

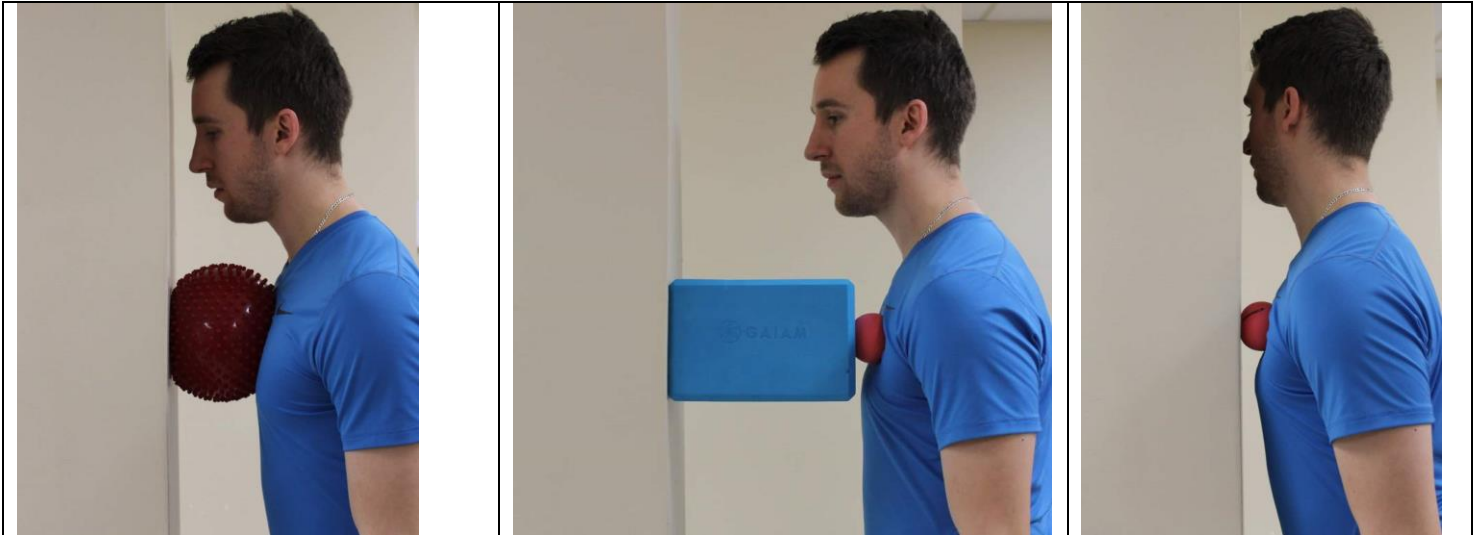
Semaine #7

Niveau Intermédiaire

Échauffement

Mobilité

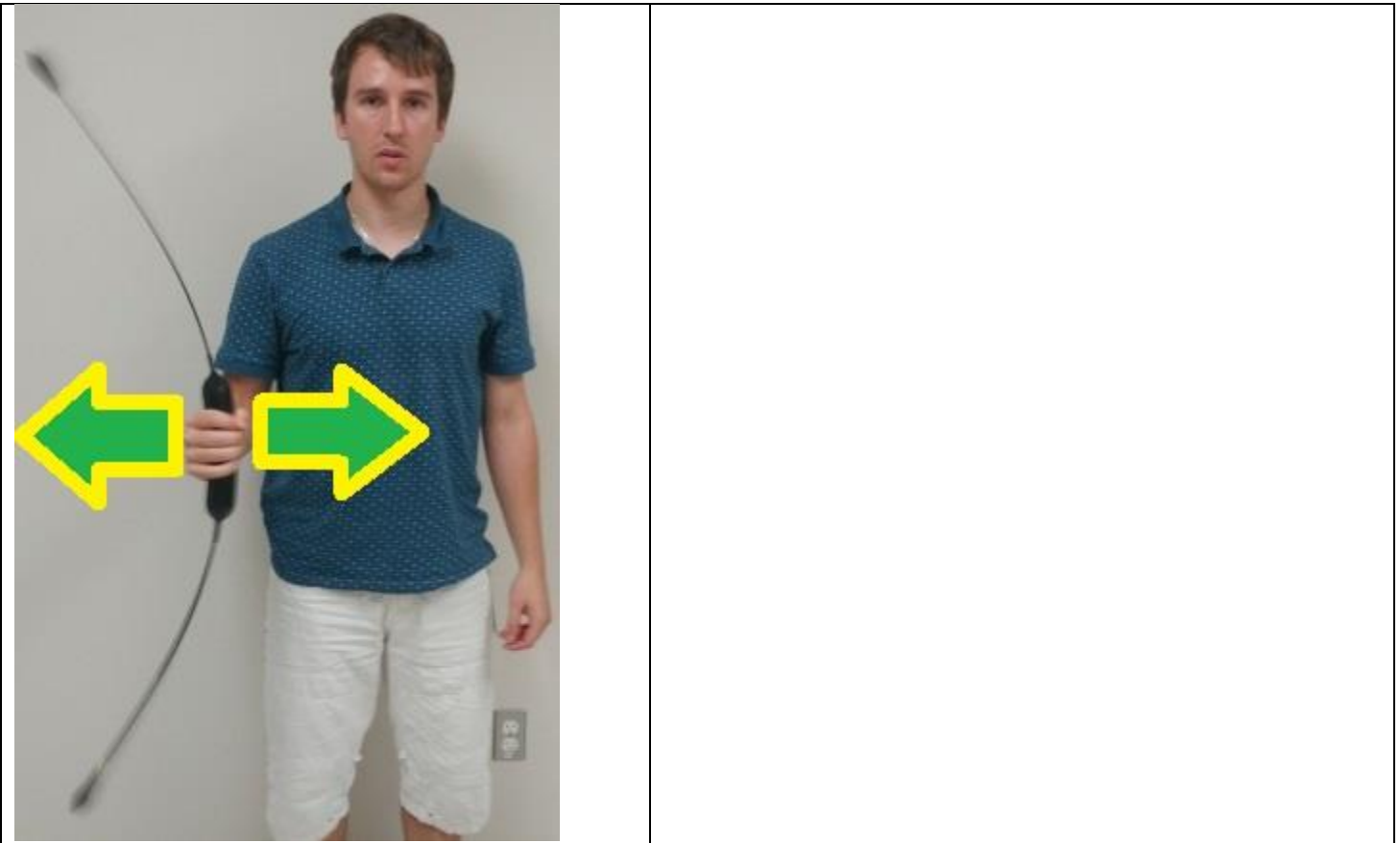
Grand Pectoral, balle ou ballon



Objectif	Détendre le grand pectoral.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout, près d'un mur. • Placer une balle ou un ballon contre le mur à la hauteur de la poitrine. • Appuyer la poitrine contre le ballon.
