

Semaine #4

Niveau Intermédiaire

Échauffement

Mobilité

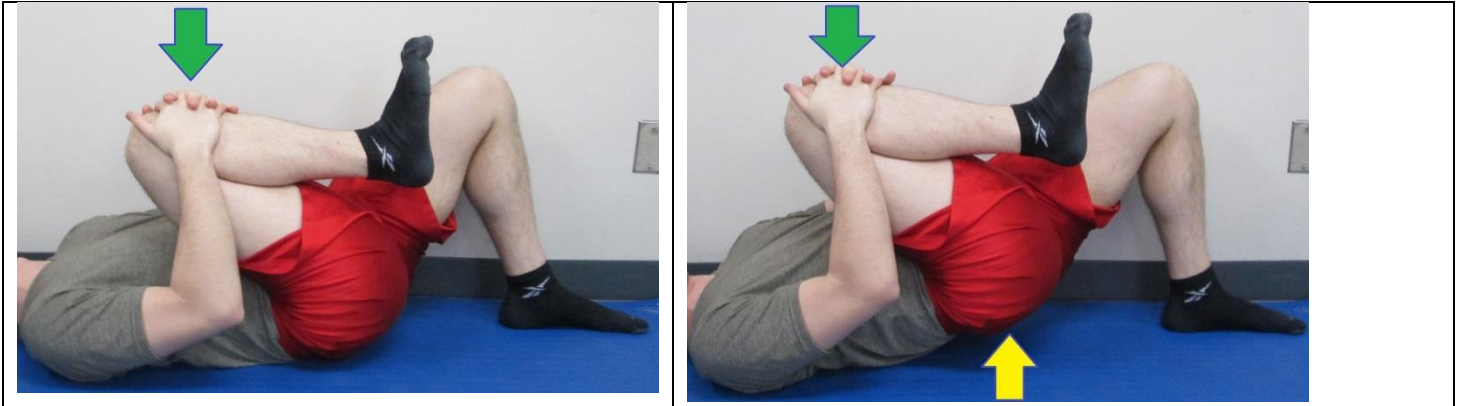
Flexion des 4 orteils



Objectif	Activer la musculature intrinsèque du pied.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être assis ou debout. • Avoir les 2 pieds à plat au sol. • Soulever les orteils du sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Déposer les 4 orteils au sol.</u>
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • <u>Maintenir l'hallux (gros orteil) en l'air.</u>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	10	15s	Lent

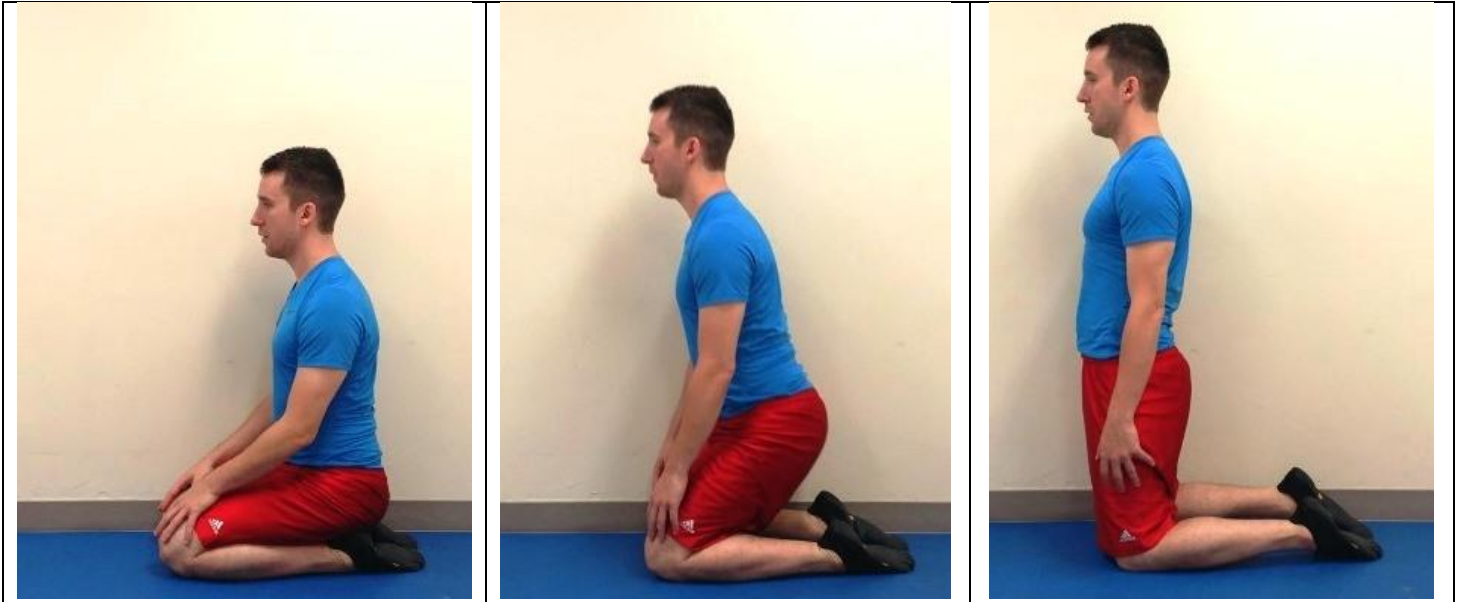
Soulever les hanches du sol «Cook Hip Lift»



