

Semaine #12

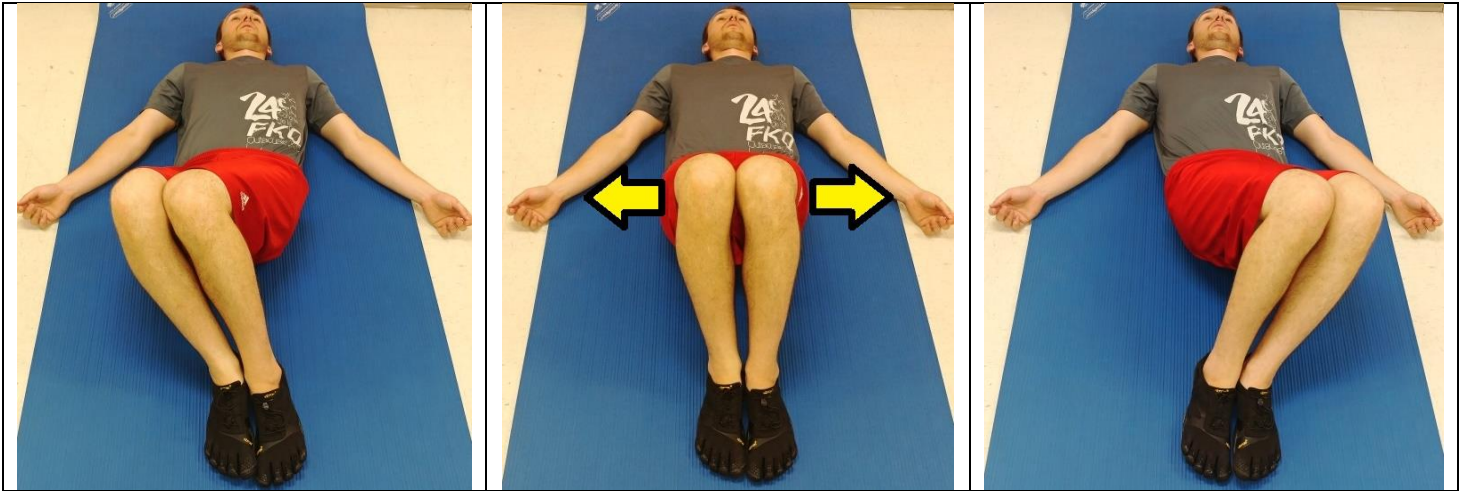
Niveau Débutant

Échauffement

Automassage

Roulement au sol : oscillation des genoux sur le dos

Somatique, Étape #1



Objectif	Prendre conscience de son corps.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché au sol sur le dos. • Déposer les pieds à plat au sol. • Avoir les pieds collés. • Appuyer les coudes contre le sol à la hauteur des épaules. • Fléchir les coudes à 90°. • Appuyer les poignets contre le sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Balancer lentement les genoux de gauche à droite. <ul style="list-style-type: none"> ○ Effectuer 10 à 30 répétitions. ○ Augmenter l'amplitude du mouvement graduellement.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Relaxer.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
	10 à 30		Lent

