

Semaine #4

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

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

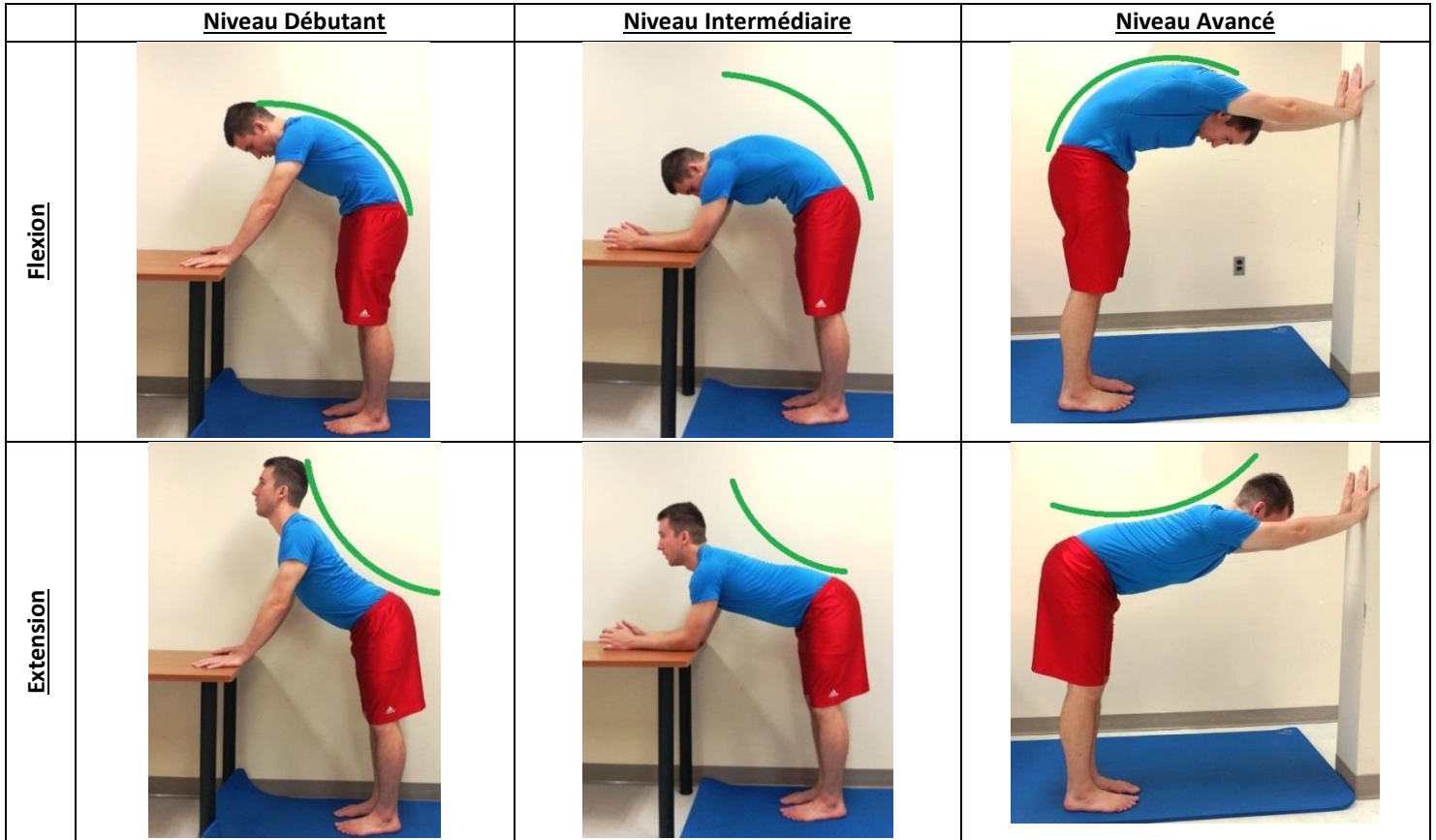
Érecteurs du rachis (région thoracique), rouleau mousse



