# Semaine #3

# Niveau Débutant

# Automassage

#### Grand Pectoral, balle ou ballon



Objectif	Détendre le grand pectoral.		
Position initiale	<ul> <li>Être debout, près d'un mur.</li> <li>Placer une balle ou un ballon contre le mur à la hauteur de la poitrine.</li> <li>Appuyer la poitrine contre le ballon.</li> </ul>		
Exécution	<ul> <li>Maintenir la position environ 30 à 60 secondes.</li> </ul>		
Points à retenir	<ul> <li>Relaxer.</li> <li>Respirer.</li> <li>Possibilité de rouler <u>lentement</u> de 30-60 secondes.</li> <li>Pour les femmes : ajouter un bloc de yoga entre le mur et la balle.</li> </ul>		

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30-60 secondes		

#### Zone scapulaire, balle



Objectif	Détendre les muscles au niveau de de la scapula.	
Position initiale	<ul><li>Être debout, dos au mur.</li><li>Placer une balle entre le mur et soi.</li></ul>	
Exécution	Rouler lentement la balle sur l'omoplate.	
Points à retenir	<ul> <li>Relaxer.</li> <li>Rouler lentement de 30-60 secondes.</li> <li>Vitesse idéale : 1 cm/seconde.</li> </ul>	

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

#### Piriforme, balle au mur

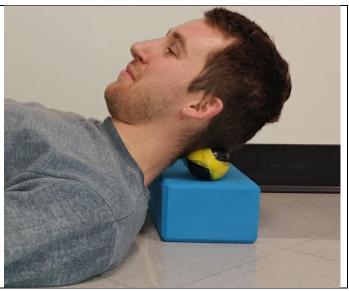


Objectif	Détendre les fessiers et le piriforme.	
Position initiale	<ul> <li>Être debout, dos au mur.</li> <li>Glisser une balle entre la fesse droite et le mur.</li> </ul>	
Exécution	Rouler <u>lentement</u> la balle sur la fesse droite.	
Points à retenir	<ul> <li>Relaxer.</li> <li>Rouler lentement pendant 30 à 60 secondes.</li> <li>Vitesse idéale : 1 cm/seconde.</li> </ul>	

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

# Sous-occipitaux, 2 balles de tennis «Peanut balls»





Objectif	Détendre les muscles dans le haut du cou.			
Position initiale	Être couché sur le dos.			
	Placer un bloc de yoga au sol.			
	<ul> <li>Déposer les 2 balles de tennis sur le bloc de yoga.</li> </ul>			
	Se coucher sur le dos.			
	Positionner la tête au-dessus du bloc de yoga.			
Exécution	<ul> <li>Déposer doucement le haut du cou sur les 2 balles de tennis.</li> </ul>			
	Conserver la position pour 30 à 60 secondes.			
Points à retenir	Relaxer.			
	Respirer.			

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30 à 60 secondes		

# Renforcement

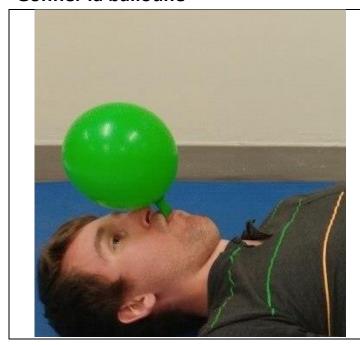
#### **Extension des 4 orteils**



Objectif	Activer la musculature intrinsèque du pied.	
Position initiale	Être assis ou debout.	
	Avoir les 2 pieds à plat au sol.	
Exécution	Soulever les 4 orteils du sol.	
Points à retenir	Respirer.	
	Maintenir le gros orteil au sol.	

