

Semaine #3

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

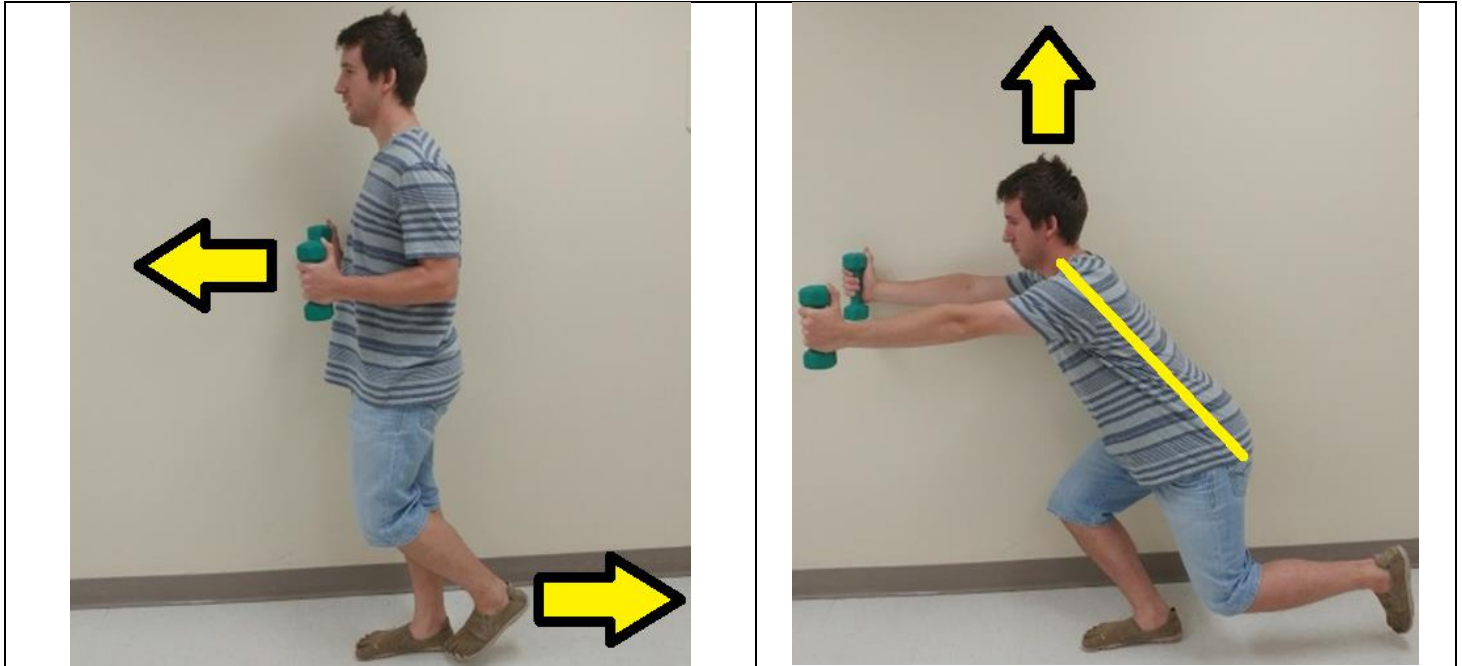


| | |
|--------------------------|--|
| Objectif | Détendre les érecteurs du rachis. |
| Position initiale | <ul style="list-style-type: none"> • Se coucher au sol avec le rouleau mousse sous les omoplates. • Déposer les pieds à plat au sol. • Placer les mains derrière la tête. |
| Exécution | <ul style="list-style-type: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

