

Semaine #9

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

Gonfler la «balloune» avec Bascule du bassin



Objectif	Encourager la respiration nasale. Renforcer les abdominaux. Diminuer la lordose lombaire.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Appuyer les pieds sur le mur. • Placer un oreiller ou un rouleau mousse entre les genoux. • Avoir une balloune dans la bouche. • Avoir un ou deux bras au-dessus de la tête.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever <u>légèrement</u> le bassin du sol. • Serrer l'oreiller entre les genoux. • Gonfler la balloune: <ul style="list-style-type: none"> ○ Inspirer par le nez. ○ Expirer par la bouche.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas retirer la «balloune» de la bouche entre chaque respiration. • Possibilité de remplacer le ballon gonflable par une paille.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
5	5 respirations	15s	

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

Reinforcement

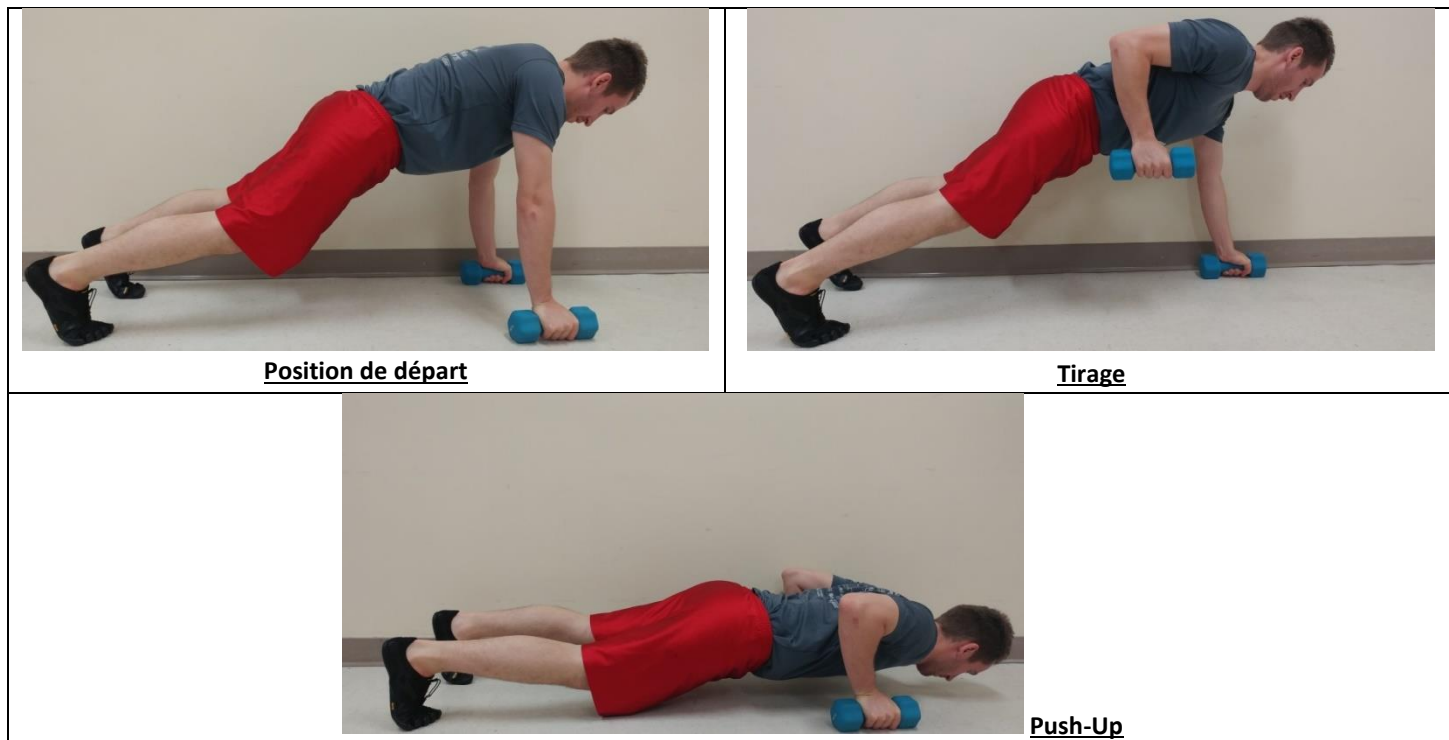
Planche latérale avec un tirage, niveau avancé