Objectif	Renforcer l'ischio-jambiers et le grand fessier. Distinguer la différence entre une extension des hanches et une extension lombaire.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos au sol. • Placer le pied gauche à plat au sol. • Appuyer la cuisse droite contre l'abdomen.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le bassin du sol. • Revenir à la position initiale. • Effectuer l'exercice avec le côté gauche.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Conserver la cuisse droite appuyée sur l'abdomen.

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

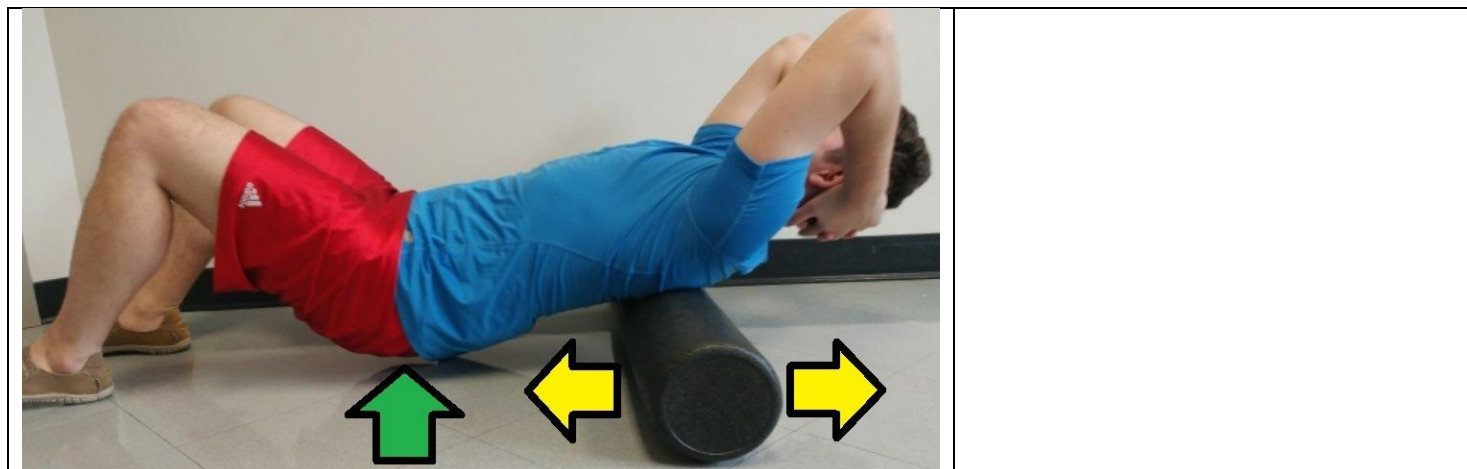
Assis sur les talons → en appui sur les genoux



Objectif	Renforcement du quadriceps.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir au sol <ul style="list-style-type: none"> ○ Déposer les fesses sur les talons.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Décoller <u>lentement</u> les fesses des talons. • Poursuivre le mouvement et se redresser au complet.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Au besoin, placer un bloc de yoga ou un rouleau mousse entre les deux chevilles.