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. • Pour les femmes : ajouter un bloc de yoga entre le mur et la balle.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30-60 secondes		

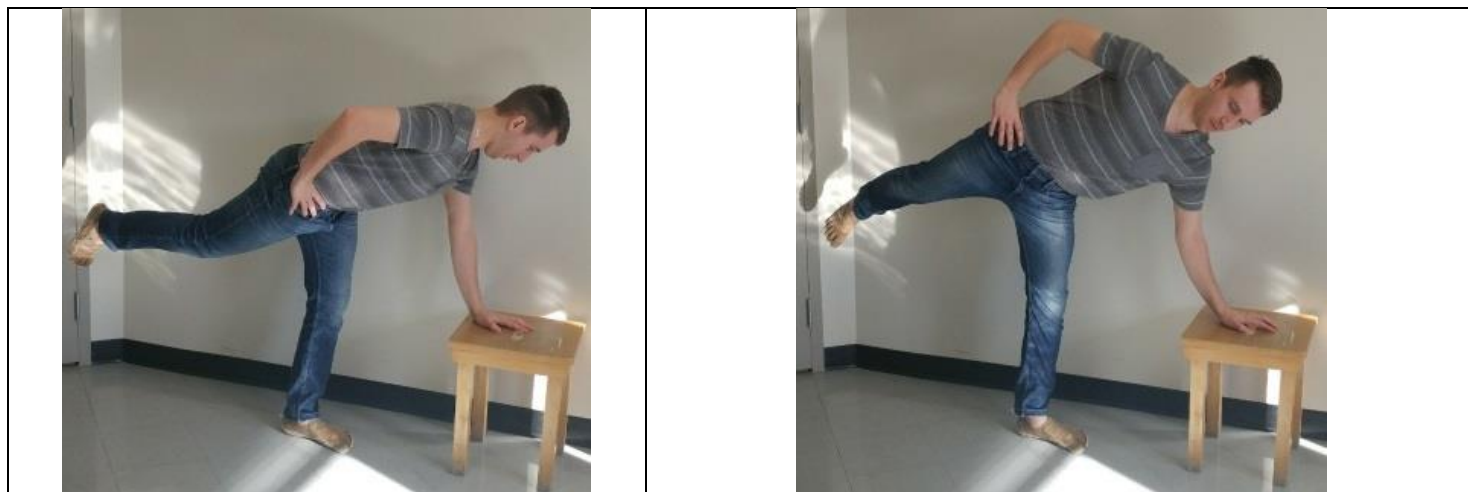
Rotation Interne/Externe de l'épaule en position neutre Oscillation avec «Bodyblade»