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

Chat / Chameau; Debout

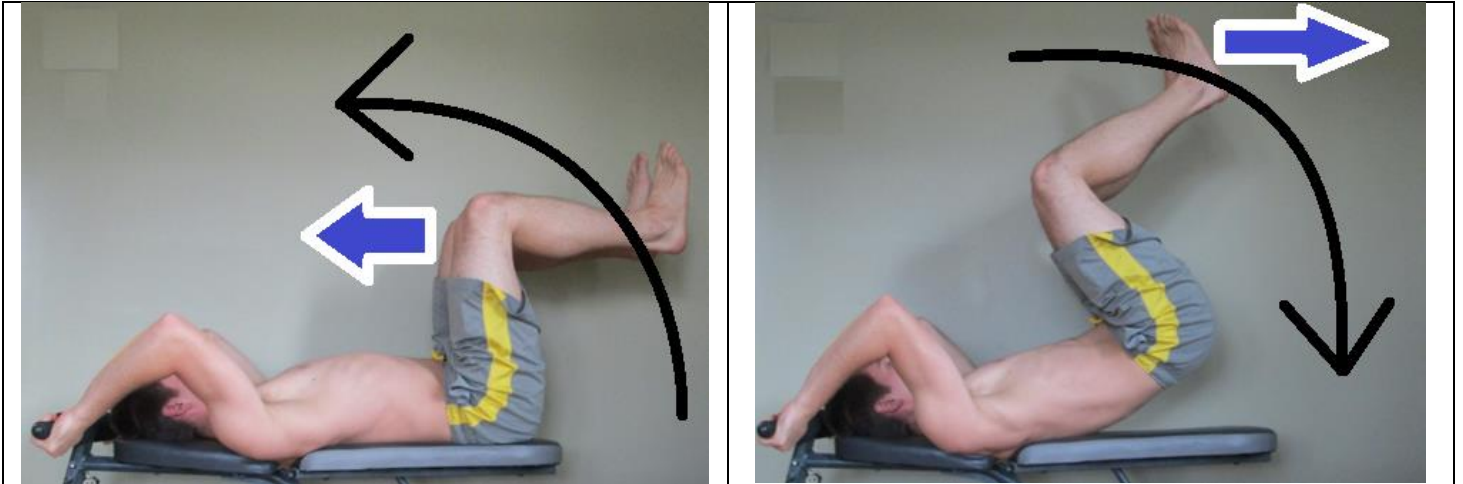


Objectif	Mobiliser la colonne vertébrale. Étirer la chaîne musculaire postérieure.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • S'incliner vers l'avant. <p>Niveau débutant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positionner les mains sur la table. <p>Niveau intermédiaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déposer les avant-bras sur la table. <p>Niveau Avancé:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appuyer les mains sur le mur.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Extension du rachis : <ul style="list-style-type: none"> ○ Creuser lentement le dos. ○ Inspirer par le nez. ○ Regarder vers l'avant. • Flexion du rachis : <ul style="list-style-type: none"> ○ Arrondir lentement le dos. ○ Expirer par la bouche. ○ Regarder le sol. • Effectuer le nombre de répétitions mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	20	15s	Lent