Reinforcement

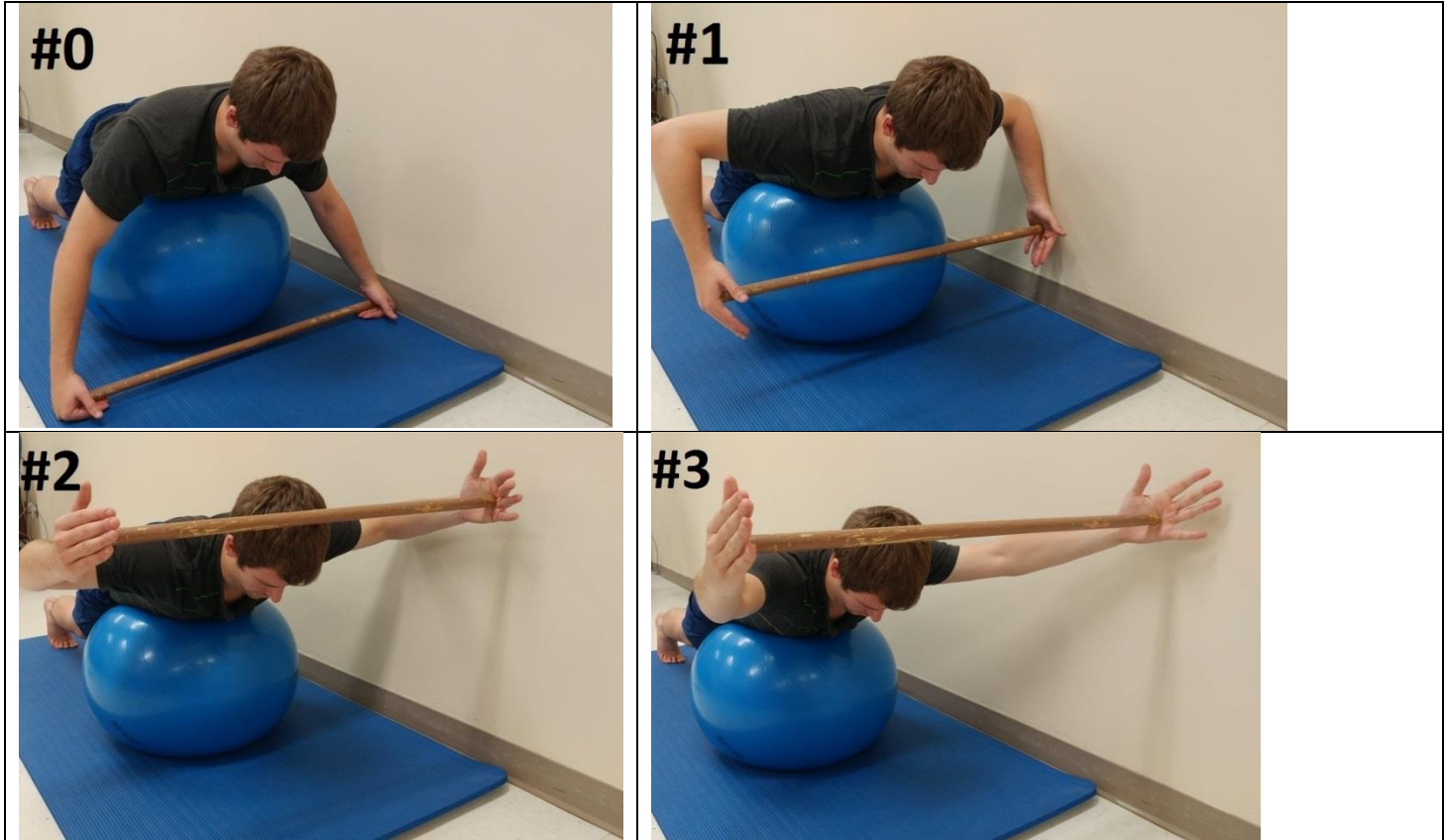
Skater squat



| | |
|--------------------------|---|
| Objectif | Améliorer le contrôle moteur du squat unipodal. |
| Position initiale | <ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Soulever le pied gauche du sol. • Tenir des haltères dans les mains. |
| Exécution | <ul style="list-style-type: none"> • Squat unipodal : <ul style="list-style-type: none"> ○ Fléchir lentement le genou droit et la hanche droite. ○ Éloigner les haltères du corps. ○ Déplacer le pied gauche vers l'arrière. |
| Points à retenir | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Maintenir le genou droit aligné avec le pied droit et la hanche droite.</u> • Garder le dos droit. • Respirer. • Maintenir les hanches à la même hauteur. |