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

«Hip Airplane» Avion, Avec Support



Objectif	Améliorer la mobilité de la hanche.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être en pose du guerrier 3 (yoga) : <ul style="list-style-type: none"> ○ Être en position debout. ○ Soulever le pied droit du sol. ○ Avoir une légère flexion au genou gauche. ○ Incliner le tronc vers l'avant. ○ Allonger la jambe droite vers l'arrière. • Déposer la main droite sur la hanche droite. • Déposer la main gauche sur le banc devant soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Tourner lentement le bassin (corps) vers la droite.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Éviter de barrer le genou de la jambe de support. • Conserver le dos droit.

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

Extension thoracique sur un rouleau mousse



Objectif	Améliorer la mobilité du thorax.
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. • Déposer le bassin au sol. • Placer les mains derrière la tête.
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. • Garder le bassin au sol. • Éviter de creuser les «reins» / le bas du dos.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	8 à 15		Lent

Reinforcement

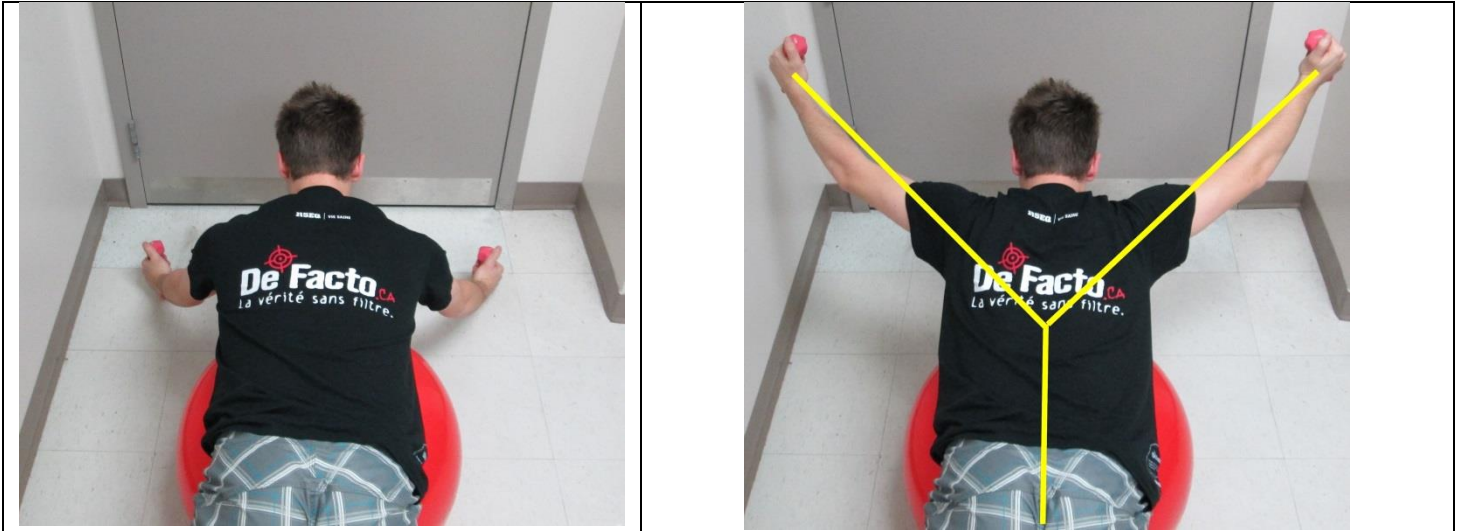
«Bottom Up» avec Kettlebell



Objectif	Activation des stabilisateurs du membre supérieur.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Tenir un «<i>kettlebell</i>» dans la main droite. • Fléchir le coude et l'épaule à 90°. (position du serveur de pizza)
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Positionner le «<i>kettlebell</i>» à l'envers. • Maintenir la position pendant 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Pour ↑ la difficulté, marcher.