Reinforcement

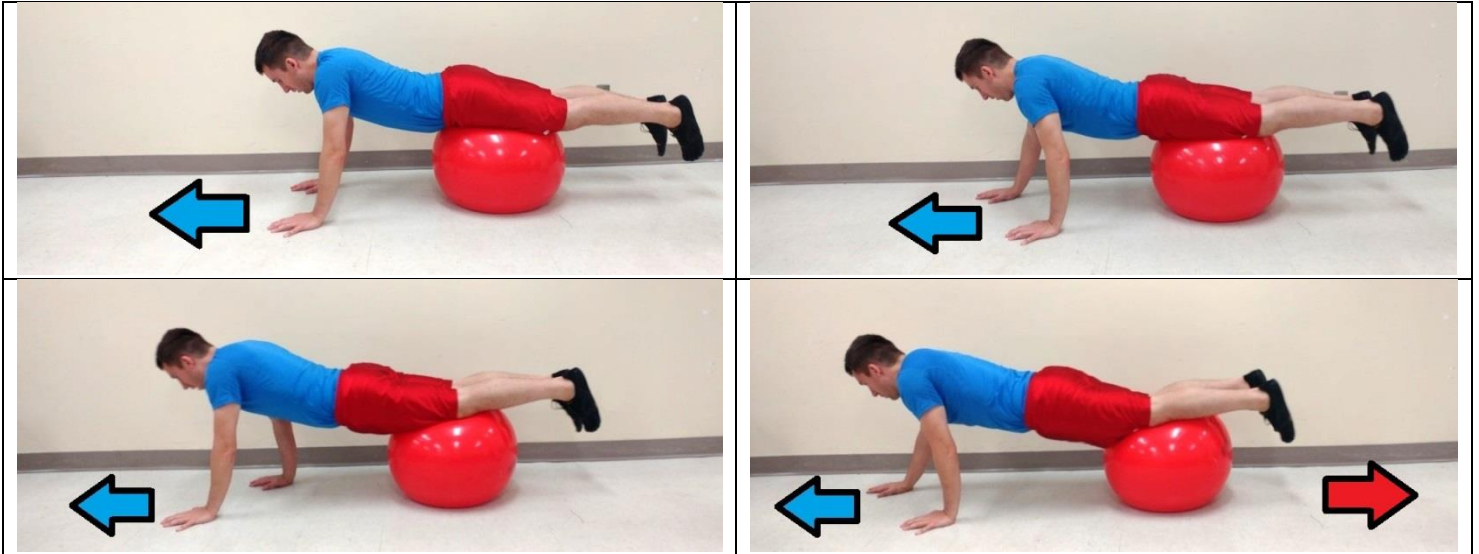
Dragon Flag



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

Marche sur les mains avec le ballon suisse



Objectif	Améliorer le contrôle moteur au niveau du rachis. Renforcer la chaîne musculaire antérieure.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se tenir à genoux face à un ballon suisse. • Déposer l'abdomen sur le ballon suisse. • Déposer les mains au sol devant soi. • Soulever les genoux du sol. • Avancer jusqu'à avoir les cuisses au-dessus du ballon.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Avancer lentement et en contrôle. <ul style="list-style-type: none"> ○ Avancer une main à la fois. • Reculer lentement et en contrôle. <ul style="list-style-type: none"> ○ Reculer une main à la fois.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • <u>Avoir le dos droit.</u>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	5	90 s	Lent