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

Mouvement combiné



| | |
|--------------------------|---|
| Objectif | Renforcer la ceinture scapulaire. |
| Position initiale | <ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le ventre sur un ballon suisse. • Rentrer le menton. «Faire un double menton!» • Tenir un bâton entre les 2 mains. • #0 Laisser pendre les bras vers le sol. |
| Exécution | <ul style="list-style-type: none"> • #1 Tirer le bâton vers les épaules. • #2 Amener le bâton au-dessus de la tête. • #3 Éloigner le bâton de la tête. • Revenir à la position initiale. |
| Points à retenir | <ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Pour ↑ difficulté, utiliser un bâton lesté. |

| Série | Répétition | Temps de repos | Tempo |
|-------|------------|----------------|-------|
| 2 | 5 | 90s | Lent |

Split Squat



| | |
|--------------------------|--|
| Objectif | Renforcer l'ischio-jambiers, le quadriceps et le grand fessier. |
| Position initiale | <ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Avancer le pied droit. |
| Exécution | <ul style="list-style-type: none"> • Descendre lentement le genou gauche vers le sol. • Revenir à la position initiale. |
| Points à retenir | <ul style="list-style-type: none"> • Éviter que le genou droit dépasse les orteils. • Avoir le dos droit. • Pour ↑ difficulté, ajouter des haltères dans les mains. • Maintenir aligné la hanche, le genou et le pied. |

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

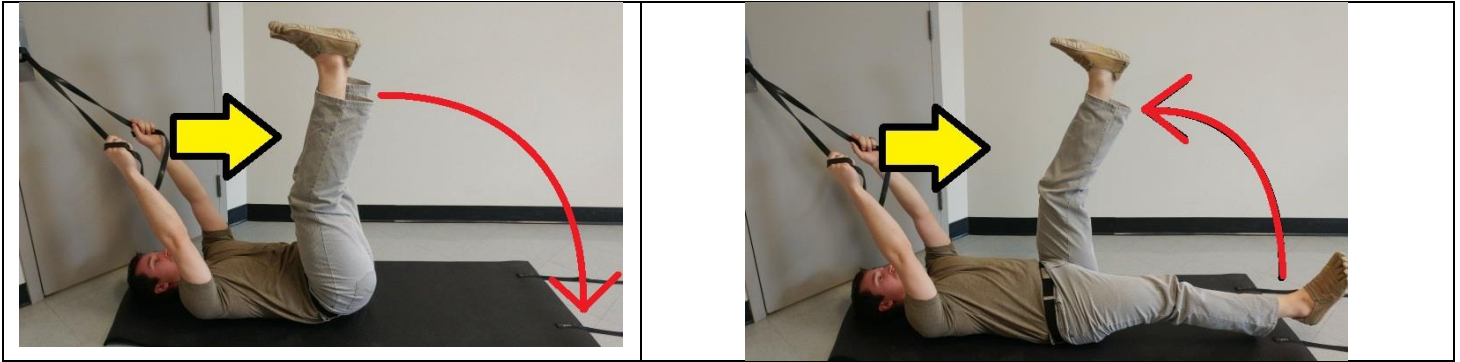
Travail de compression

| | Mains sur un objet | Mains au sol |
|---------------|--------------------|--------------|
| Pieds écartés | Ballon suisse | |
| Pieds collés | Petit banc | |

| | |
|--------------------------|---|
| Objectif | Étirer la chaîne postérieure. Renforcer la chaîne antérieure. |
| Position initiale | <ul style="list-style-type: none"> • Être assis au sol. • Avoir les jambes allongées. • Avoir les pieds collés ou écartés. • Déposer les mains au sol devant soi. |
| Exécution | <ul style="list-style-type: none"> • Soulever les pieds du sol. • Maintenir la position de 5 à 10 secondes |
| Points à retenir | <ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Au besoin, déposer les mains sur un banc ou un ballon suisse. |

