

Semaine #8

Niveau Avancé

Échauffement

Mobilité

« Essuie-Glaces » Mobilisation des hanches



Objectif	Améliorer la mobilité des hanches.
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"> • Effectuer un mouvement d'essuie-glaces avec les jambes : <ul style="list-style-type: none"> ○ Tourner le genou gauche vers l'extérieur. ○ Tourner le genou droit vers l'intérieur. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver toujours les pieds au sol. • Au besoin, incliner le tronc vers l'arrière et déposer les mains au sol. • Conserver toujours les pieds au sol.

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

Chien Tête en Bas, Yoga

Photo position push-up



Objectif	Étirer la chaîne musculaire postérieure.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être en position «push-up».
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever les hanches vers le ciel. • Maintenir la position pour 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Déposer les talons au sol si possible. • Possibilité de fléchir les genoux au besoin. • Éviter d'arrondir le dos. • La position ressemble à «V» inversé. • Respirer.

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

Spinal wave

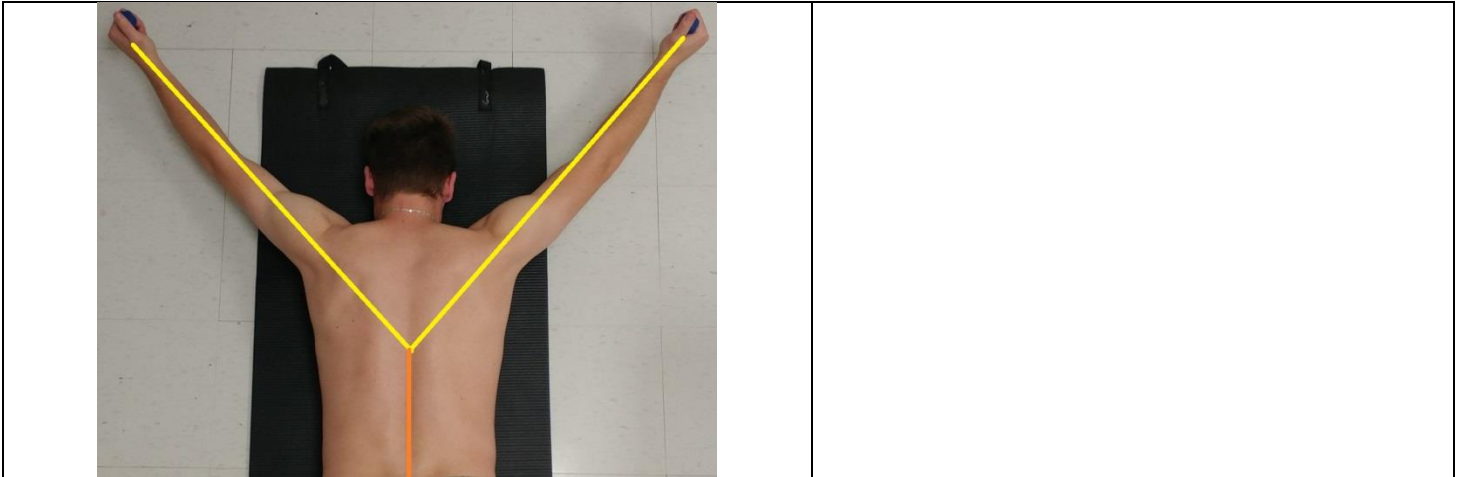


Objectif	Prendre conscience de son corps. Dissocier les mouvements.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> Être debout. Être face à un mur.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> Appuyer au mur seulement : <ol style="list-style-type: none"> Votre nez. Votre menton. Votre poitrine. Votre abdomen. Votre bassin. Vos cuisses. Répéter ce cycle 20 fois.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> Ceci est un mouvement continu et lent. On reproduit l'effet d'une vague avec notre corps. On peut effectuer l'exercice sans l'aide du mur.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	10 à 30		Lent