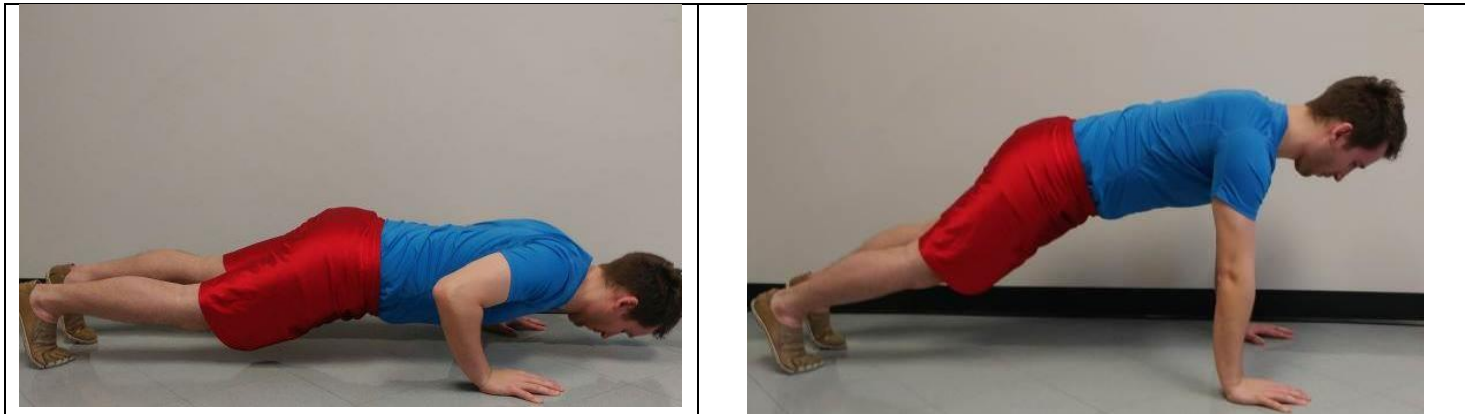
Squat Bulgare



Objectif	Mobiliser les hanches. Renforcer les membres inférieurs.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Placer le pied gauche en avant de soi. • Placer le pied droit sur un banc en arrière de soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Amener lentement le genou droit vers le sol. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Pour ↑ difficulté, ajouter des haltères dans les mains. • Au besoin, prendre appui sur une table ou un mur.