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

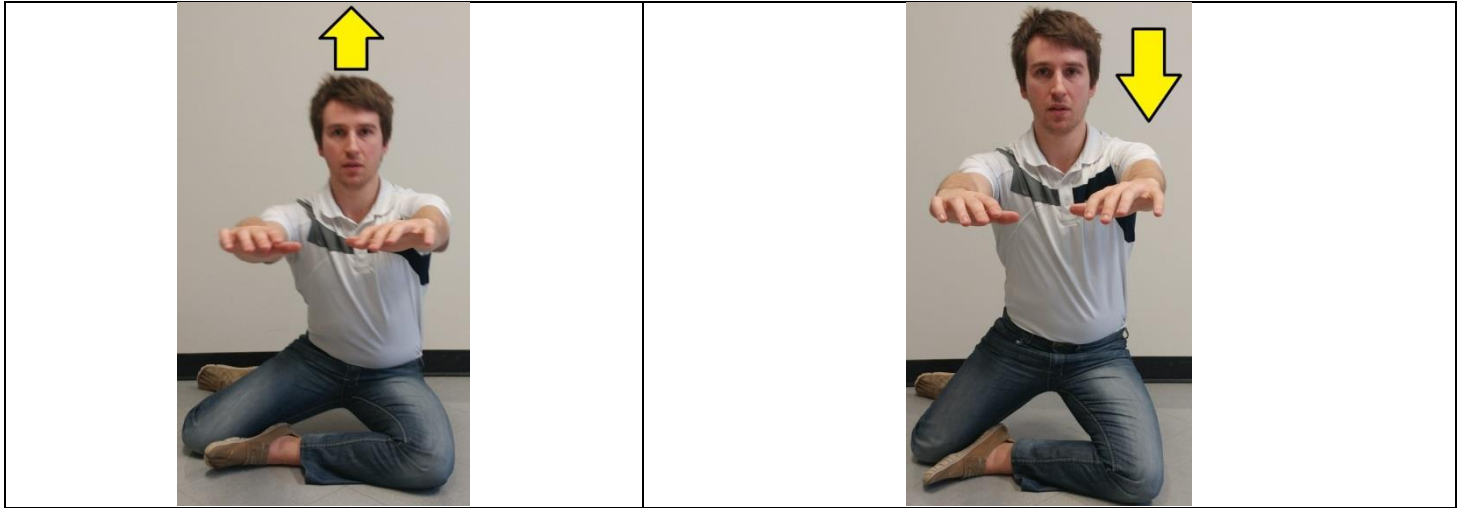
Planche abdominale, niveau avancé



Objectif	Renforce la chaîne musculaire antérieure.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Placer des haltères au sol à la largeur des épaules. • Appuyer les mains sur les haltères. • Prendre la position «push-up».
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever un haltère du sol et le tirer vers soi. • Redéposer lentement l'haltère au sol.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Garder les hanches au même niveau. • Éviter de pencher la tête. • Garder le dos droit. • Possibilité de faire un «push-up» entre chaque répétition.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	3 à 5	90 s	Lent