Reinforcement

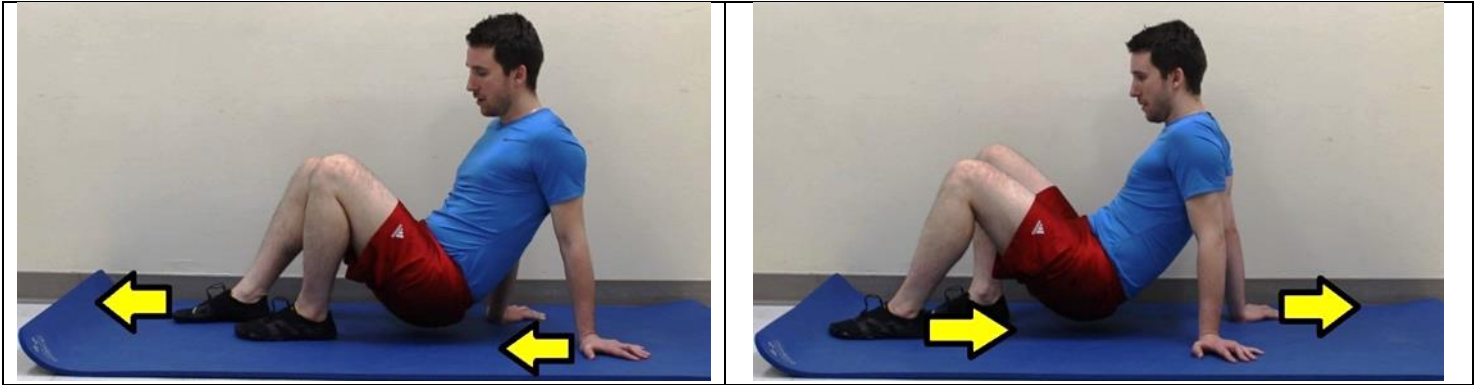
«Y» au sol



Objectif	Renforcer la ceinture scapulaire.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le ventre au sol. • Appuyer la tête au sol. • Former un «Y» avec les bras et le tronc. • Pointer les pouces vers le ciel.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Décoller les mains et les bras du sol. • Maintenir la position pour 10 secondes. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Éviter de rapprocher les épaules des oreilles. • Pour ↑ difficulté, ajouter un haltère dans les mains.

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

Crab Walk



Objectif	Renforcer la chaîne musculaire postérieure
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être assis au sol. • Déposer les mains au sol derrière soi. • Avoir les pieds à plat au sol. • Soulever le bassin du sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Ramper vers l'avant : <ul style="list-style-type: none"> ○ Avancer le pied droit et la main gauche en même temps. ○ Avancer le pied gauche et la main droite en même temps. • Parcourir une distance d'environ 5 mètres. • Ramper vers l'arrière : <ul style="list-style-type: none"> ○ Reculer le pied droit et la main gauche en même temps. ○ Reculer le pied gauche et la main droite en même temps. • Parcourir une distance d'environ 5 mètres.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Bouger très lentement. • Respirer.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	5 mètres	90 s	Lent

