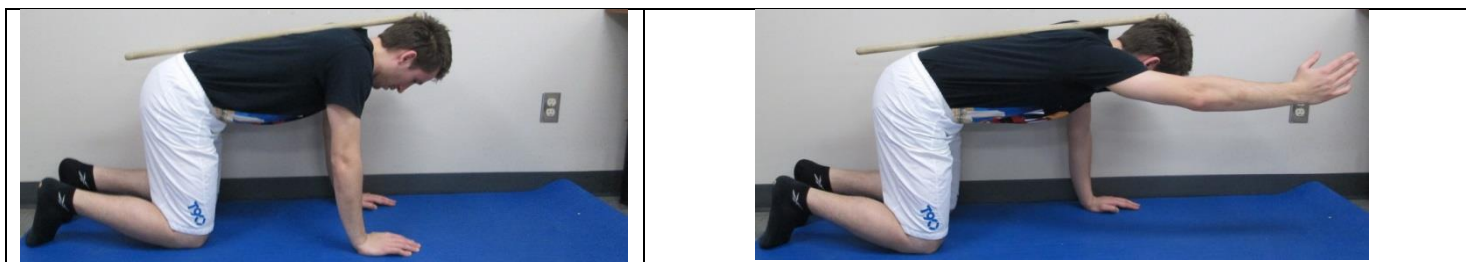
## Planche latérale, niveau débutant



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

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

## Chien de chasse, niveau débutant



<b>Objectif</b>	Développer l'endurance des stabilisateurs du tronc.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être à 4 pattes :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Avoir les genoux sous les hanches.</li> <li>○ Avoir les mains sous les épaules.</li> </ul> </li> <li>• <b><u>Avoir le dos droit.</u></b></li> <li>• Rentrer le menton et le ventre.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soulever la main droite du sol.</li> <li>• <b><u>Garder le dos droit.</u></b></li> <li>• Maintenir la position pendant 10 secondes.</li> <li>• Revenir à la position initiale.</li> <li>• Effectuer l'exercice de l'autre côté.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• Contracter les abdominaux.</li> <li>• Garder le bassin en position neutre.</li> <li>• Mettre un bâton sur le dos pour obtenir la rétroaction.</li> <li>• <b><u>Aucun mouvement au niveau du dos ne doit se produire.</u></b></li> </ul>