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

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

Demi-Planche abdominale sur les mains



Objectif	Renforcer la chaîne musculaire antérieure.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être à 4 pattes. • Déposer les mains au sol devant soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Avancer le bassin. • Maintenir la position pour 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • <u>Éviter de creuser le bas du dos.</u> • Placer un oreiller sous les genoux au besoin. • Au besoin, placer un bâton sur le dos pour obtenir une rétroaction.

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

Soulever les hanches du sol, niveau intermédiaire



Objectif	Renforcer les fessiers.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos au sol. • Placer les talons sur le ballon suisse.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le bassin du sol. • Maintenir la position 10 secondes. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Pour ↓ difficulté, élargir la position des mains. Cela aidera à augmenter la stabilité.

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

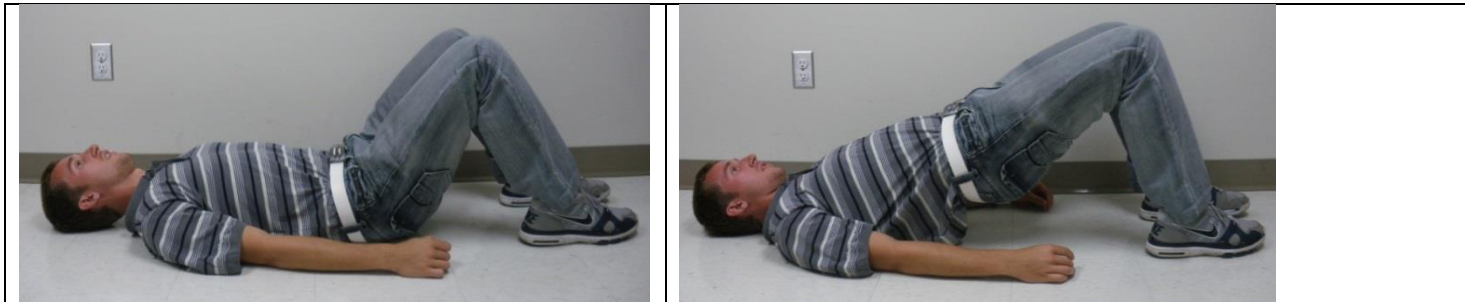
Tirage Verticale, dos appuyé au sol

Faire la photo à l'espalier! Option #1	Faire photo avec lit Option #2	Avec élastique Option #3
---	-----------------------------------	-----------------------------

Objectif	Renforcer le grand dorsal, le grand rond, le long chef du triceps brachial et le deltoïde postérieur.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché au sol sur le dos. • Avoir les pieds à plat au sol. • Tenir une barre fixe à deux mains.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Tirer la barre fixe vers soi.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Possibilité de tirer un élastique attaché à une barre fixe.

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

Soulever les hanches du sol, niveau débutant



Objectif	Renforcer les extenseurs des hanches.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Placer les pieds à plat au sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Effectuer une bascule postérieure du bassin. • Soulever le bassin du sol. • Maintenir la position 10 secondes. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Conserver la bascule postérieure du bassin.

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

Développé couché avec un kettlebell à l'envers



Objectif	Activation des stabilisateurs du membre supérieur.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Avoir le bras le long du corps. • Avoir l'avant-bras à la verticale. (flexion du coude) • Avoir le coude droit collé au sol. • Avoir un «kettlebell» dans la main droite. • Positionner le «kettlebell» à l'envers.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le kettlebell vers le ciel. • Revenir lentement à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer.