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	10	15s	Lent

#### **Gonfler la balloune**





Objectif	Encourager la respiration nasale.	
	Renforcer les abdominaux.	
Position initiale	Être couché sur le dos.	
	Placer une balloune dans la bouche.	
Exécution	Inspirer par le nez.	
2/10001011	Expirer par la bouche pour gonfler le ballon.	
Points à retenir	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	

# Abduction de l'épaule





Objectif	Renforcer le supra-épineux.
Position initiale	<ul> <li>Se coucher sur le côté droit au sol.</li> <li>Avoir le bras gauche le long du corps.</li> <li>Pointer le pouce gauche vers le ciel.</li> </ul>
Exécution	<ul> <li>Amener la main gauche vers le ciel. (abduction)</li> <li>Arrêter le mouvement avant que le bras soit à la verticale.</li> <li>Revenir à la position initiale.</li> </ul>
Points à retenir	<ul> <li>Respirer.</li> <li>Pour ↑ difficulté, ajouter un haltère dans la main.</li> <li>Éviter de soulever la tête.</li> <li>Placer un coussin ou le bras droit sous la tête.</li> </ul>

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

#### Abduction horizontale des épaules



Objectif	Renforcer les rhomboïdes et le trapèze médial.
Position initiale	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	Pousser les coudes contre le sol.
	Maintenir pendant 10 secondes.
Points à retenir	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

# Rétraction scapulaire avec les anneaux

Objectif	Renforcer les rhomboïdes et le trapèze médial.	
Position initiale	Niveau débutant:  • Être debout. • Tenir les anneaux. • S'incliner vers l'arrière.  Niveau intermédiaire: • Être couché sur le dos. • Avoir les pieds à plat au sol. • Tenir les anneaux. • Soulever le bassin du sol.  Niveau Avancé: • Être couché sur le dos. • Déposer les talons sur le banc. • Tenir les anneaux.	
Exécution	<ul><li>Soulever le bassin du sol.</li><li>Rapprocher les omoplates ensembles.</li></ul>	
	Maintenir la position 10 secondes.	
Points à retenir	<ul> <li>Respirer.</li> <li>Indice: <ul> <li>«Se faire grand!»</li> <li>«Sortir la poitrine!»</li> <li>«Être fier!»</li> </ul> </li> </ul>	

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

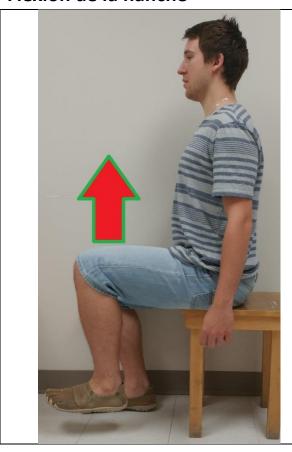
# Équilibre unipodal



Objectif	Améliorer l'équilibre unipodale.
Position initiale	Être debout.
Exécution	Décoller délicatement le pied droit du sol.
	Maintenir cette position pendant 10 secondes.
Points à retenir	Respirer.
	Se tenir près d'un mur au besoin.

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

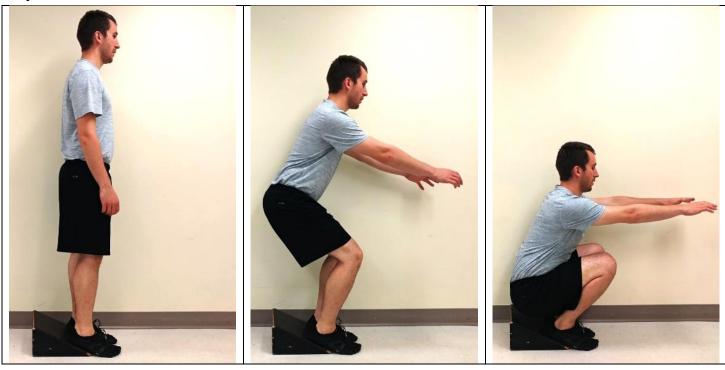
#### Flexion de la hanche



Objectif	Améliorer l'endurance du psoas-iliaque.
Position initiale	Être assis sur une chaise.
	Placer les mains derrière le dos en appui sur la chaise.
Exécution	Soulever le pied gauche du sol.
	Maintenir la position pendant 10 secondes.
Points à retenir	Respirer.
	Éviter d'arrondir le dos.

