

**Semaine #4**

**Niveau Débutant**

# Automassage

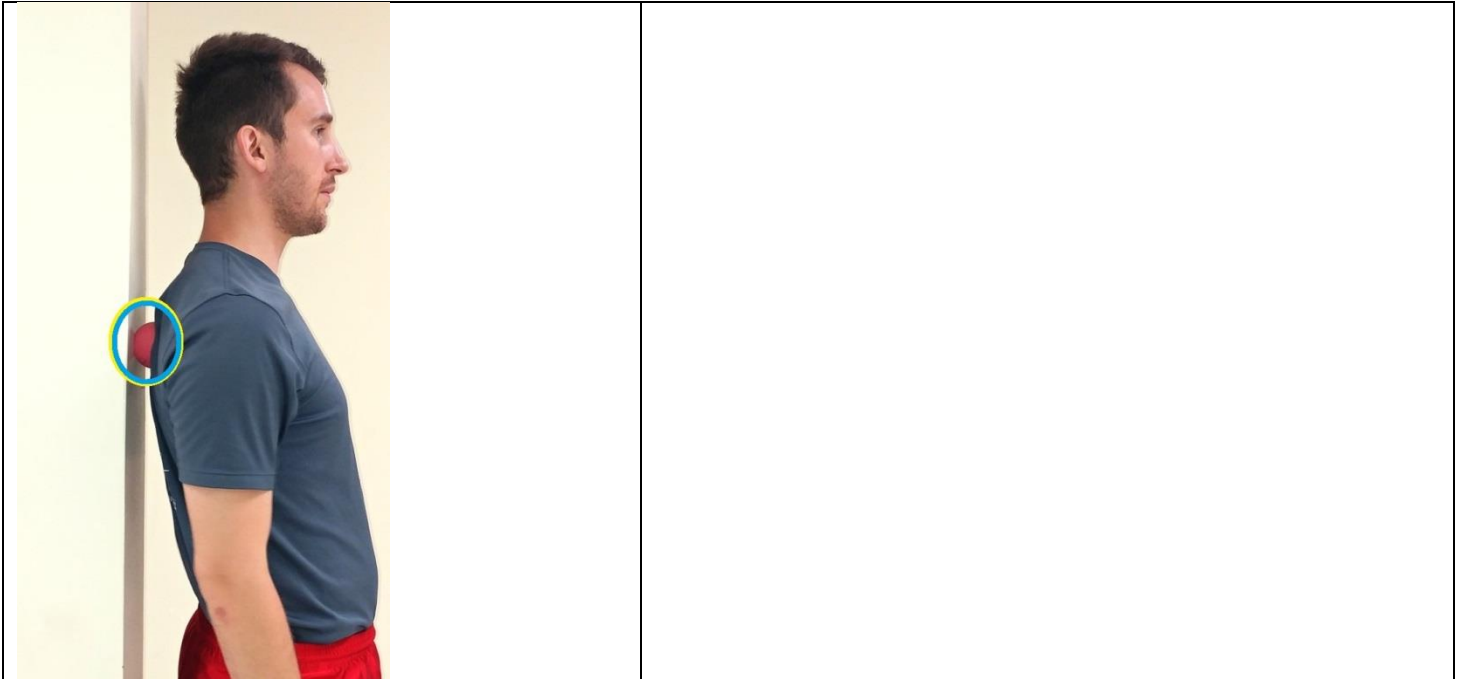
## Respiration thoracique résistée, haltère de 10 à 30 lbs



<b>Origine</b>	Améliorer la mobilité du thorax. Améliorer la respiration en 3 dimensions.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être couché sur le dos.</li> <li>• Fléchir les genoux et déposer les pieds au sol.</li> <li>• Appuyer un haltère de <b>10 lbs</b> ou <b>20 lbs</b> ou <b>30 lbs</b> sur le sternum.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inspirer par le nez en gonflant la cage thoracique</li> <li>• Expirer par la bouche dégonflant la cage thoracique.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Au besoin, varier la position ou l'angle de l'haltère.</li> <li>• <b><u>Respirer lentement.</u></b></li> </ul>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	5 minutes		Respiration Lente