Roulement au sol : oscillation des pieds sur le ventre

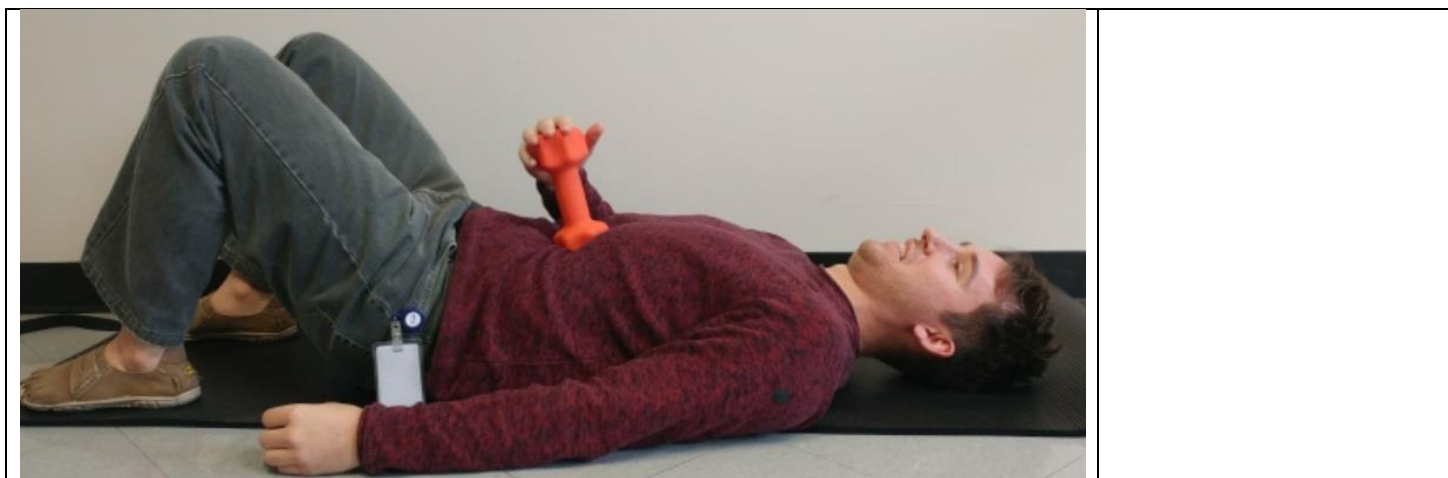
Somatique, Étape #4



Objectif	Prendre conscience de son corps.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le ventre. • Fléchir les genoux à 90°. • Coller les 2 genoux ensemble. • Coller les 2 pieds ensemble.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Balancer lentement les pieds de gauche à droite. <ul style="list-style-type: none"> ○ Effectuer 10 à 30 répétitions. ○ Augmenter l'amplitude du mouvement graduellement.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Relaxer.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
	10 à 30		Lent

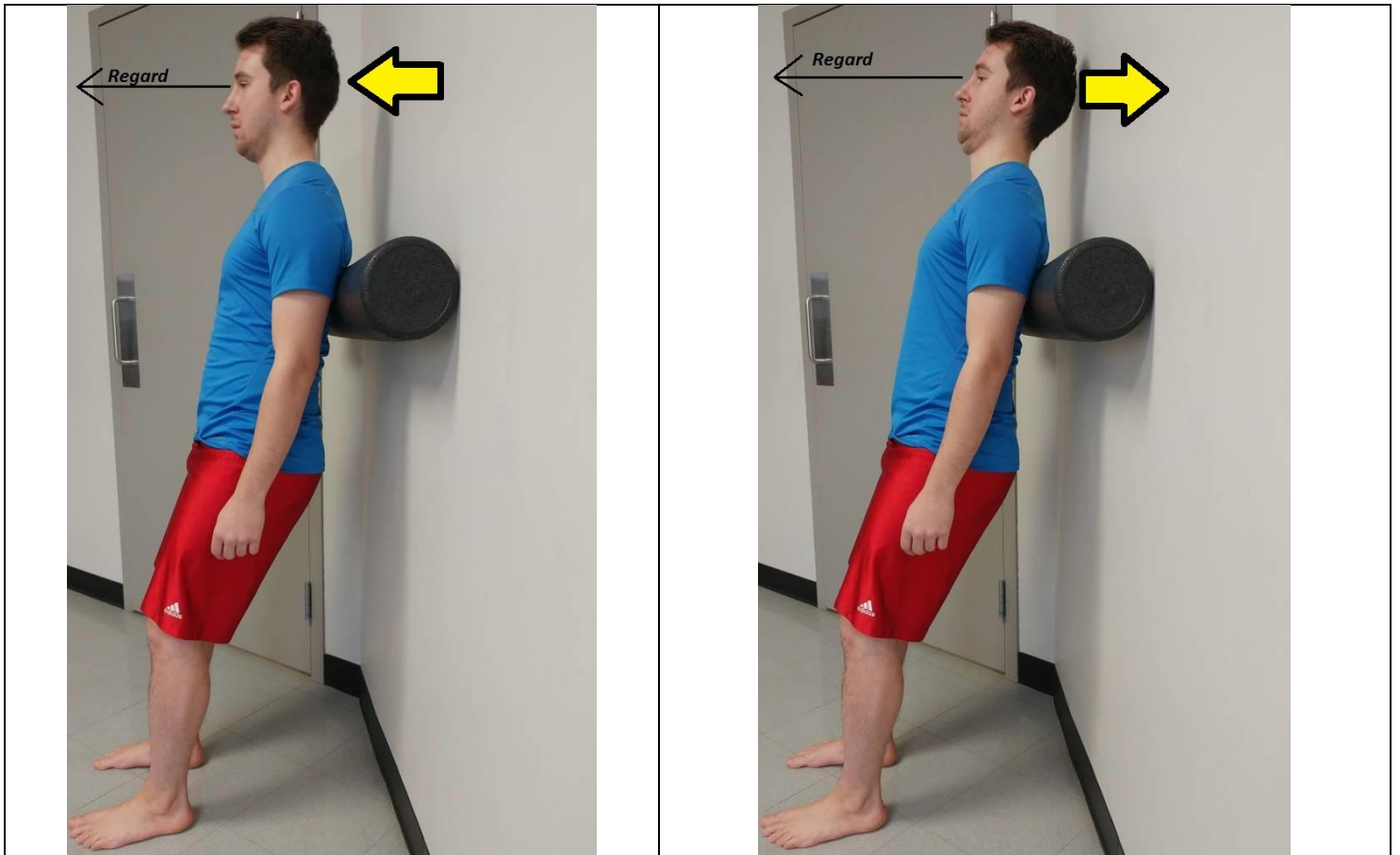
Respiration abdominale résistée, haltère 5lbs ou 10 lbs