Renforcement des hanches

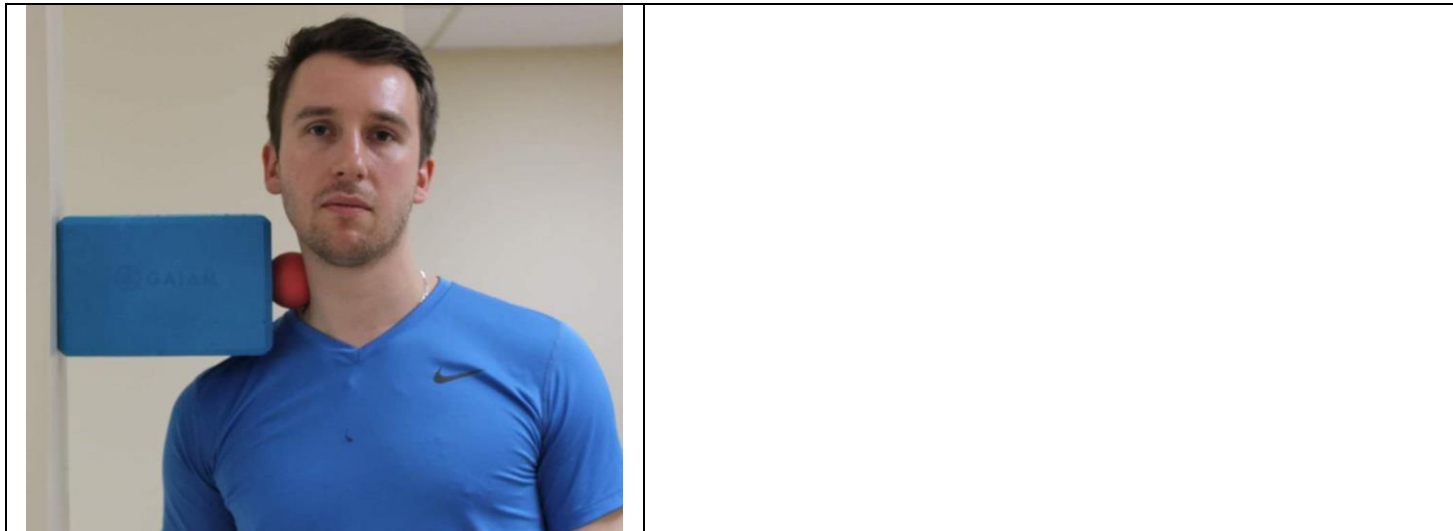


Objectif	Augmenter la mobilité de la hanche Renforcer les rotateurs de la hanche.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir au sol. • Placer la jambe droite à l'avant. • Placer la jambe gauche à l'arrière. • Positionner le genou gauche près du pied droit.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le bassin du sol. • Revenir <u>lentement</u> et <u>de manière contrôlée</u> à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer.