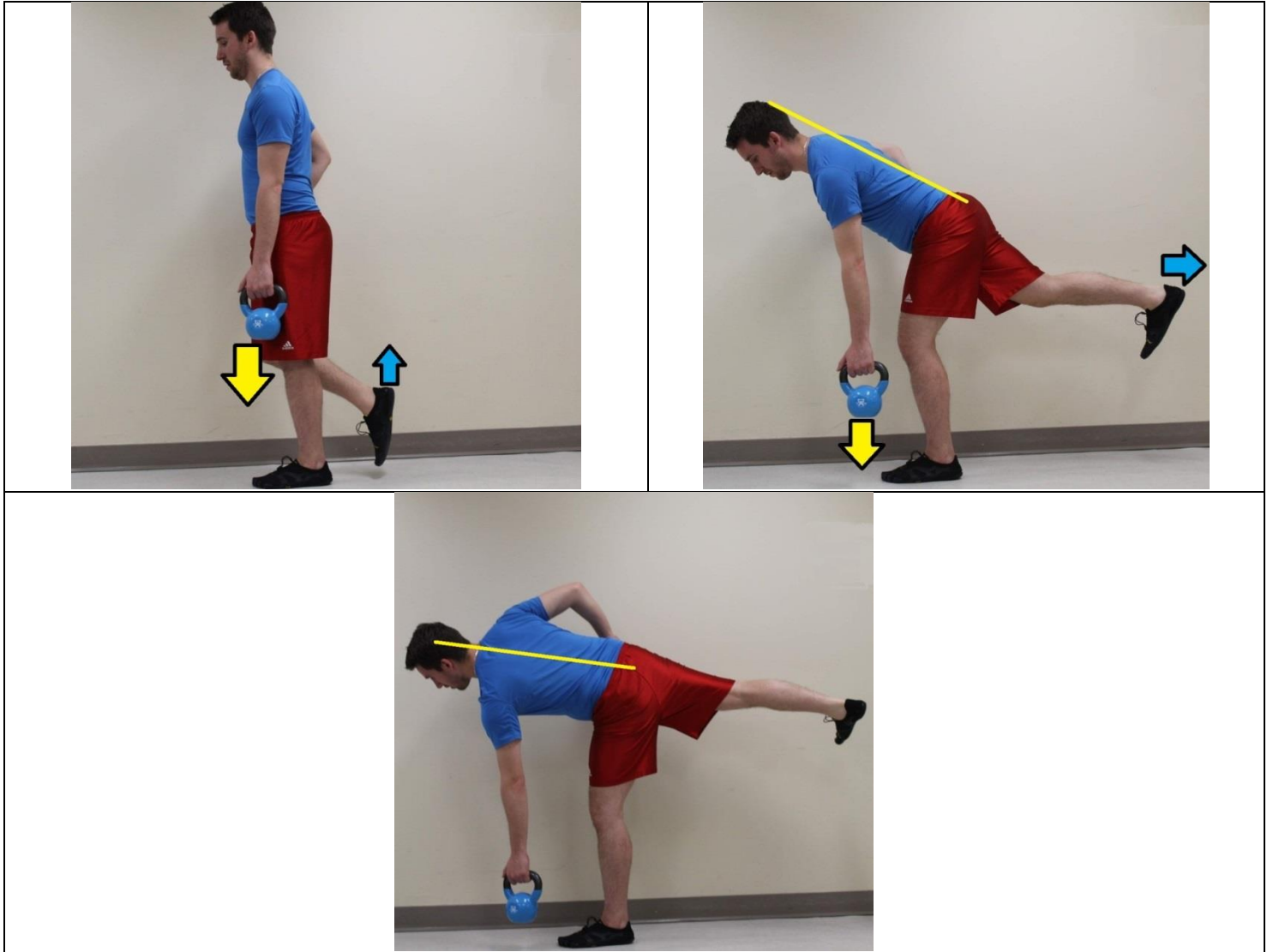
Planche latérale avec un tirage, niveau avancé



Objectif	Développer l'endurance de la chaîne musculaire latérale. Renforcer le deltoïde postérieur, les rhomboïdes et le trapèze médial.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyer l'avant-bras gauche au sol. • Avoir l'épaule gauche au-dessus du coude gauche. • Avoir les jambes droites. • Appuyer la jambe gauche au sol. • Avoir le pied gauche derrière le pied droit. • Accrocher un élastique à un objet fixe. • Tenir l'élastique dans la main droite.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Planche Latérale : <ul style="list-style-type: none"> ○ Soulever le bassin du sol. • Tirer l'élastique avec la main droite. <ul style="list-style-type: none"> ○ Effectuer le nombre de répétitions mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Avoir le dos droit. • Pour ↑ difficulté, ↑ la résistance de l'élastique.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	3	90 s	Lent

Soulevé de Terre à une jambe; main et pied du même côté



Objectif	Améliorer l'équilibre unipodale. Améliorer la mobilité de la hanche.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir un haltère dans la main gauche. • Être debout. • Soulever le pied droit du sol. • Avoir une légère flexion du genou gauche.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Amener lentement l'haltère vers le pied gauche. <ul style="list-style-type: none"> ○ Allonger la jambe droite vers l'arrière. ○ Incliner le tronc vers l'avant. ○ Finir avec une rotation de la hanche gauche. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Conserver le dos droit.