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		

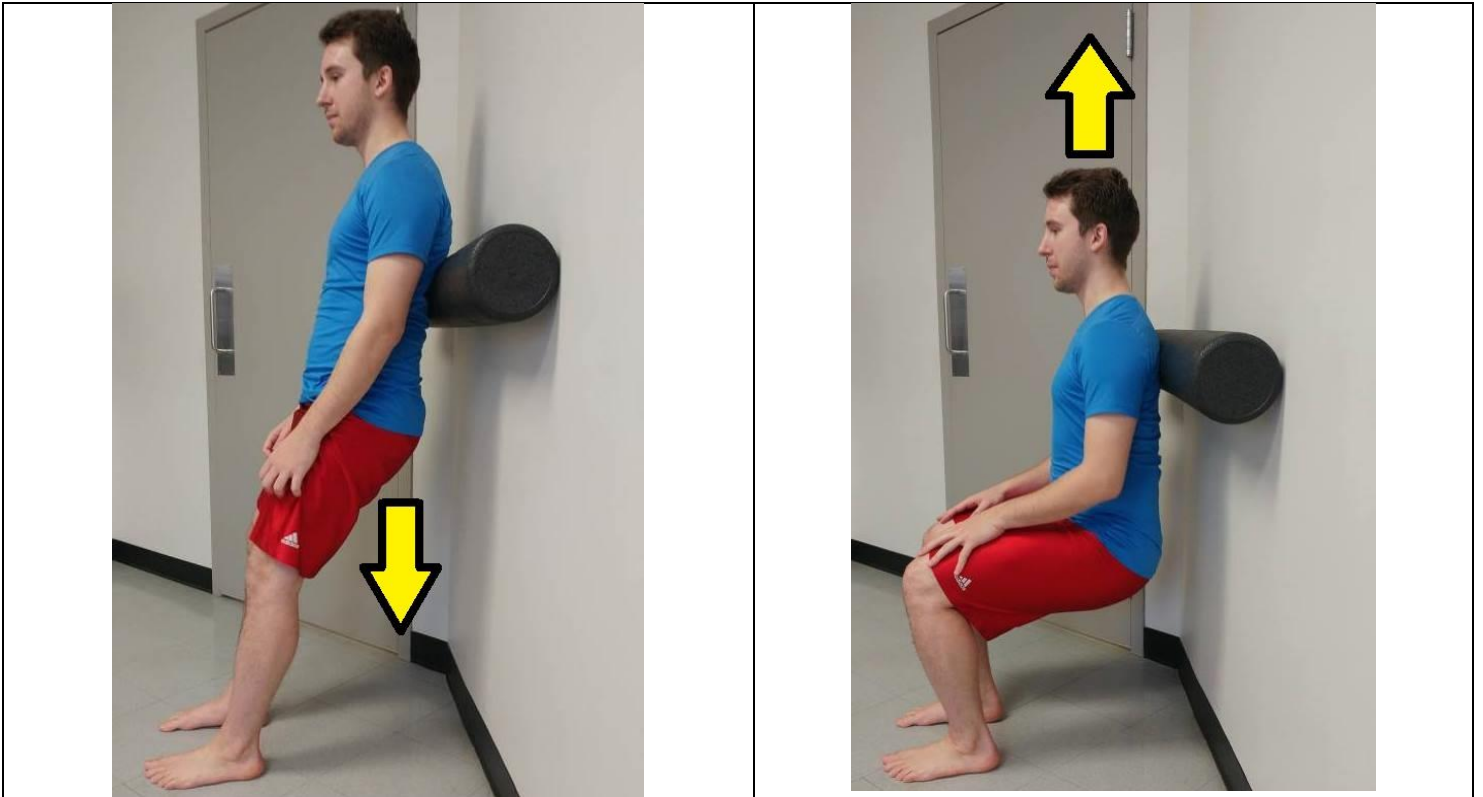
Extension thoracique sur un rouleau mousse