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

## Flexion/Extension de l'épaule

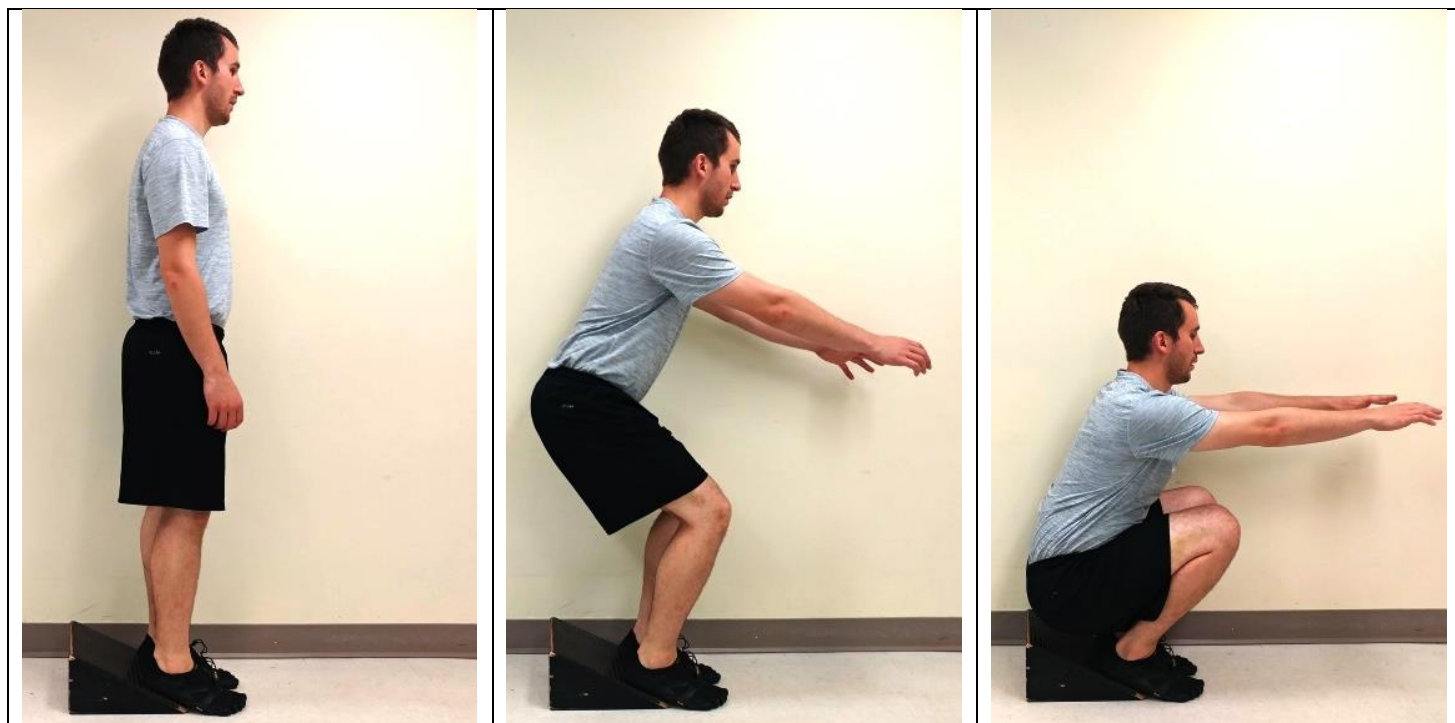
### Oscillation avec «Bodyblade»



<b>Objectif</b>	Activer les stabilisateurs de l'épaule.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être couché sur le dos.</li> <li>• Tenir le «bodyblade» dans une main.</li> <li>• Placer le «bodyblade» au-dessus de soi.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osciller le «bodyblade» de la tête vers les pieds pendant 10 secondes.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Respirer.</u></li> <li>• Éviter de contracter les muscles du cou.</li> <li>• Conserver le coude en extension.</li> </ul>