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

Remuer le pot

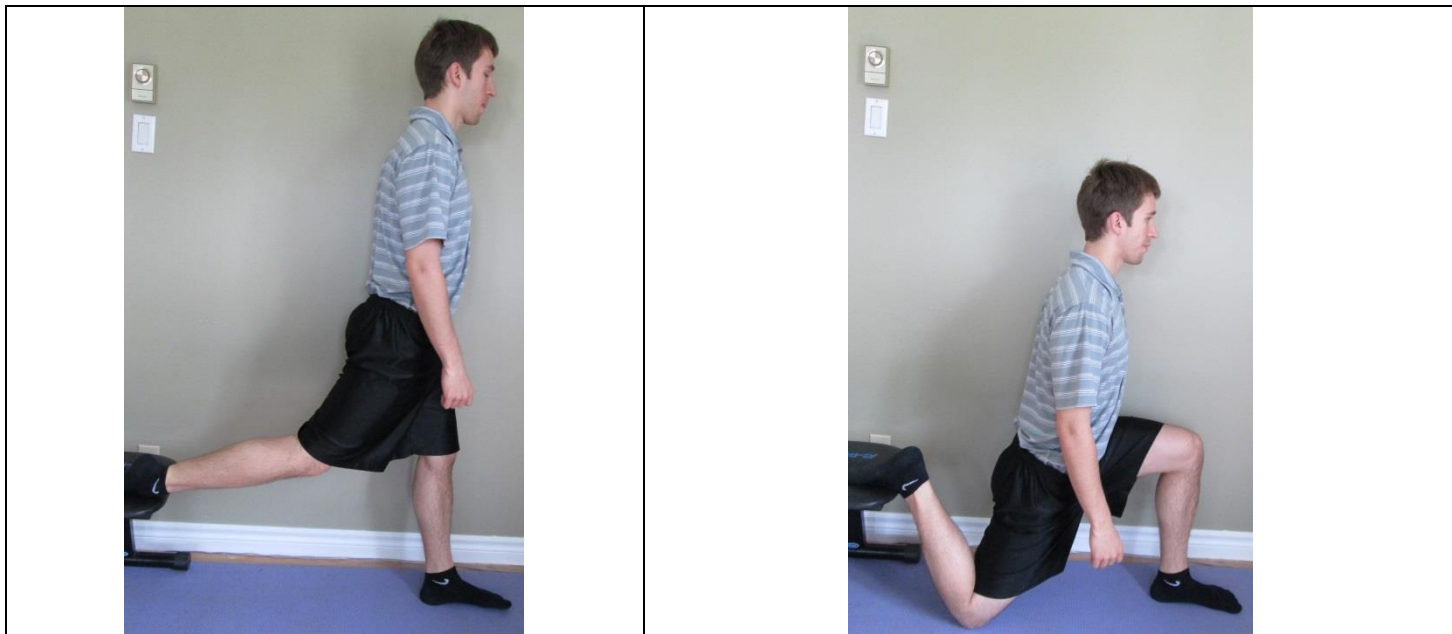


Objectif	Renforcer la chaîne musculaire antérieure.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Déposer les avant-bras sur le ballon suisse. • Être en position de «Planche abdominale».
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Faire lentement de petits cercles avec le ballon pendant 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Garder le bassin en position neutre. • Avoir le dos droit.