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

«Y», ballon suisse



Objectif	Renforcer le trapèze inférieur.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le ventre sur un ballon suisse. • Rentrer le menton. (faire un double menton) • Avoir les coudes en extension. • Pointer les pouces vers le ciel.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever les bras vers l'avant et vers l'extérieur. • À la fin du mouvement, le corps devrait former un Y. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Pour ↑ difficulté, ajouter des haltères dans les mains.

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

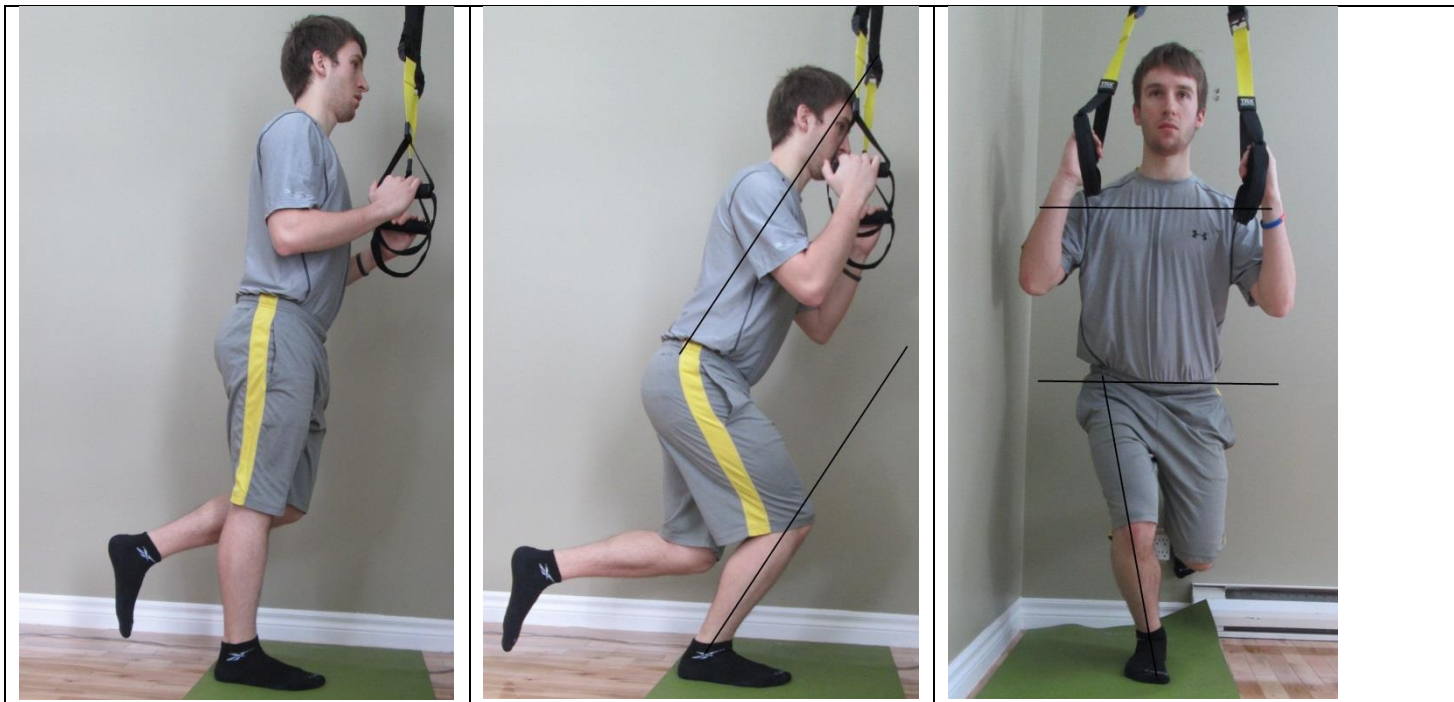
Flexion de la hanche, équilibre sur un pied



Objectif	Améliorer l'endurance du muscle psoas-iliaque. Améliorer la stabilité unipodale.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Soulever le pied gauche du sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Monter le genou gauche le plus haut possible. • Maintenir la position pendant 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Au besoin, appuyer une main sur une chaise ou sur le mur.

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

Squat unipodal, TRX



Objectif	Améliorer l'équilibre sur une jambe.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout sur le pied droit. • Tenir les poignées du TRX en face de soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Fléchir lentement le genou droit. • Conserver le genou droit aligné avec le pied et la hanche. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver le genou droit aligné avec le pied et la hanche. • Conserver les hanches à la même hauteur.