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

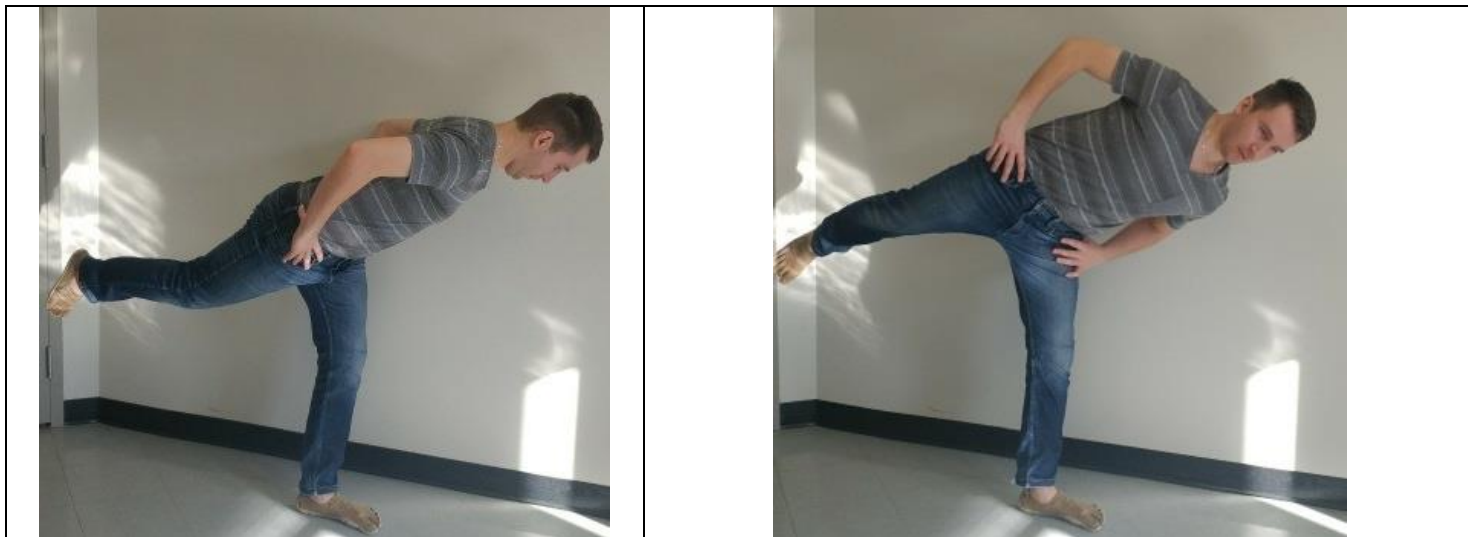
Push-Up au sol



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

«Hip Airplane» Avion, Sans Support

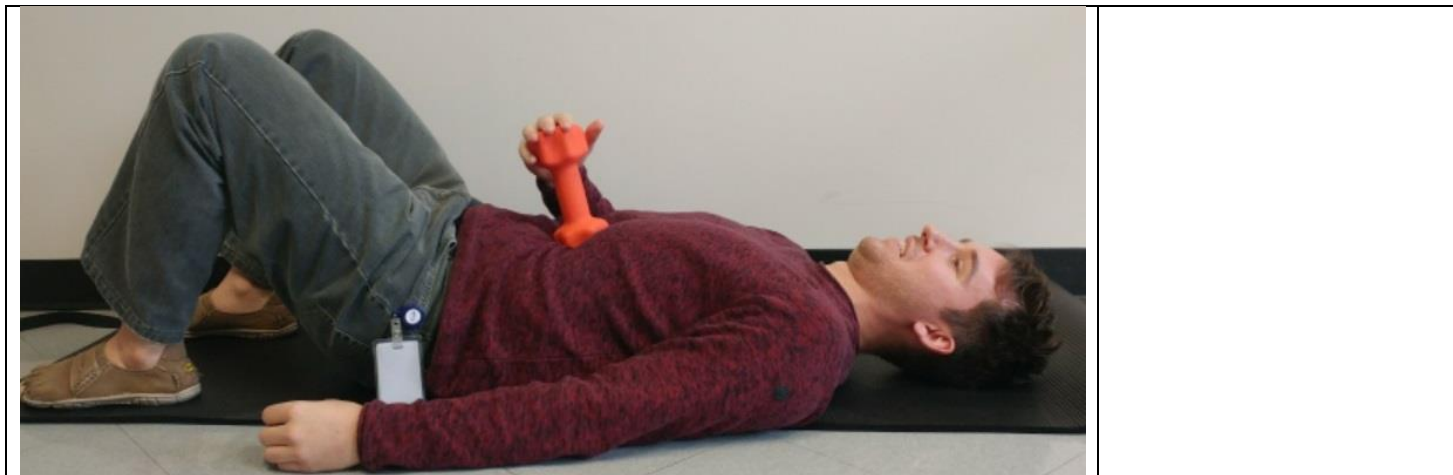


Objectif	Améliorer l'équilibre unipodale. Améliorer la mobilité de la hanche.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être en pose du guerrier 3 (yoga) : <ul style="list-style-type: none"> ○ Être en position debout. ○ Soulever le pied droit du sol. ○ Avoir une légère flexion au genou gauche. ○ Incliner le tronc vers l'avant. ○ Allonger la jambe droite vers l'arrière. • Déposer les mains sur les hanches.
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. • Au besoin, placer une main sur un objet pour s'aider à se stabiliser.