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

Reinforcement

Squat Bulgare

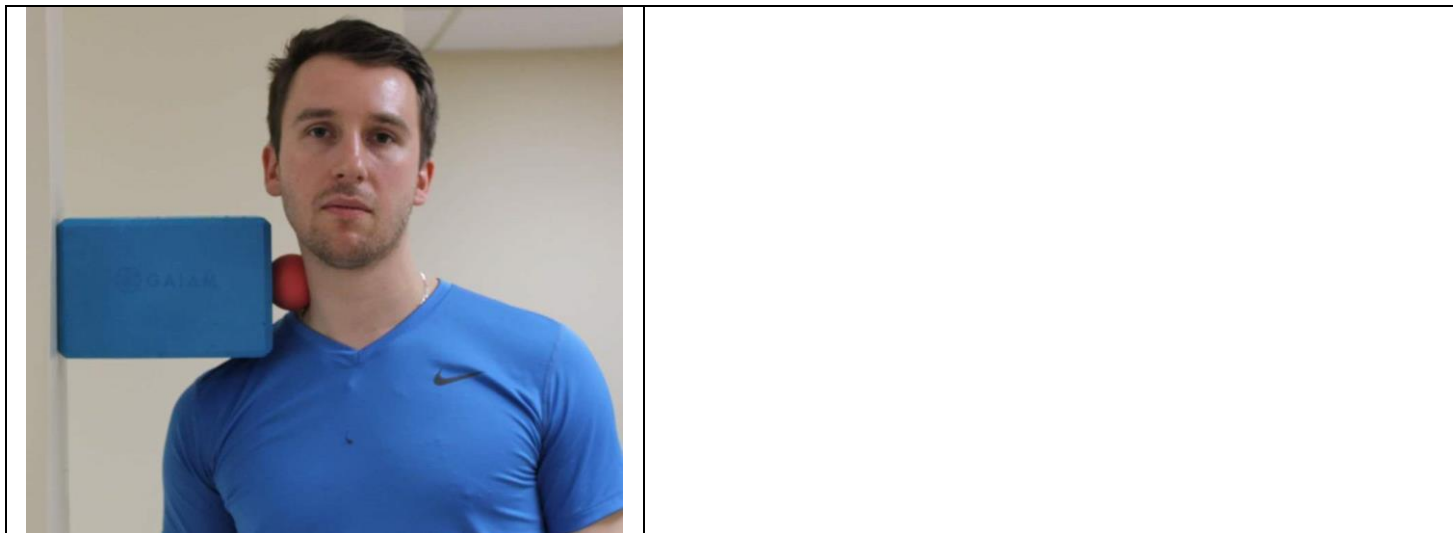


Objectif	Mobiliser les hanches. Renforcer les membres inférieurs.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Placer le pied gauche en avant de soi. • Placer le pied droit sur un banc en arrière de soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Amener lentement le genou 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

Automassage

Scalènes et Sternocléidomastoïdien, Balle et Bloc de yoga



Objectif	Détendre les muscles sur le côté du cou.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Placer un bloc de yoga et une balle contre le mur. • Appuyer le cou contre la balle.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir la position environ 30 à 60 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • <u>Respirer.</u> • Possibilité de rouler lentement de 30-60 secondes.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30-60 secondes		

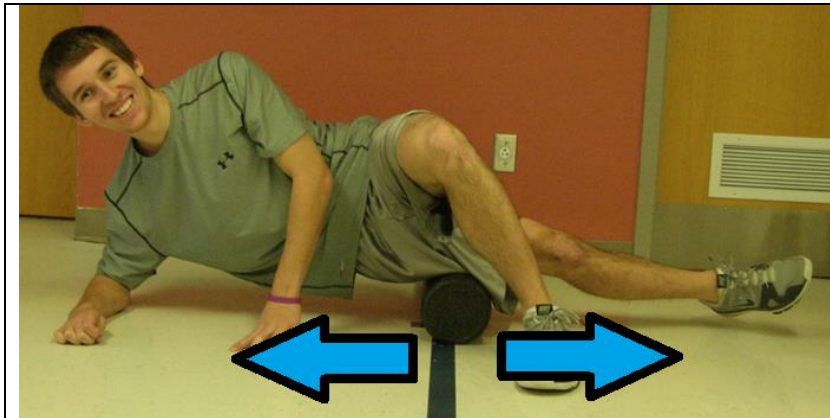
Mobilisation Lombar + Thoracique, 2 balles de tennis