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

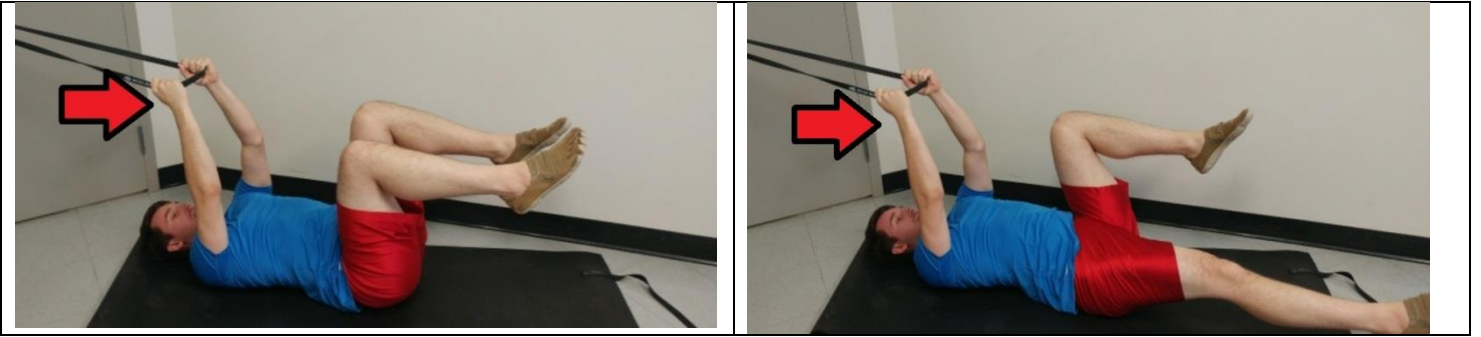
Flexion Latérale isométrique cervicale



Objectif	Développer l'endurance des muscles cervicaux.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout ou assis. • Placer une main sur le côté de la tête.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Pousser la tête contre la main. • Maintenir la contraction pendant 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Respirer.</u> • Pousser la langue contre le palet pour aider à la stabilisation du cou. • <u>Aucun mouvement</u> ne se produit.

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

L'insecte mort

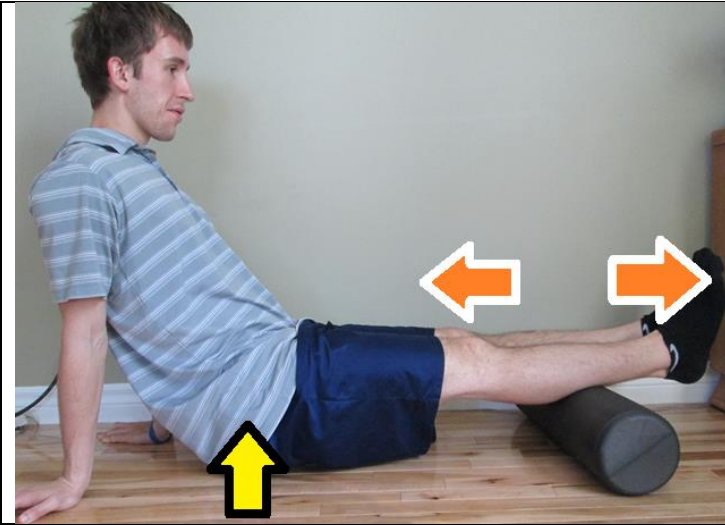


Objectif	Renforcer les abdominaux.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Attacher un élastique sur un objet fixe. • Être couché sur le dos. • Fléchir les genoux et les hanches. • Tenir l'élastique au-dessus de soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Tirer l'élastique vers les pieds. • Allonger la jambe droite. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	5-10	90 s	Lent