## Zone scapulaire, balle



<b>Objectif</b>	Détendre les muscles au niveau de de la scapula.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être debout, dos au mur.</li> <li>• Placer une balle entre le mur et soi.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouler lentement la balle sur l'omoplate.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaxer.</li> <li>• Rouler lentement de 30-60 secondes.</li> <li>• Vitesse idéale : 1 cm/seconde.</li> </ul>

<b>Série</b>	<b>Répétition</b>	<b>Temps de repos</b>	<b>Tempo</b>
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

## Flexion des 4 orteils



<b>Objectif</b>	Activer la musculature intrinsèque du pied.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être assis ou debout.</li> <li>• Avoir les 2 pieds à plat au sol.</li> <li>• Soulever les orteils du sol.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Déposer les 4 orteils au sol.</u></b></li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• <b><u>Maintenir l'hallux (gros orteil) en l'air.</u></b></li> </ul>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	10	15s	Lent

## Gonfler la balloune

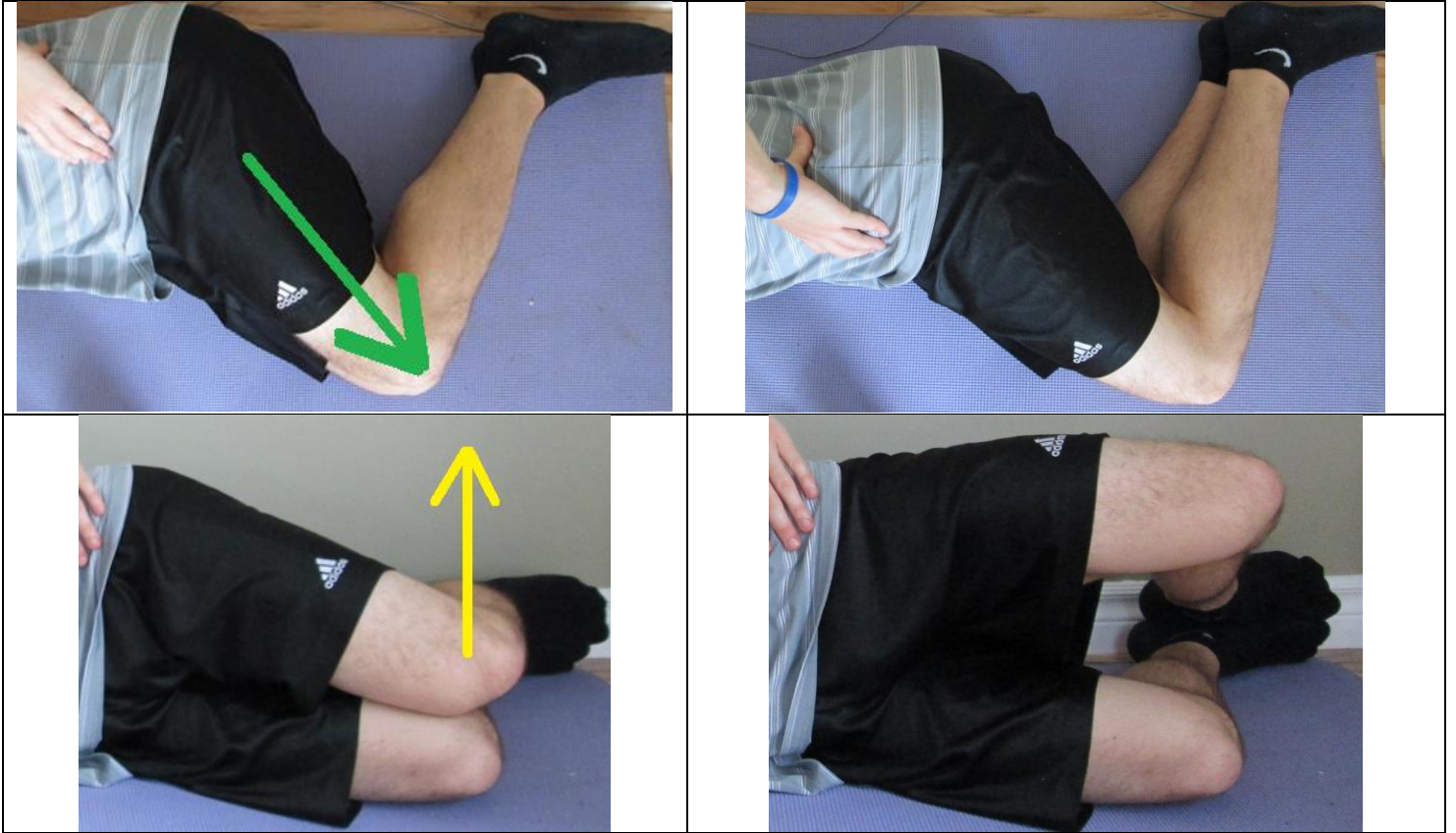


<b>Objectif</b>	Encourager la respiration nasale. Renforcer les abdominaux.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être couché sur le dos.</li> <li>• Placer une balloune dans la bouche.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inspirer par le nez.</li> <li>• Expirer par la bouche pour gonfler le ballon.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éviter l'exercice s'il produit des étourdissements.</li> <li>• Ne pas retirer la balloune de la bouche entre chaque respiration.</li> <li>• Au besoin, tenir la balloune avec une main.</li> </ul>