Objectif	Améliorer la mobilité du thorax.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Appuyer le rouleau mousse contre le mur. • Accoter le haut du dos sur le rouleau mousse. • Renter le menton. «Faire un double-menton!»
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Envoyer la tête vers l'arrière en conservant le regard vers l'avant. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Éviter de creuser les «reins» / le bas du dos. • Éviter de regarder le plafond.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	8 à 15		Lent

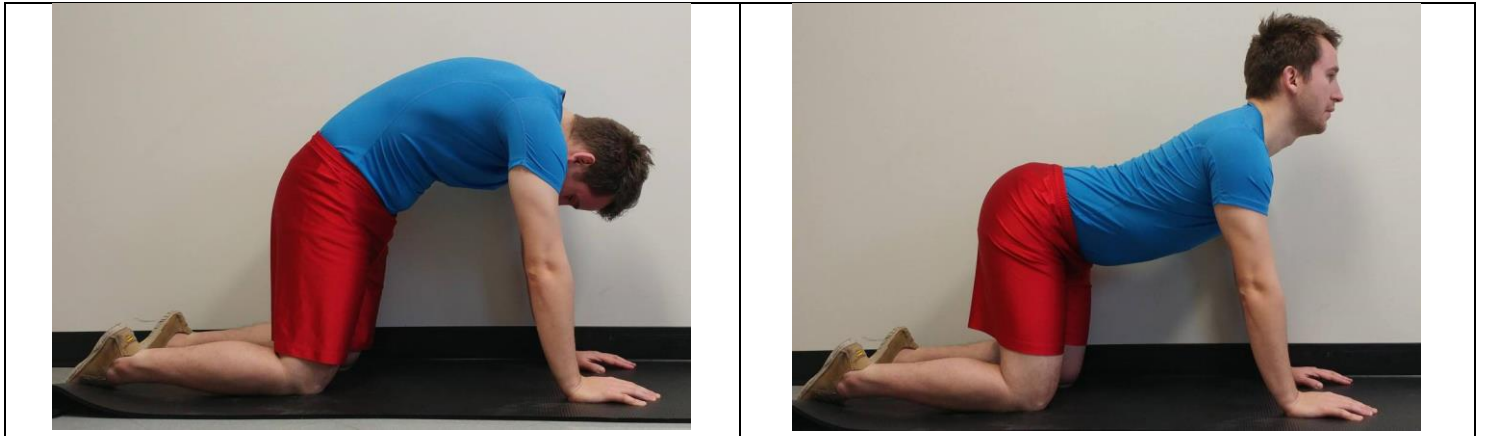
Érecteurs du rachis (région thoracique), rouleau mousse



Objectif	Détendre les érecteurs du rachis.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Appuyer le rouleau mousse contre le mur.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Accoter le haut du dos sur le rouleau mousse. • 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