Objectif	Mobiliser le rachis lombaire et thoracique.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le dos . • Déposer les talons sur la chaise devant soi. • Soulever le bas du dos du sol. • Déposer les 2 balles au sol sous le bas du dos.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Déposer lentement le bassin au sol si possible. • Attendre entre 10 et 30 secondes. • Par la suite, repositionner les 2 balles au niveau d'un autre segment vertébral.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Positionner les 2 balles de part et d'autre de la colonne vertébrale. • Ne pas forcer le mouvement. Respecter ses limites. • Éviter l'exercice si celui-ci reproduit des engourdissements, une perte de sensation ou de la douleur au niveau du membre inférieur.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	10 à 30 secondes par position		

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		

Ischio-Jambiers, balle

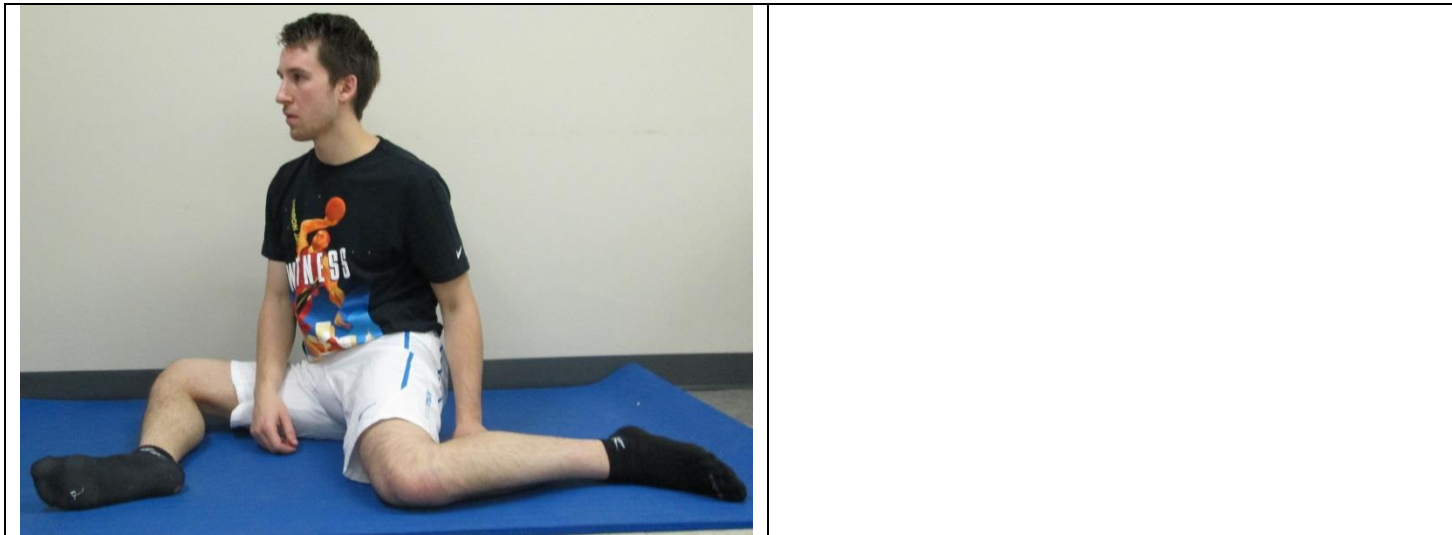


Objectif	Détendre l'ischio-jambier.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir sur une chaise. • Placer une balle sous la cuisse droite.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Effectuer lentement des extensions/flexions du genou droit.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • Respirer. • Pour ↑ l'intensité, incliner le tronc vers l'avant.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	8-15		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		