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

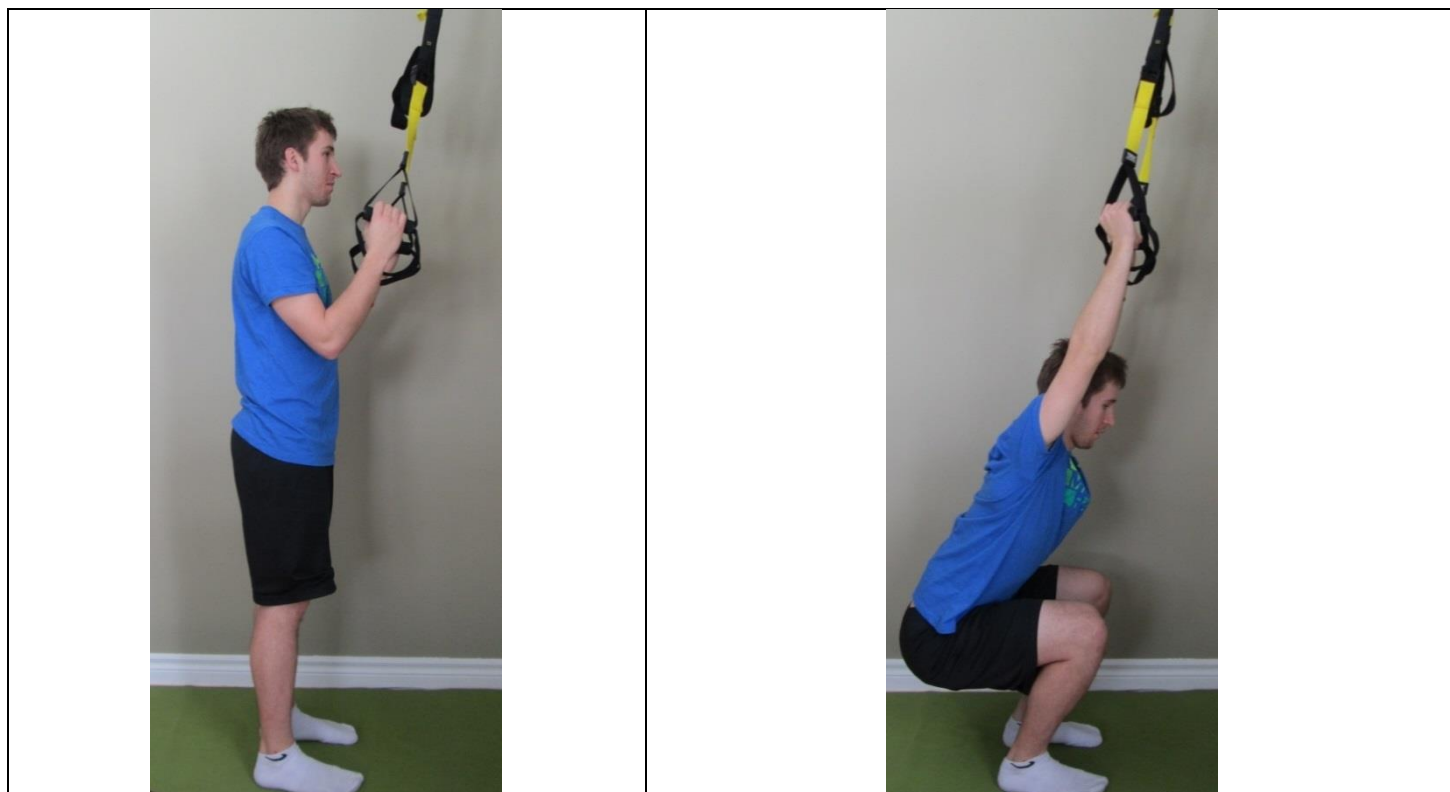
## Squat, Talons Surélevés



<b>Objectif</b>	Améliorer le squat profond.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir les pieds à la largeur des hanches.</li> <li>• Positionner les talons sur une surface surélevée.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'accroupir <b>lentement</b> comme si on allait s'asseoir.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• Maintenir les genoux alignés avec les pieds et les hanches.</li> <li>• Avoir le dos droit.</li> <li>• Pointer les pieds vers l'avant.</li> </ul>

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

## Squat assisté, TRX



<b>Objectif</b>	Apprendre le squat.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être debout.</li> <li>• Tenir les poignées du TRX devant soi au niveau de sa poitrine.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descendre le bassin <b>lentement</b> comme si on allait s'asseoir. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Le mouvement s'initie par une flexion des hanches.</li> <li>○ Le tronc s'incline vers l'avant.</li> <li>○ Le dos reste en position neutre.</li> <li>○ Maintenir les genoux alignés avec les pieds et les hanches.</li> </ul> </li> <li>• Arrêter la descente lorsque vous ne respectez plus ces consignes.</li> <li>• Revenir à la position initiale à l'aide des poignées du TRX.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> </ul>

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

# Étirement

## Étirement Actif de l'Ischio-Jambier



<b>Objectif</b>	Renforcement du quadriceps. Étirement de l'ischio-jambier.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être couché sur le dos.</li> <li>• Fléchir la hanche gauche et le genou gauche.</li> <li>• Positionner la cuisse gauche à la verticale.</li> <li>• Allonger la jambe droite au sol.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allonger la jambe gauche vers le ciel.</li> <li>• Maintenir la position 10 secondes.</li> <li>• Revenir à la position initiale.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• Conserver la cuisse gauche à la verticale.</li> <li>• Au besoin, utiliser une serviette pour maintenir la cuisse gauche en place.</li> </ul>