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

Automassage

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		

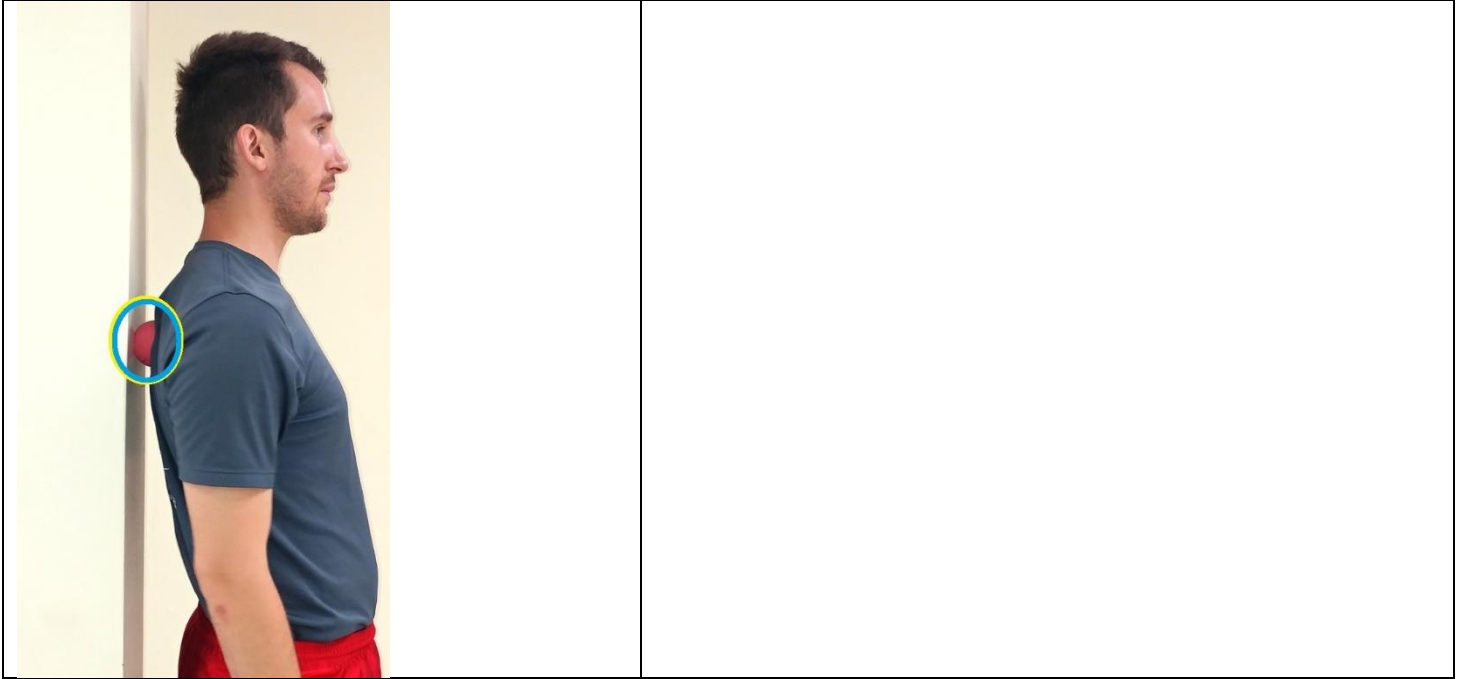
Bande ilio-tibiale, rouleau de mousse



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		

Zone scapulaire, balle

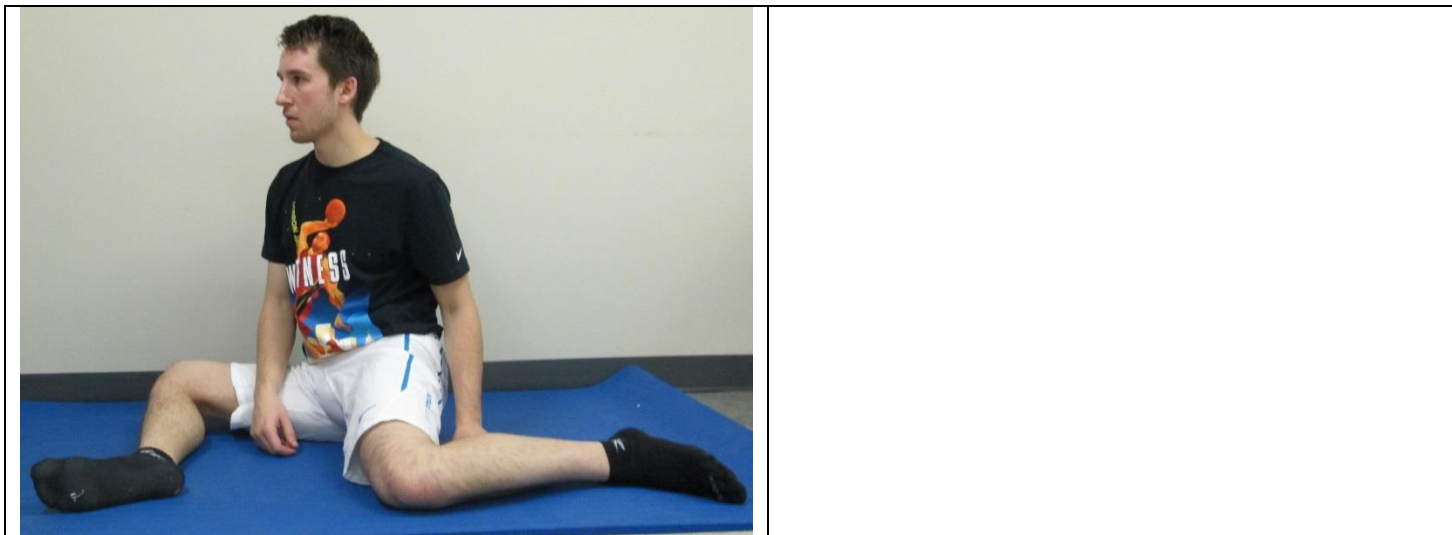


Objectif	Détendre les muscles au niveau de de la scapula.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout, dos au mur. • Placer une balle entre le mur et soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler lentement la balle sur l'omoplate.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: 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