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		

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		

Étirement

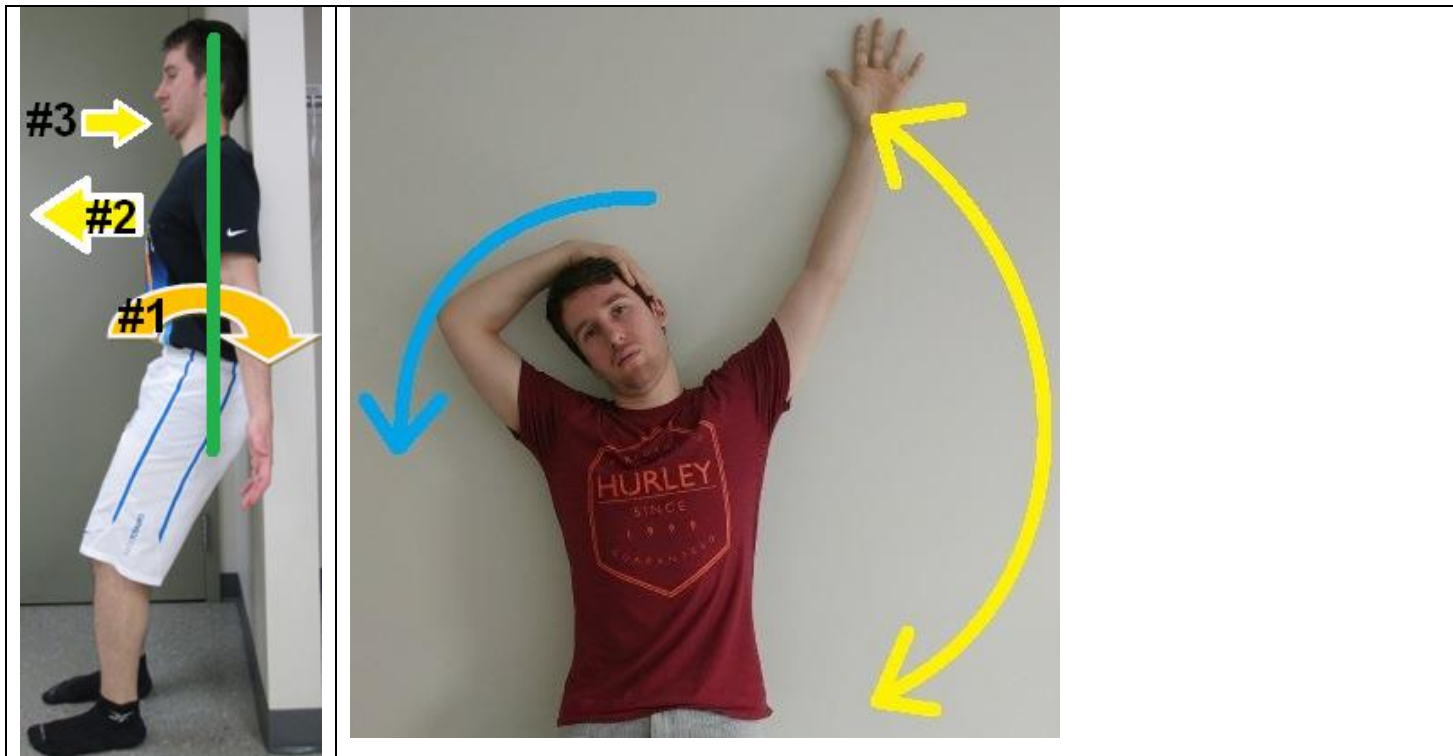
Étirement Bretzel



Objectif	Étirement global.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le côté droit. • Amener le genou gauche vers l'avant et le genou droit vers l'arrière. • Avoir la main droite sur le genou gauche. • Avoir la main gauche sur la cheville droite.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Reculer le genou droit. • Rapprocher l'épaule gauche du sol. • Regarder vers le plafond. • Maintenir la position pour le temps mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Respirer.</u> • Relaxer. • Placer un coussin sous le genou gauche au besoin. • Avoir un oreiller sous la tête pour supporter la tête. • <u>Ressentir un étirement sans douleur.</u>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		