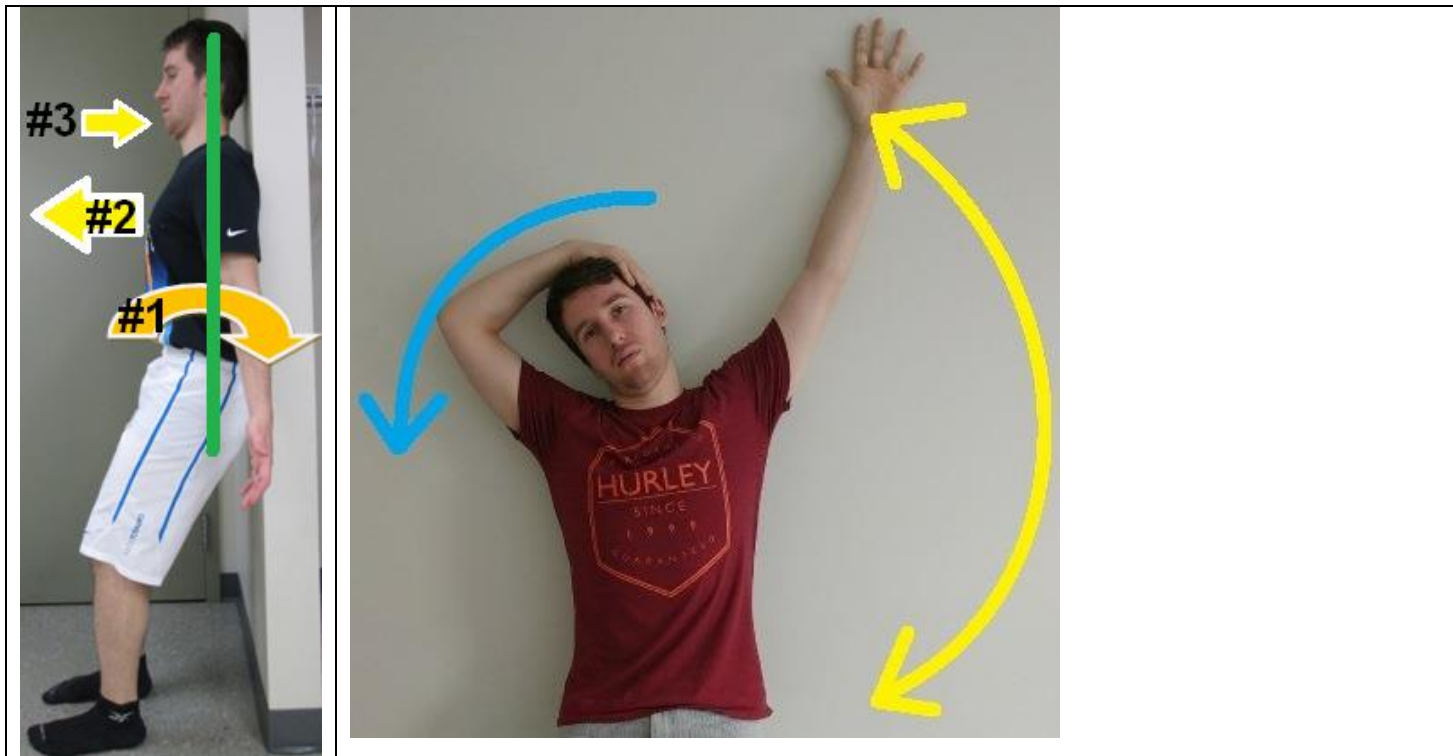
Étirement des abdominaux



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"> • <u>Respirer.</u> • Relaxer. • Ressentir un étirement sans douleur.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		

Posture + Flexion latérale de la tête + Élévation du bras (Niveau 4)



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. • Faire une surpression avec la main droite. • Glisser le bras gauche le long du mur. • Maintenir la position 10 secondes. • Effectuer l'exercice de l'autre côté.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Respecter ses limites. • Conserver le menton rentré.

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