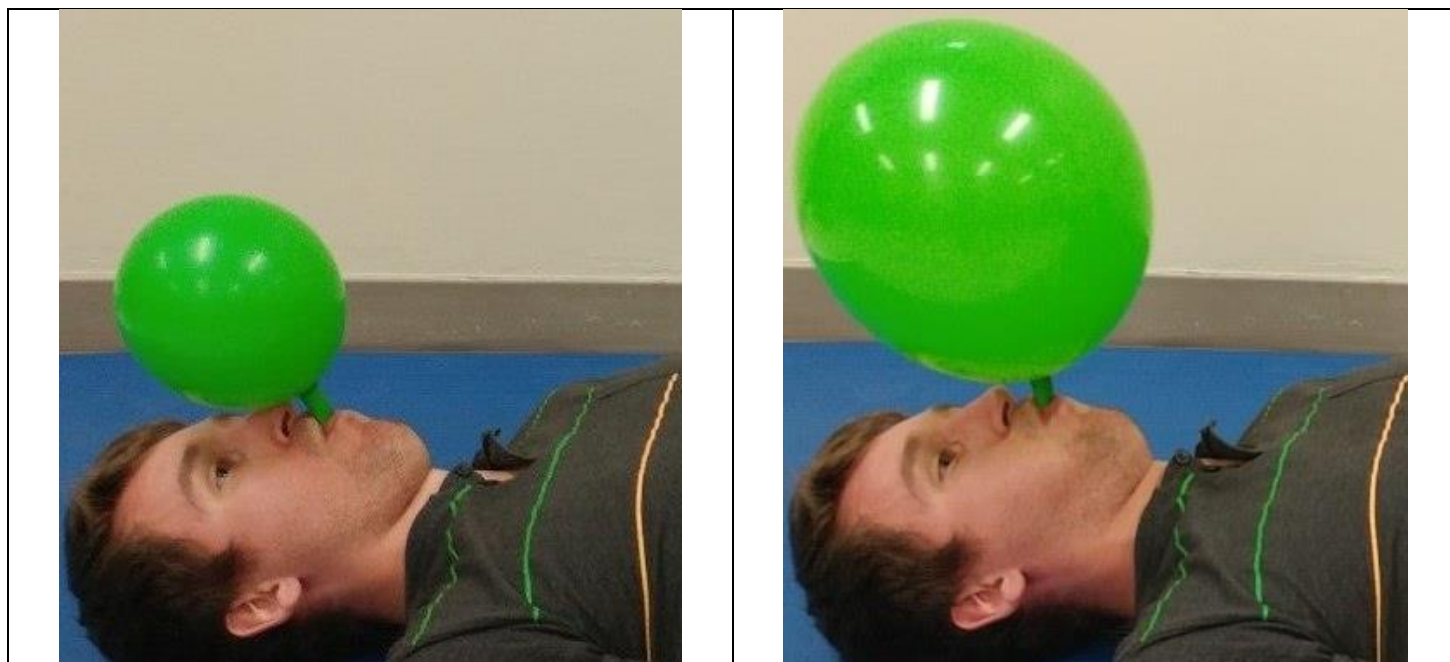


Objectif	Mobiliser la colonne vertébrale.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être à 4 pattes. • Avoir les mains sous les épaules • Avoir les genoux sous les hanches.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Arrondir lentement le dos en expirant. (flexion du rachis) • Revenir à la position initiale. • Creuser lentement le dos en inspirant. (extension du rachis) • Revenir à la position initiale. • Effectuer le nombre de répétitions mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Respirer.</u>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	20	15s	Lent

Reinforcement

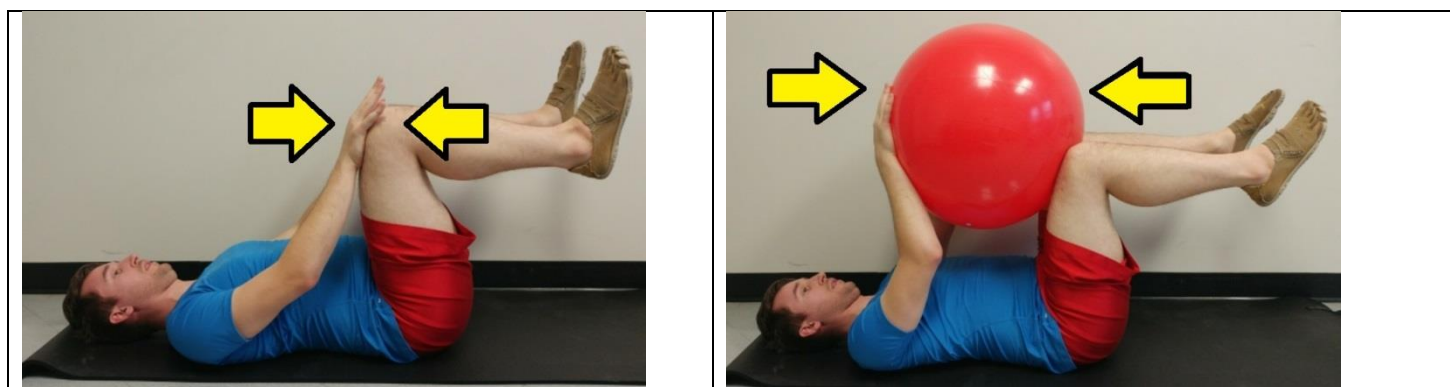
Gonfler la balloune



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

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
5	5 respirations	15s	

L'insecte mort



Objectif	Renforcer les abdominaux.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Fléchir les genoux à 90°. • Fléchir les hanches à 90°. • Positionner les mains sur les genoux.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Pousser sur les genoux avec les mains. • Forcer pour que les genoux ne bougent pas. • Maintenir la contraction 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer.

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

Transfert de poids



Objectif	Améliorer la stabilité.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Se tenir droit.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Incliner lentement le corps vers l'avant en ne bougeant que les chevilles. • Arrêter le mouvement avant que les talons quittent le sol. • Incliner lentement le corps vers l'arrière en ne bougeant que les chevilles. • Arrêter le mouvement avant que les orteils quittent le sol. • Répéter ce cycle pour 10 répétitions.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Si possible, ne pas porter de souliers. • Conserver à tout moment le pied complet au sol.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	10	90s	Lent

Abduction horizontale des épaules



Objectif	Renforcer les rhomboïdes et le trapèze médial.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché au sol sur le dos. • Avoir le coude à la hauteur des épaules. • Avoir l'avant-bras à la verticale. (flexion du coude) • Plaquer le bas du dos au sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Pousser les coudes contre le sol. • Maintenir pendant 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Placer un oreiller sous la tête au besoin. • Placer un coussin sous les coudes.