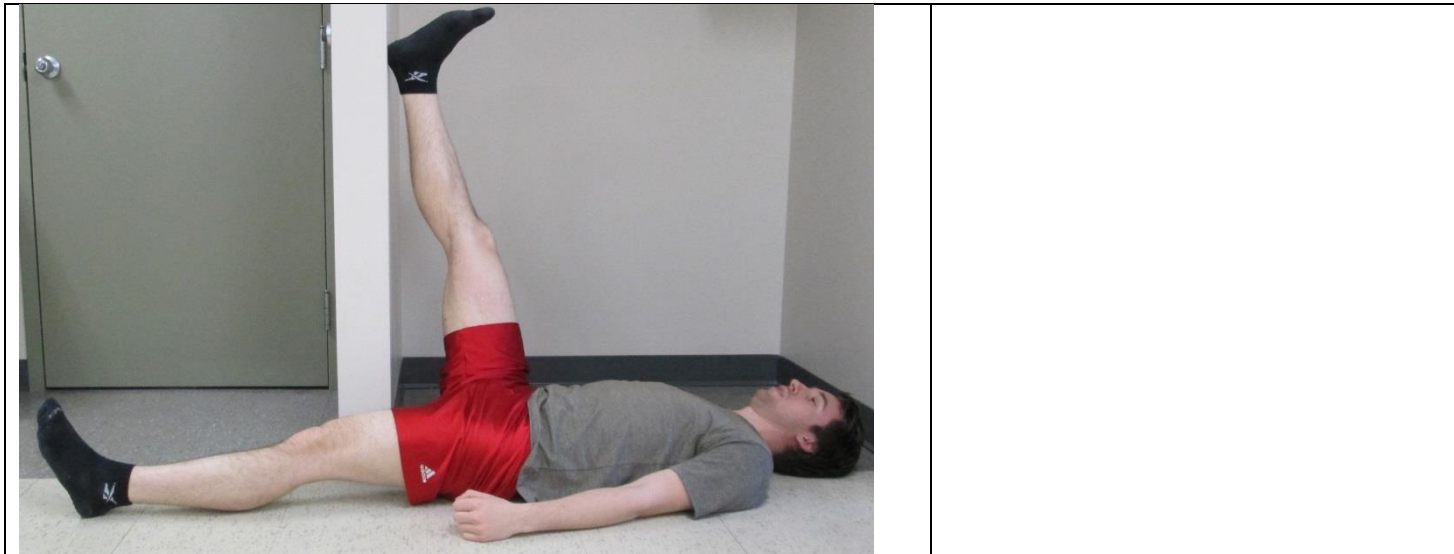
Posture + Flexion latérale de la tête + Élévation du bras (Niveau 4)



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	Étirement : 10s

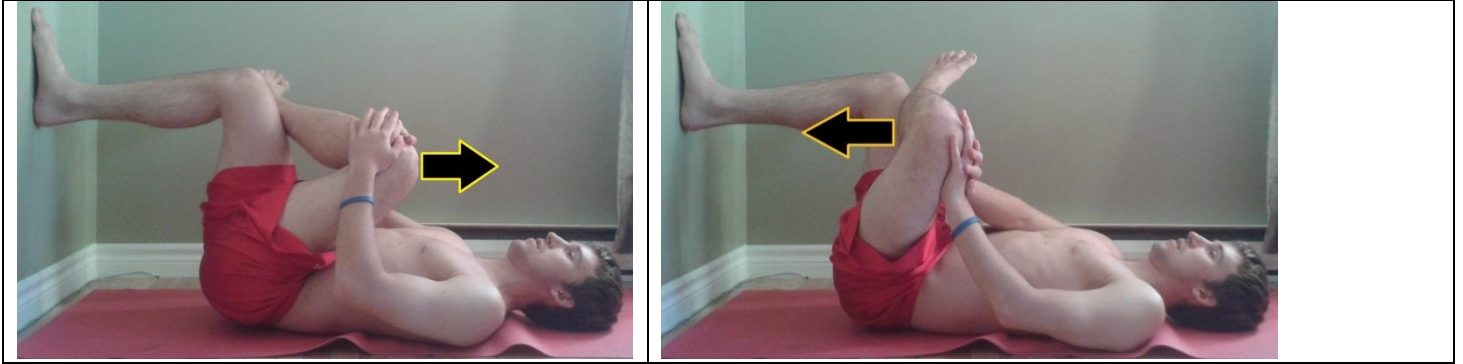
Étirement des ischio-jambiers, couché sur le dos



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 des fessiers et du piriforme



Objectif	Étirer les fessiers et le piriforme
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Déposer le pied droit sur le mur. • Déposer la cheville gauche sur le genou droit.
Exécution	<p><i>Figure 1 (rotation interne)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Approcher genou gauche de l'épaule droite à l'aide des mains. • Maintenir la position pour le temps mentionné. <p><i>Figure 2 (rotation externe)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Éloigner genou gauche de l'épaule droite à l'aide des mains. • 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		