Étirement

Étirement des hanches



Objectif	Mobiliser les hanches en rotation interne et externe.
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"> • Éloigner le genou gauche du pied droit. • Arrêter le mouvement lorsque l'étirement est ressenti. • Maintenir la position pour le temps mentionné.
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 des abdominaux



Objectif	Étirer les abdominaux.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir sur le ballon suisse. • S'avancer et déposer le dos sur le ballon suisse.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Creuser le dos pour que celui-ci épouse la forme du ballon. • Apporter les bras au-dessus de la tête. • Maintenir la position pour le temps mentionné.
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 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		

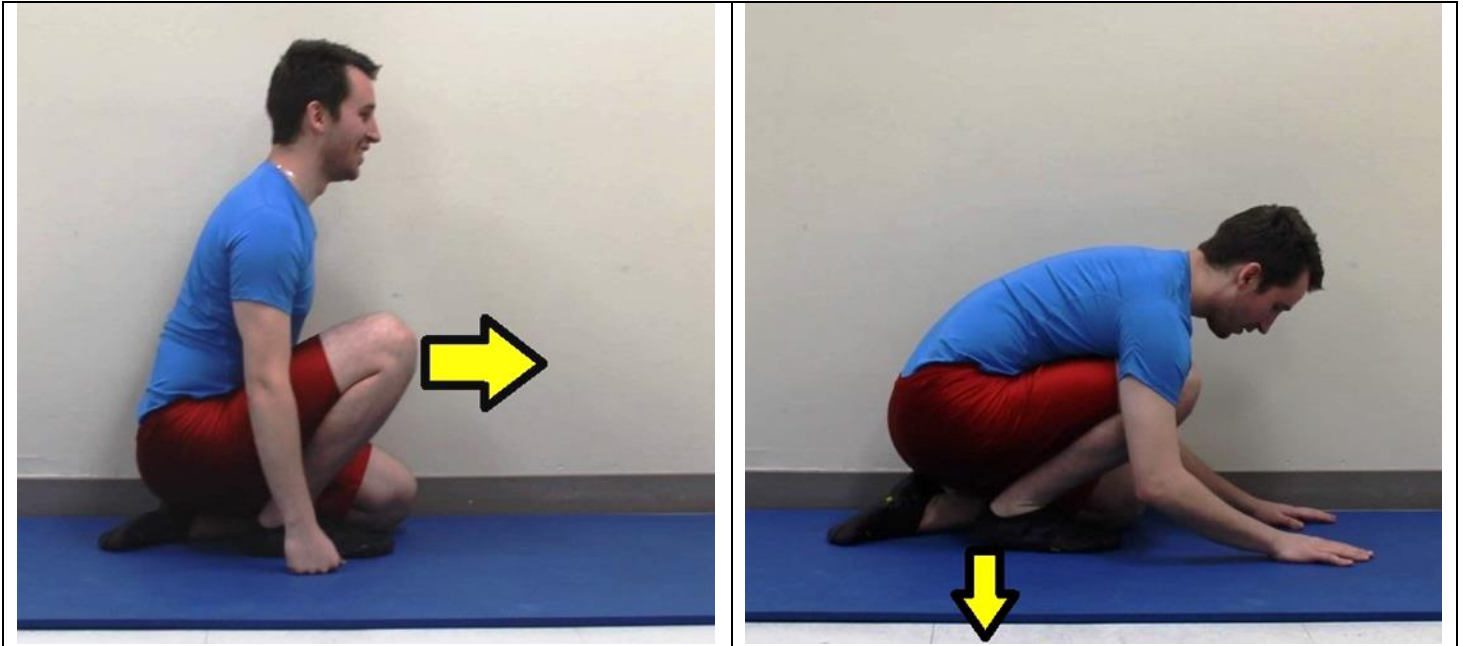
Posture + Flexion latérale de la tête (Niveau 3)



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)		Étirement :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"> • Conserver le talon droit au sol. • Relaxer. • Ressentir un étirement sans douleur.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		