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

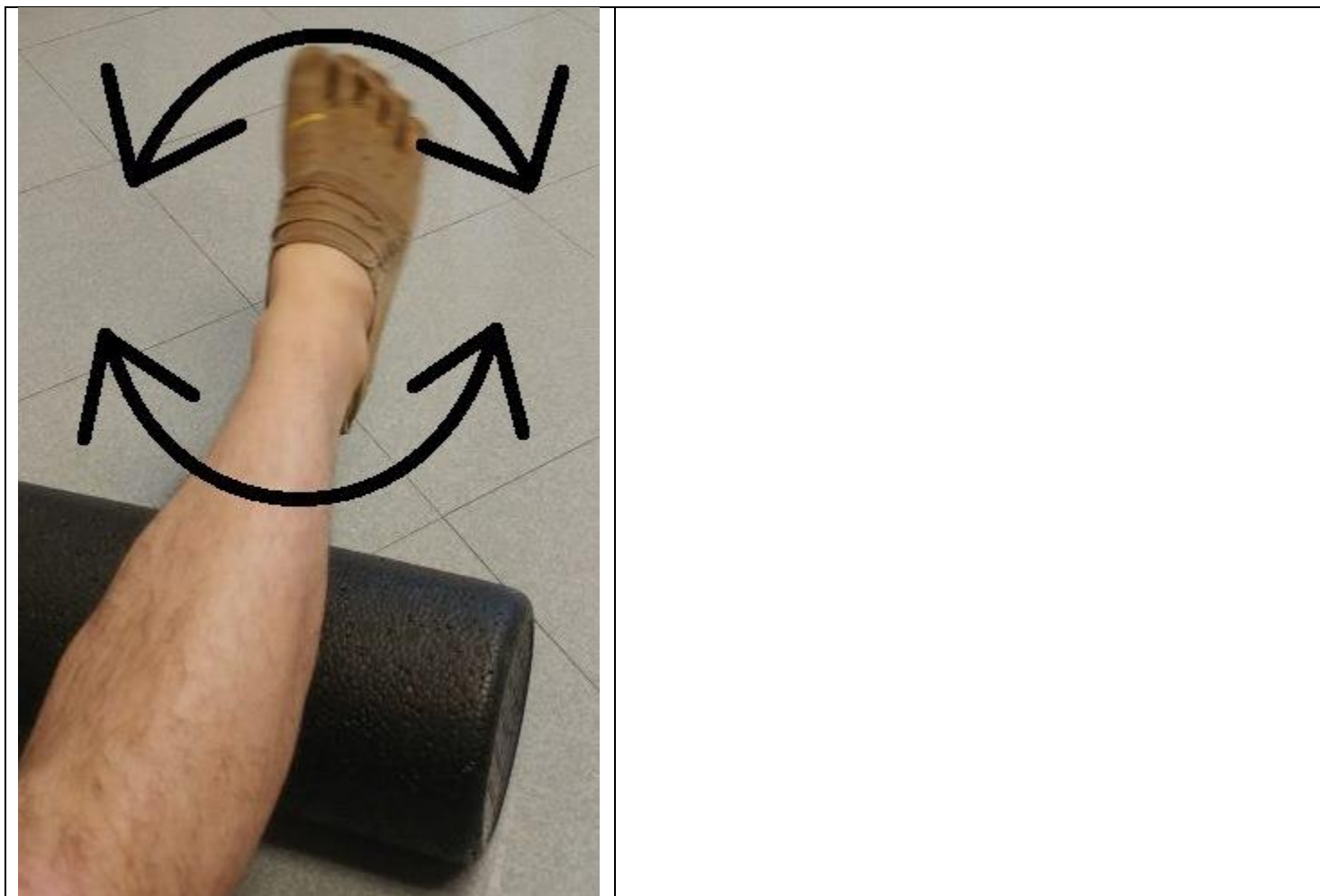
Tirage Horizontal avec les anneaux

--	--

Objectif	Renforcer les rhomboïdes et le trapèze médial.
Position initiale	<p>Niveau débutant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Tenir les anneaux. • S'incliner vers l'arrière. <p>Niveau intermédiaire:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Avoir les pieds à plat au sol. • Tenir les anneaux. • Soulever le bassin du sol. <p>Niveau Avancé:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Déposer les talons sur le banc. • Tenir les anneaux. • Soulever le bassin du sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Se tirer vers le haut à l'aide des bras. • Descendre lentement et en contrôle.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Rétraction scapulaire : «Sortir la poitrine» tout au long du mouvement.