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

Split Squat

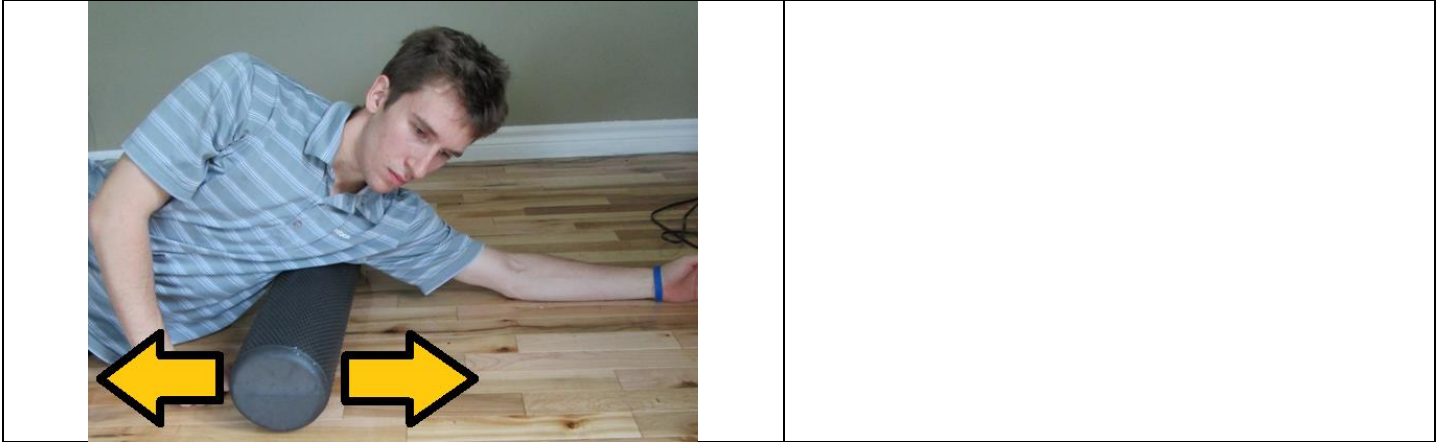


Objectif	Renforcer l'ischio-jambiers, le quadriceps et le grand fessier.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Avancer le pied droit.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Descendre lentement le genou gauche vers le sol. • Revenir à la position initiale.
Points 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

Automassage

Grand Dorsal, rouleau de mousse



Objectif	Détendre le grand dorsal.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le côté. • Placer le rouleau mousse sous l'aisselle.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Glisser lentement le rouleau mousse sur les côtes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer • Relaxer. • Rouler lentement pendant 30-60 secondes. • Pour ↑ l'intensité, utiliser un rouleau mousse plus dense. • Vitesse idéale : 1 cm/seconde.

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

Étirement

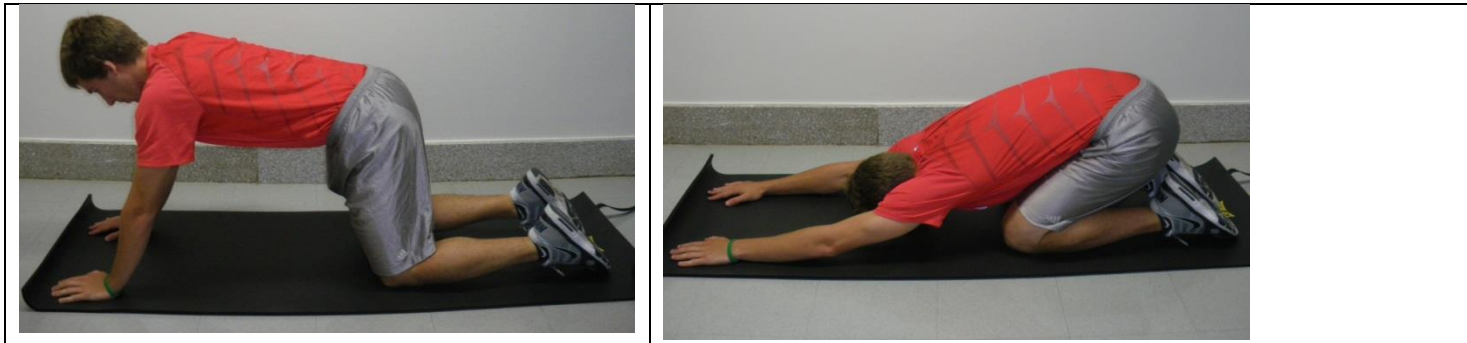
Éirement en rotation lombaire



Objectif	Étirer la hanche, le bas du dos et l'épaule.
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'épaule gauche vers le sol. • Allonger le bras gauche à la hauteur des épaules.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Respirer.</u> • Relaxer. • 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		