<b>Série</b>	<b>Répétition</b>	<b>Temps de repos</b>	<b>Tempo</b>
5	5 respirations	15s	



## Abduction et Rotation Externe de la hanche



<b>Objectif</b>	Renforcer les rotateurs externes de la hanche.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se coucher sur le côté droit.</li> <li>• Fléchir les hanches à 45°.</li> <li>• Fléchir les genoux à 90°.</li> <li>• Avoir les genoux près l'un de l'autre.</li> <li>• Avancer le genou gauche vers l'avant.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lever le genou gauche vers le ciel.</li> <li>• Revenir à la position initiale.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder le rachis en position neutre.</li> <li>• Pour ↑ difficulté, ajouter un élastique autour des cuisses.</li> </ul>

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

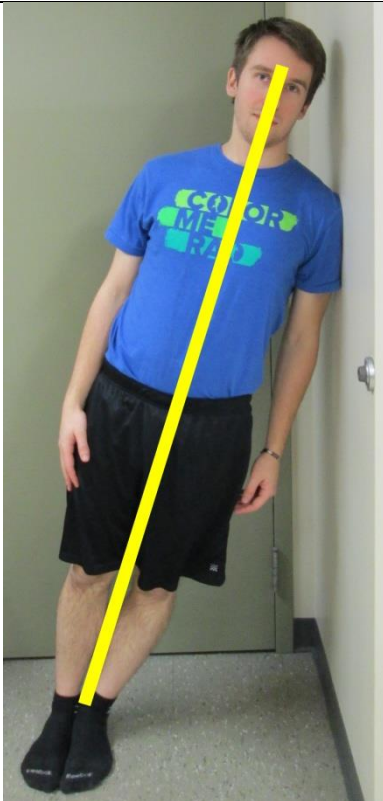
## Rotation interne de l'épaule



<b>Objectif</b>	Renforcer les rotateurs internes de l'épaule.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être couché au sol sur le dos.</li> <li>• Avoir le coude à la hauteur des épaules.</li> <li>• Avoir l'avant-bras à la verticale. (flexion du coude)</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapprocher lentement le dos de la main droite vers le sol.</li> <li>• Arrêter le mouvement avant que le dos de la main droite touche le sol.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• Au besoin, avoir un haltère dans la main.</li> <li>• Éviter de soulever l'épaule ou le coude du sol.</li> </ul>