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

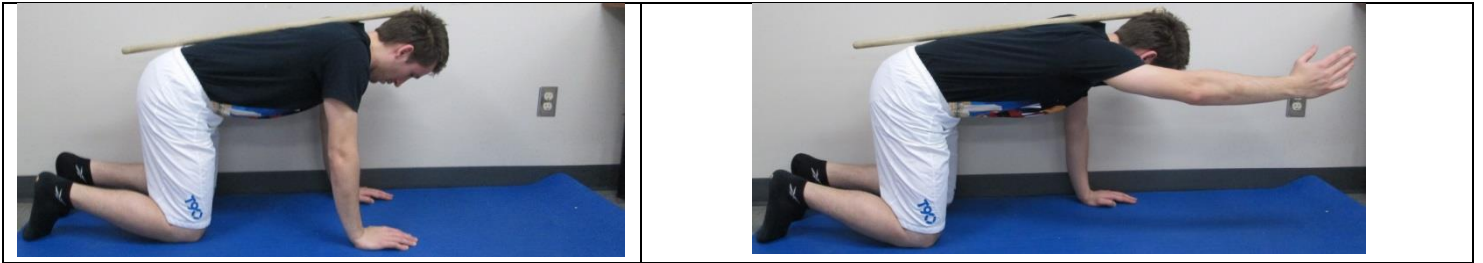
Mobilisation active de la cheville



Objectif	Mobiliser la cheville.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être assis. • Laisser reposer le pied gauche dans le vide.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Effectuer <u>lentement</u> des cercles avec le pied gauche. • Effectuer le nombre de tours mentionné. • Tourner en sens <u>horaire</u> ou <u>anti-horaire</u>.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	20	15s	Lent

Chien de chasse, niveau débutant



Objectif	Développer l'endurance des stabilisateurs du tronc.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être à 4 pattes : <ul style="list-style-type: none"> ○ Avoir les genoux sous les hanches. ○ Avoir les mains sous les épaules. • <u>Avoir le dos droit.</u> • Rentrer le menton et le ventre.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever la main droite du sol. • <u>Garder le dos droit.</u> • Maintenir la position pendant 10 secondes. • Revenir à la position initiale. • Effectuer l'exercice de l'autre côté.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Contracter les abdominaux. • Garder le bassin en position neutre. • Mettre un bâton sur le dos pour obtenir la rétroaction. • <u>Aucun mouvement au niveau du dos ne doit se produire.</u>

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

Rotation Interne/Externe de l'épaule en position neutre

Oscillation avec «Bodyblade»

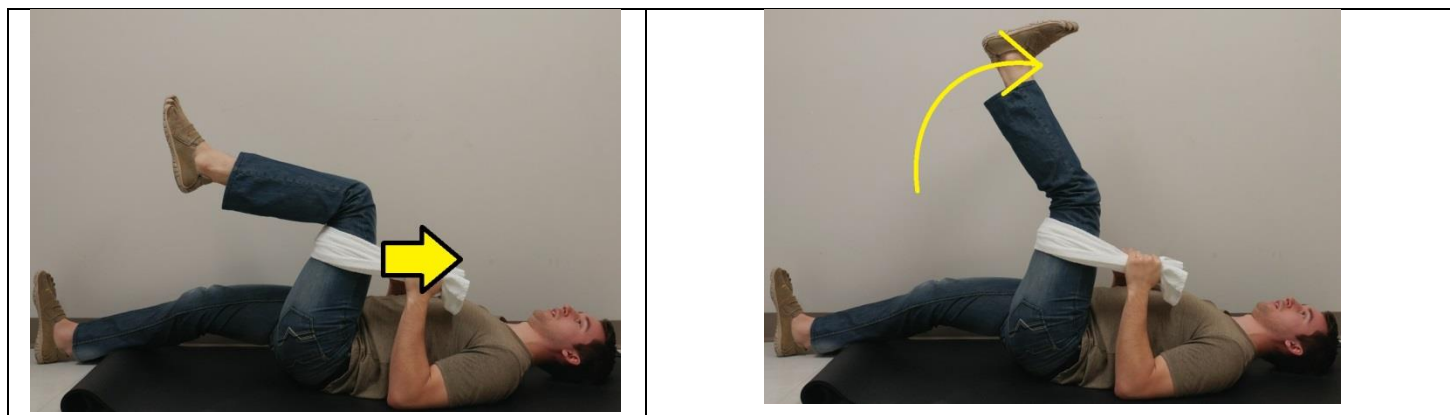


Objectif	Activer les stabilisateurs de l'épaule.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Avoir le coude fléchi. • Tenir le «bodyblade» dans la main. • Orienter le «bodyblade» à la verticale.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Osciller le «bodyblade» de gauche à droite pendant 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Respirer.</u> • Éviter de contracter excessivement 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

Étirement

Étirement Actif de l'Ischio-Jambier



Objectif	Renforcement du quadriceps. Étirement de l'ischio-jambier.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Fléchir la hanche gauche et le genou gauche. • Positionner la cuisse gauche à la verticale. • Allonger la jambe droite au sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Allonger la jambe gauche vers le ciel. • Maintenir la position 10 secondes. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Conserver la cuisse gauche à la verticale. • Au besoin, utiliser une serviette pour maintenir la cuisse gauche en place.