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

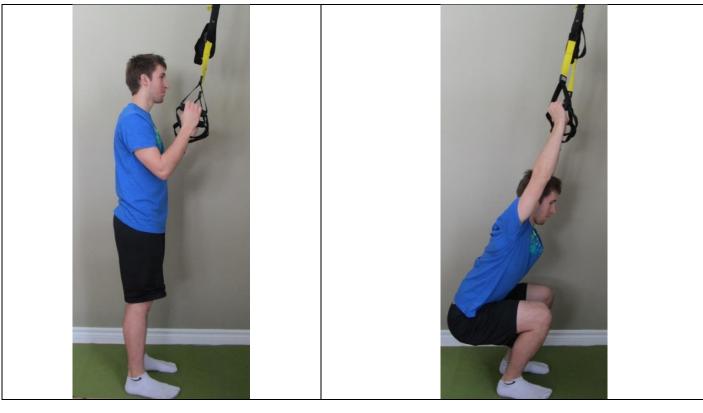
# Squat, Talons Surélevés



Objectif	Améliorer le squat profond.
Position initiale	Avoir les pieds à la largeur des hanches.      Desitionnes les talons sur une surface suréleuée.
	Positionner les talons sur une surface surélevée.
Exécution	S'accroupir <u>lentement</u> comme si on allait s'asseoir.
Points à retenir	Respirer.
	Maintenir les genoux alignés avec les pieds et les hanches.
	Avoir le dos droit.
	Pointer les pieds vers l'avant.

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

#### Squat assisté, TRX



Objectif	Apprendre le squat.	
Position initiale	<ul> <li>Être debout.</li> <li>Tenir les poignées du TRX devant soi au niveau de sa poitrine.</li> </ul>	
Exécution	<ul> <li>Descendre le bassin <u>lentement</u> comme si on allait s'asseoir.         <ul> <li>Le mouvement s'initie par une flexion des hanches.</li> <li>Le tronc s'incline vers l'avant.</li> <li>Le dos reste en position neutre.</li> <li>Maintenir les genoux alignés avec les pieds et les hanches.</li> </ul> </li> <li>Arrêter la descente lorsque vous ne respectez plus ces consignes.</li> <li>Revenir à la position initiale à l'aide des poignées du TRX.</li> </ul>	
Points à retenir	Respirer.	

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

# Soulever les hanches du sol, niveau débutant





Objectif	Renforcer les extenseurs des hanches.	
Position initiale	Être couché sur le dos.	
	Placer les pieds à plat au sol.	
Exécution	Effectuer une bascule postérieure du bassin.	
	<ul> <li>Soulever le bassin du sol.</li> </ul>	
	Maintenir la position 10 secondes.	
	Revenir à la position initiale.	
Points à retenir	Respirer.	
	Conserver la bascule postérieure du bassin.	

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

#### Mobilisation passive de la cheville









Objectif	Mobiliser la cheville.	
Position initiale	Être assis.	
	Déposer la cheville droite sur la cuisse gauche.	
	<ul> <li>Contrôler la cheville droite avec la main droite.</li> </ul>	
Exécution	Effectuer des cercles en sens <u>horaire</u> avec le pied droit.	
	Effectuer des cercles en sens <u>antihoraire</u> avec le pied droit.	
	Effectuer l'exercice avec le pied gauche.	
Points à retenir	Mobiliser les chevilles à l'aide des mains.	

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	20	15s	Lent

# Étirement

#### Étirement du soléaire



Objectif	Étirer le mollet.	
Position initiale	Être en appui contre un mur.	
	Avoir le pied gauche derrière soi.	
Exécution	Fléchir le genou gauche.	
	Conserver le talon gauche au sol.	
	Maintenir la position pour le temps mentionné.	
Points à retenir	Respirer.	
	Garder les talons au sol.	

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		

#### Étirement des extenseurs des orteils



Objectif	Étirer les extenseurs des orteils	
Position initiale	Être debout.	
	Placer le pied gauche derrière soi.	
Exécution	Fléchir les orteils du pied gauche.	
	Déposer la pointe du pied gauche au sol	
	Maintenir la position pour le temps mentionné.	
Points à retenir	Respirer.	
	Ne pas porter de souliers.	

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	Déposer le pied droit sur la chaise devant soi.	
Exécution	<ul> <li>Avancer le genou droit vers l'avant.</li> <li>Maintenir la position pour le temps mentionné.</li> </ul>	
Points à retenir	<ul> <li>Respirer.</li> <li>Éviter de creuser le dos.</li> <li>Orienter le pied gauche vers l'avant.</li> </ul>	

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		