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

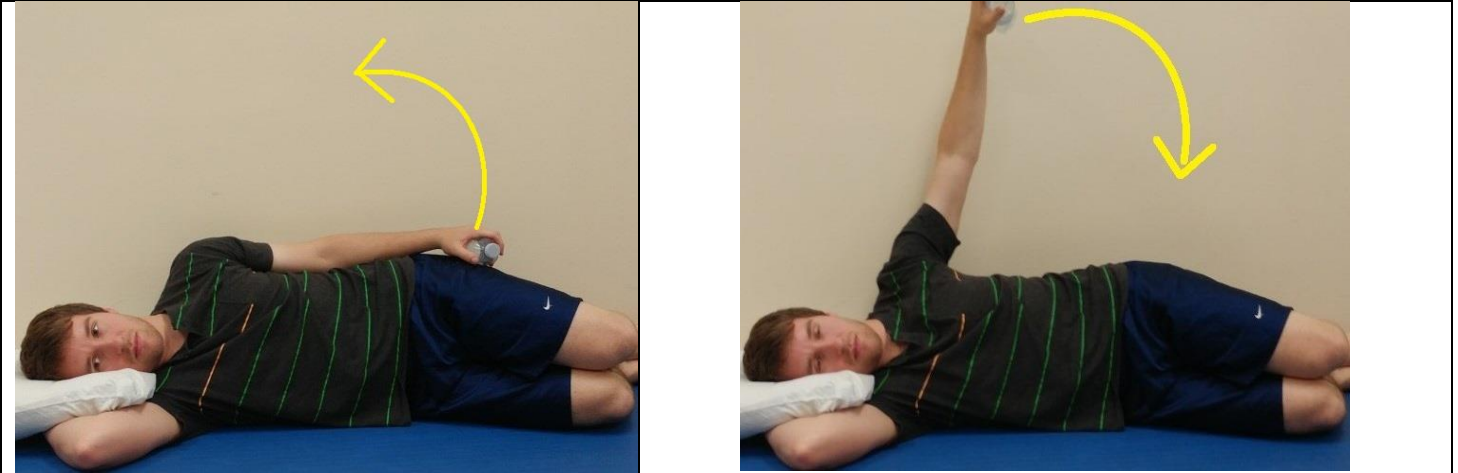
## Planche latérale, correctif 2



<b>Objectif</b>	Développer l'endurance des stabilisateurs du tronc.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être debout.</li> <li>• Avoir un mur à gauche de soi.</li> <li>• Coller les pieds ensemble.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'incliner vers la gauche.</li> <li>• Appuyer l'épaule gauche contre le mur.</li> <li>• <b><u>Maintenir le tronc droit.</u></b></li> <li>• Stabiliser et maintenir la position pendant 10 secondes.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• Porter des souliers pour éviter de glisser.</li> </ul>