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

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

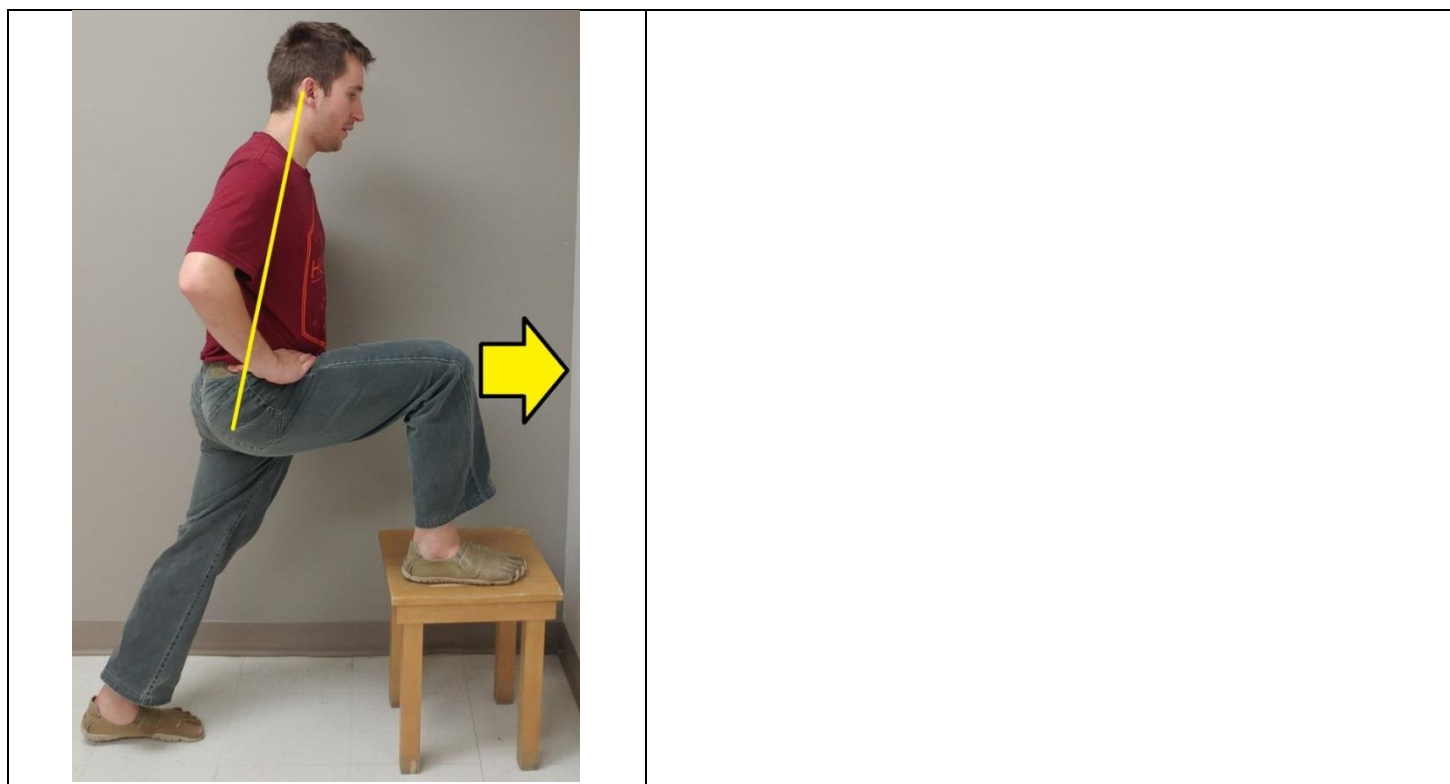


<b>Objectif</b>	Détendre la musculature dans le bas du dos.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être couché sur le ventre.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relever le tronc à l'aide des bras.</li> <li>• S'appuyer sur les coudes.</li> 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

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	30 à 90 secondes		



## Étirement des fléchisseurs des hanches debout



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

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		