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

Insecte mort



| | |
|--------------------------|---|
| Objectif | Renforcer le psoas-iliaque et les abdominaux. Améliorer la mobilité des hanches. |
| Position initiale | <ul style="list-style-type: none"> • Accrocher un élastique sur un objet fixe. • Être couché sur le dos. • Tenir l'élastique avec l'aide des 2 mains. • Avoir les jambes en l'air. • Rapprocher les mains des pieds. |
| Exécution | <ul style="list-style-type: none"> • Descendre <u>lentement</u> la jambe droite vers le sol. • Revenir à la position initiale. |
| Points à retenir | <ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Avoir les coudes en extension. • Éviter que la jambe gauche bouge |

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

Automassage

Fibulaires, Rouleau de mousse



| | |
|--------------------------|---|
| Objectif | Détendre les fibulaires. |
| Position initiale | <ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le côté droit. • Placer le coude droit au sol. • Placer le rouleau sous la partie inférieure de la jambe droite. • Placer la main gauche et le pied gauche au sol. |
| Exécution | <ul style="list-style-type: none"> • Soulever le bassin du sol. • Glisser lentement la jambe droite sur le rouleau mousse. |
| Points à retenir | <ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • Rouler lentement pendant 30 à 60 secondes. • Vitesse idéale : 1 cm/seconde. • Pour ↑ la pression, mettre une jambe par-dessus l'autre. |

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

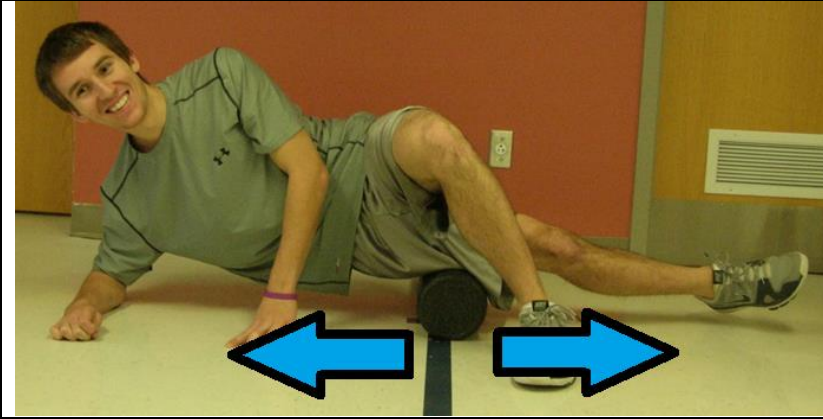
Automassage du Trapèze supérieur



| | |
|--------------------------|---|
| 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 |

Bande ilio-tibiale, rouleau de mousse

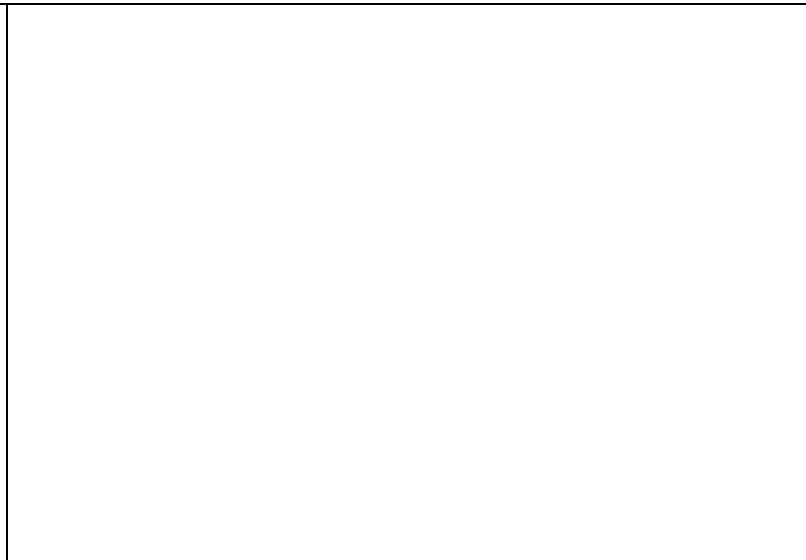


| | |
|--------------------------|---|
| Objectif | Détendre le Tenseur du Fascia Lata. «TFL» |
| Position initiale | <ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le côté droit. • Placer le rouleau mousse sous la cuisse droite. • Appuyer l'avant-bras droit au sol • Déposer le pied gauche devant 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 | | |