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

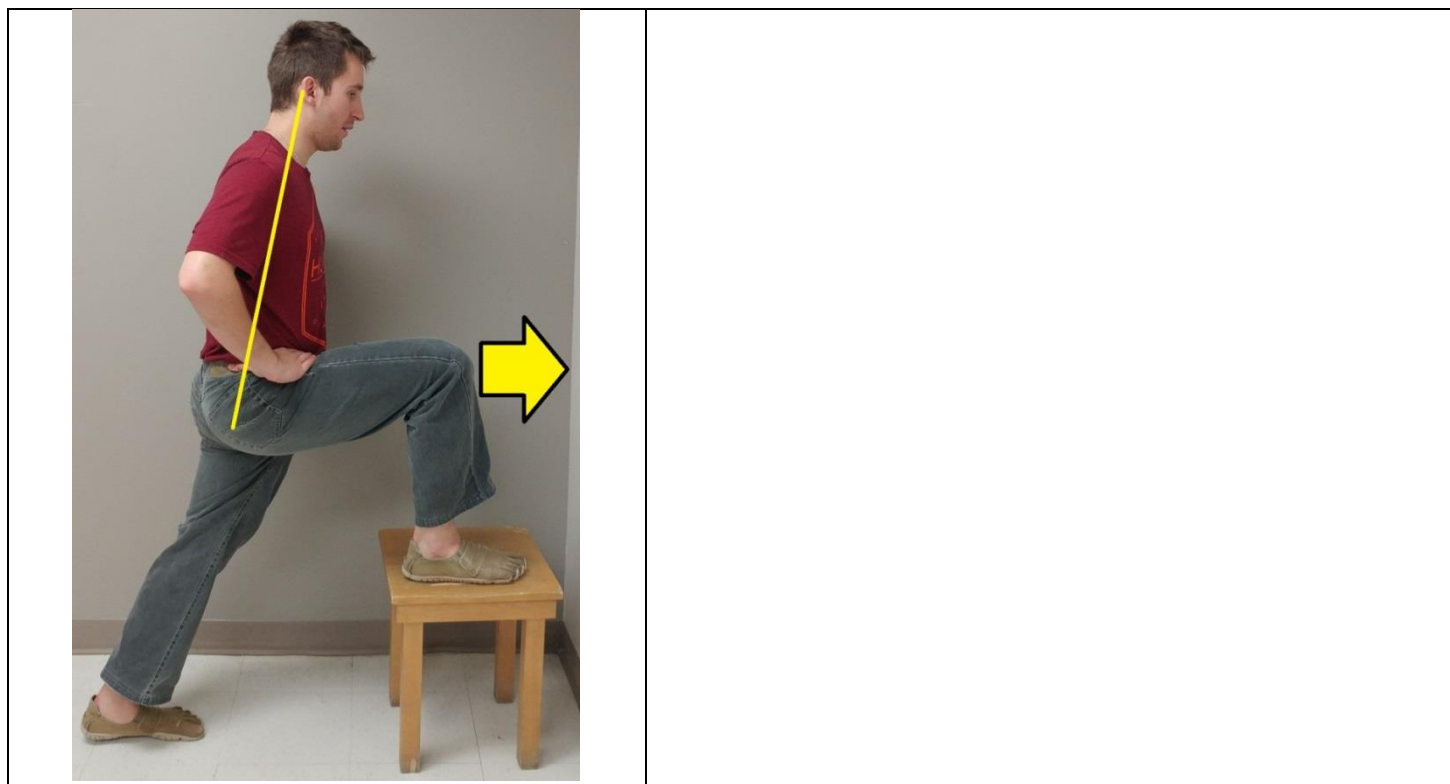
Étirement du test Thomas



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		

Étirement des fléchisseurs des hanches debout



Objectif	Étirer les fléchisseurs de la hanche.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Déposer le pied droit sur la chaise devant soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Avancer le genou droit vers l'avant. • Maintenir la position pour le temps mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Éviter de creuser le dos. • Orienter le pied gauche vers l'avant.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		