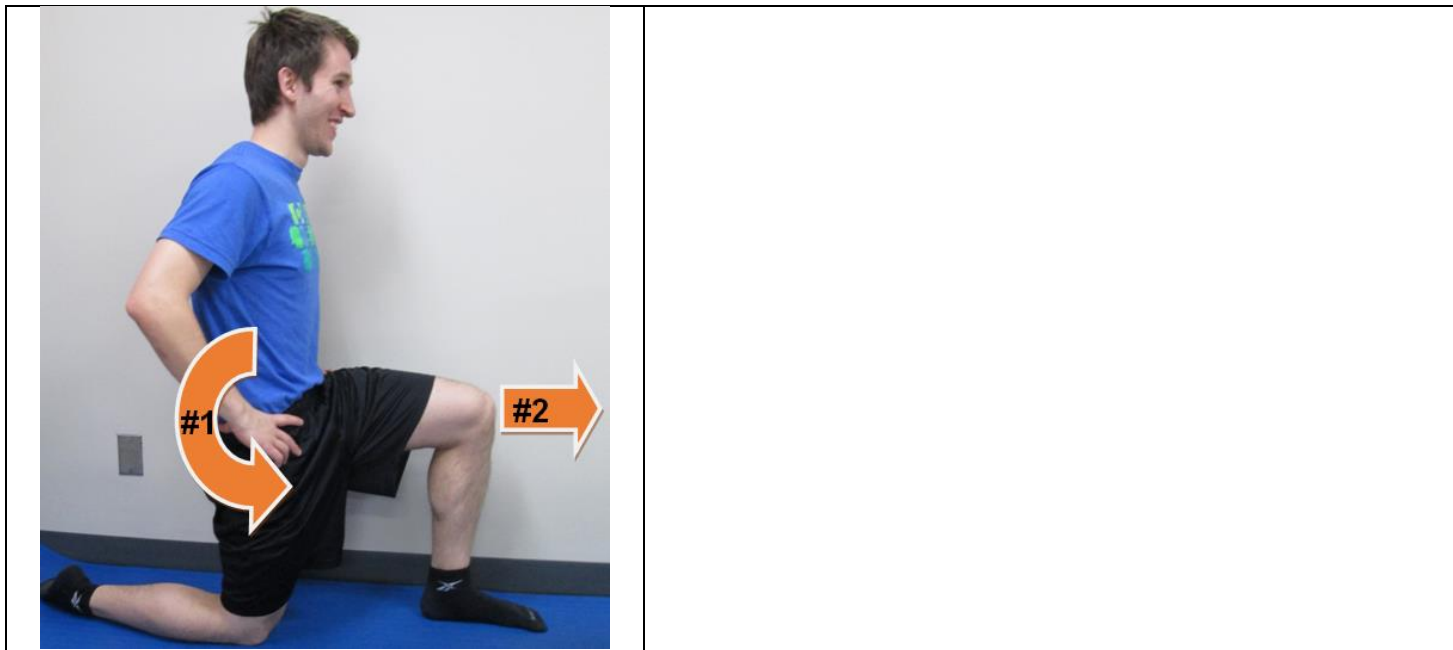
Posture de l'enfant



Objectif	Étirement des épaules, des hanches et des chevilles.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être à 4 pattes.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Déposer les fesses sur les talons. • Déposer votre front au sol. • Allonger les bras vers l'avant. • Maintenir la position pour le temps mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Ressentir un étirement sans douleur. • Au besoin, placer un coussin sous les genoux ou les chevilles.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		

Étirement des fléchisseurs des hanches à genoux



Objectif	Étirer les fléchisseurs mono-articulaires de la hanche.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Déposer le genou droit au sol. • Déposer le pied gauche au sol devant soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • #1 : Effectuer une bascule postérieure du bassin. • #2 : Avancer le bassin. («Avancez le genou gauche!»)
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Ressentir un étirement sans douleur. • Conserver la bascule du bassin. • Déposer un coussin sous le genou droit pour le confort.

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