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

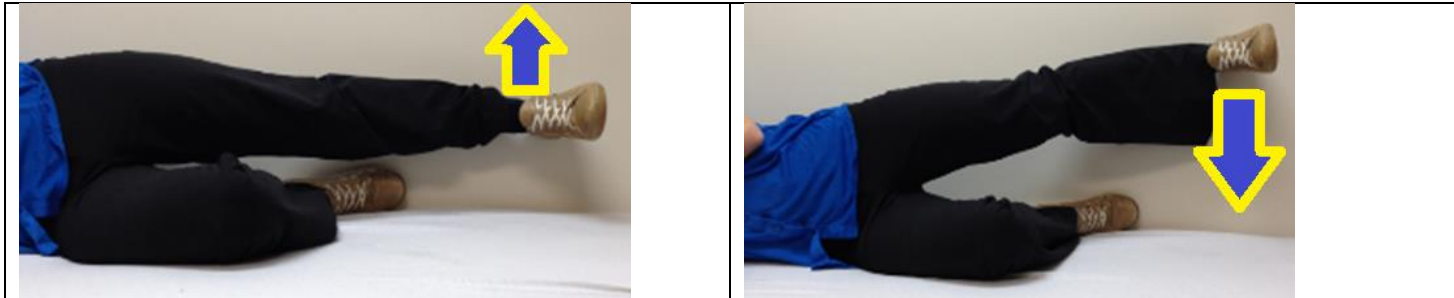
## Abduction de l'épaule



<b>Objectif</b>	Renforcer le supra-épineux.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se coucher sur le côté droit au sol.</li> <li>• Avoir le bras gauche le long du corps.</li> <li>• Pointer le pouce gauche vers le ciel.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amener la main gauche vers le ciel. (abduction)</li> <li>• Arrêter le mouvement avant que le bras soit à la verticale.</li> <li>• Revenir à la position initiale.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• Pour ↑ difficulté, ajouter un haltère dans la main.</li> <li>• Éviter de soulever la tête.</li> <li>• Placer un coussin ou le bras droit sous la tête.</li> </ul>

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

## Abduction de la hanche contre la gravité



<b>Objectif</b>	Renforcer les abducteurs de la hanche.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se coucher sur le côté droit.</li> <li>• Avoir le dos droit.</li> <li>• Fléchir la hanche et le genou droit pour stabiliser la position.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lever la jambe gauche.</li> <li>• Maintenir la contraction pendant 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>• Au besoin, se placer dos à un mur pour conserver le dos droit.</li> <li>• Avoir un oreiller sous la tête au besoin.</li> </ul>

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

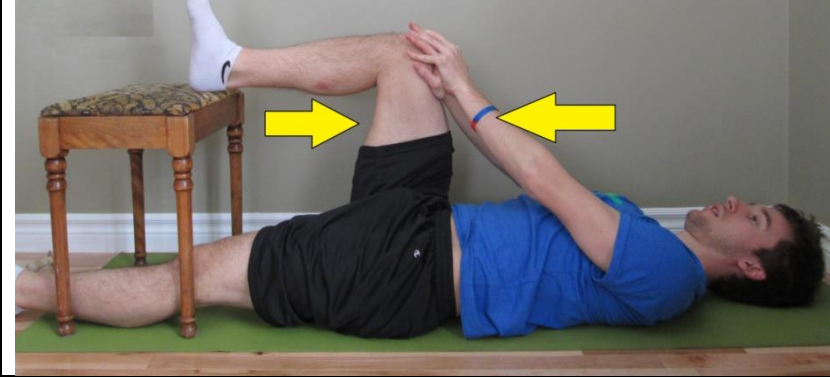
## Adduction de la hanche contre la gravité



<b>Objectif</b>	Renforcer les adducteurs de la hanche.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coucher sur le côté droit.</li> <li>• Avoir le dos droit.</li> <li>• Placer la jambe gauche sur une chaise</li> <li>• Placer la jambe droite sous la chaise.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soulever la jambe droite du sol.</li> <li>• Maintenir la contraction pendant 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>• Pour ↑ difficulté, placer un poids autour de la cheville.</li> </ul>

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

## Rotation postérieure de l'os iliaque, technique myotensive (RI)



<b>Objectif</b>	Renforce les fléchisseurs de la hanche.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être couché sur le dos près d'une chaise.</li> <li>• Déposer le talon droit sur la chaise.</li> <li>• Appuyer les mains contre la cuisse droite.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essayer de rapprocher le genou droit pendant 10 secondes.</li> <li>• Les mains appliquent une contre-force et empêchent tout mouvement.</li> </ul>
<b>Points à retenir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirer.</li> <li>• Conserver la cuisse gauche au sol.</li> </ul>

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

# Étirement



## Étirement du fascia plantaire



<b>Objectif</b>	Étirer le fascia plantaire.
<b>Position initiale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être debout face à un mur.</li> <li>• Placer le pied gauche près du mur.</li> </ul>
<b>Exécution</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avancer le pied gauche vers le mur en retroussant les orteils.</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>• Ne pas porter de souliers.</li> </ul>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		