Étirement

Étirement des ischio-jambiers et du droit de la cuisse



| | |
|--------------------------|--|
| Objectif | Améliorer la flexibilité aux hanches. |
| Position initiale | <ul style="list-style-type: none"> • Déposer le genou gauche au sol. • Déposer le pied droit sur le tabouret devant soi. |
| Exécution | <ul style="list-style-type: none"> • Allonger la jambe droite. • Maintenir la position pour le temps mentionné. |
| Points à retenir | <ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Ressentir un étirement sans douleur. • Déposer un coussin sous le genou gauche pour le confort. • Au besoin, prendre appui sur un mur ou une table. |

| 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 | | |

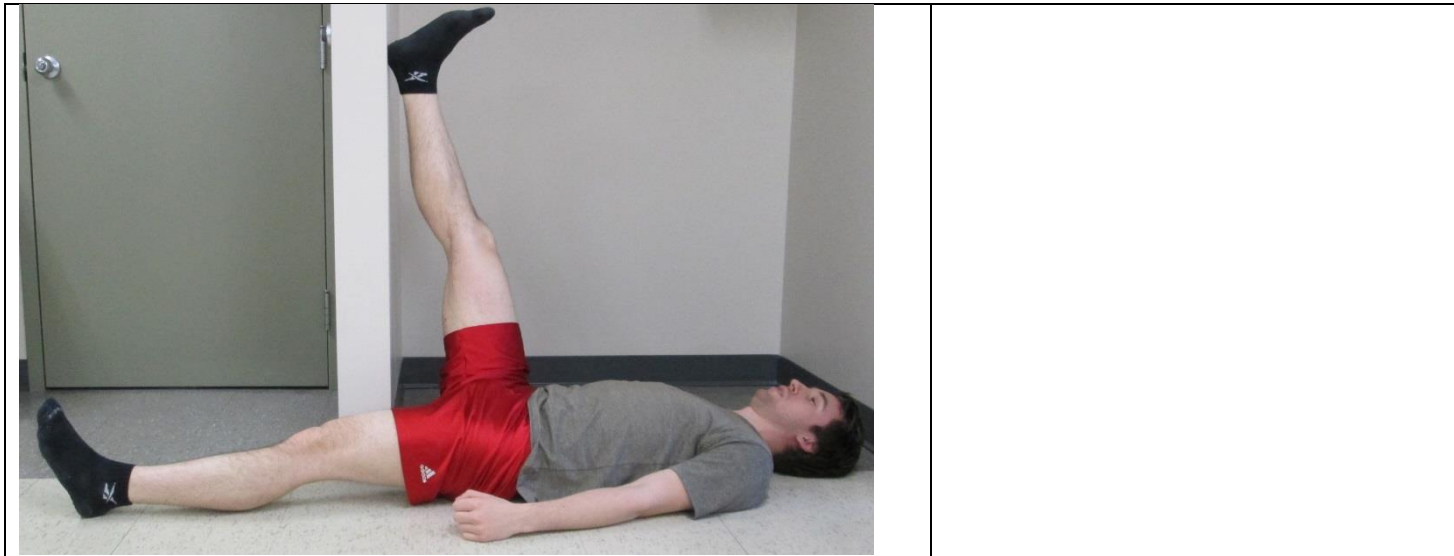
Posture + Flexion latérale de la tête (Niveau 3)



| | |
|--------------------------|--|
| 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 des ischio-jambiers, couché sur le dos



| | |
|--------------------------|---|
| Objectif | Étirer l'arrière de la cuisse. |
| Position initiale | <ul style="list-style-type: none"> • Être d'un près d'un cadrage de porte. • Se coucher sur le dos. |
| Exécution | <ul style="list-style-type: none"> • Appuyer le talon droit sur le mur. • Conserver la jambe gauche au sol. • Maintenir la position pour le temps mentionné. |
| Points à retenir | <ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Relaxer. • Ressentir un étirement sans douleur. • Pour ↑ l'étirement, ramener la pointe de pied vers soi. • Pour ↑ l'étirement, approcher le bassin du mur. |

| 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 | | |