Automassage

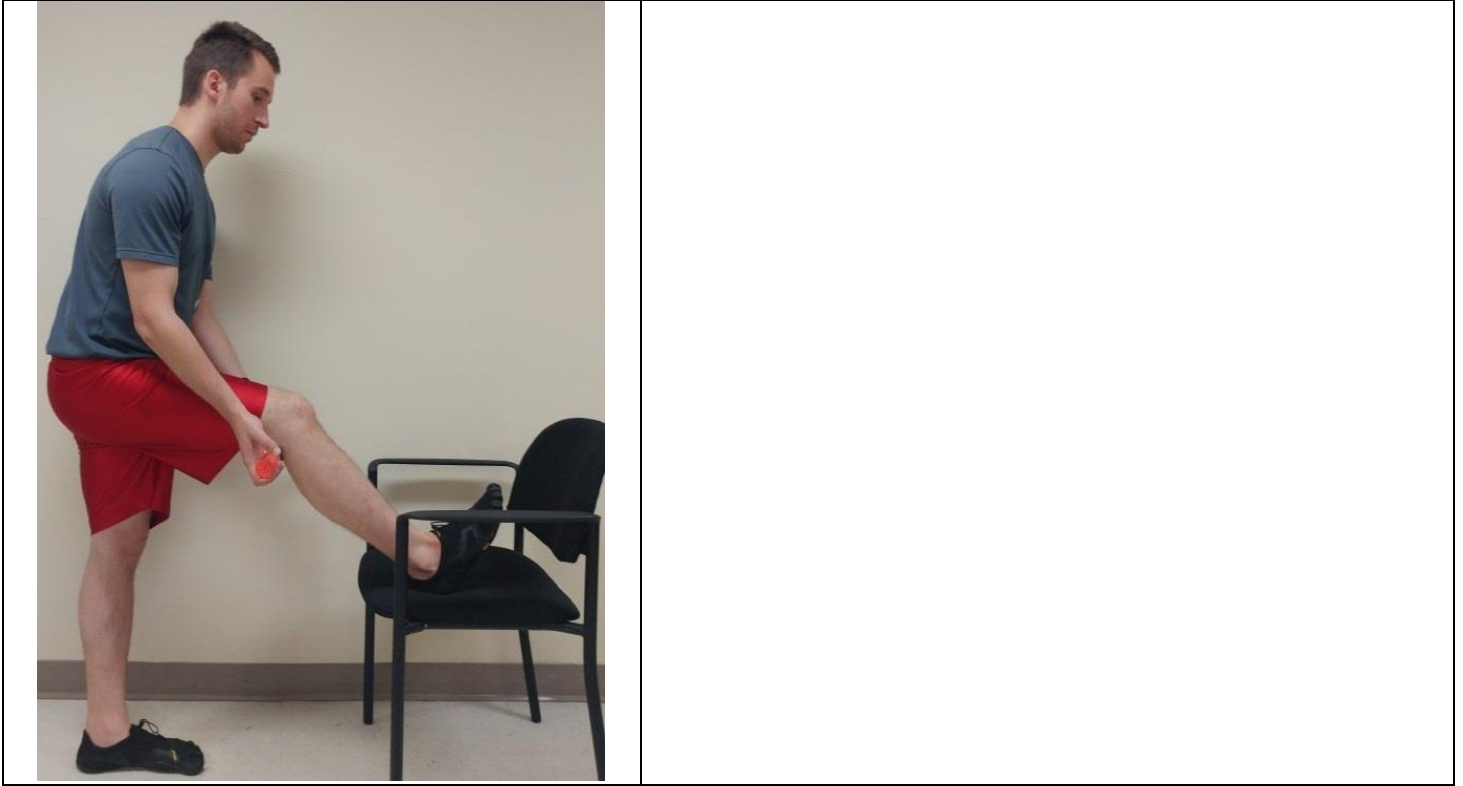
Gastrocnémien, rouleau mousse



Objectif	Détendre les mollets.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir au sol. • Avoir les jambes allongées. • Placer le rouleau mousse sous les mollets. • Déposer les mains au sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le bassin. • Glisser lentement les mollets sur le rouleau mousse.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Pour ↑ l'intensité l'automassage, placer une jambe par-dessus l'autre. • Relaxer. • Rouler lentement pendant 30-60 secondes. • Vitesse idéale : 1 cm/seconde.

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

Ischio-Jambiers et Poplité, bâton de massage



Objectif	Détendre l'arrière de la cuisse.
Position initiale.	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout • Poser le talon du pied droit sur le banc devant soi. • Avoir la jambe droite en extension.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyer le bâton sur l'arrière de la cuisse droite. • Rouler lentement le bâton sur la cuisse.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • Rouler lentement pendant 30 à 60 secondes. • Vitesse idéale : 1 cm/seconde.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	30 à 60 secondes		Lent

Quadriceps, bâton de massage



Objectif	Détendre le quadriceps.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Déposer le pied droit sur un banc.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyer le bâton sur le dessus de la cuisse droite. • Rouler lentement le bâton sur la cuisse droite.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • Rouler lentement pendant 30-60 secondes. • Vitesse idéale : 1 cm/seconde.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30-60 secondes		Lent

Étirement

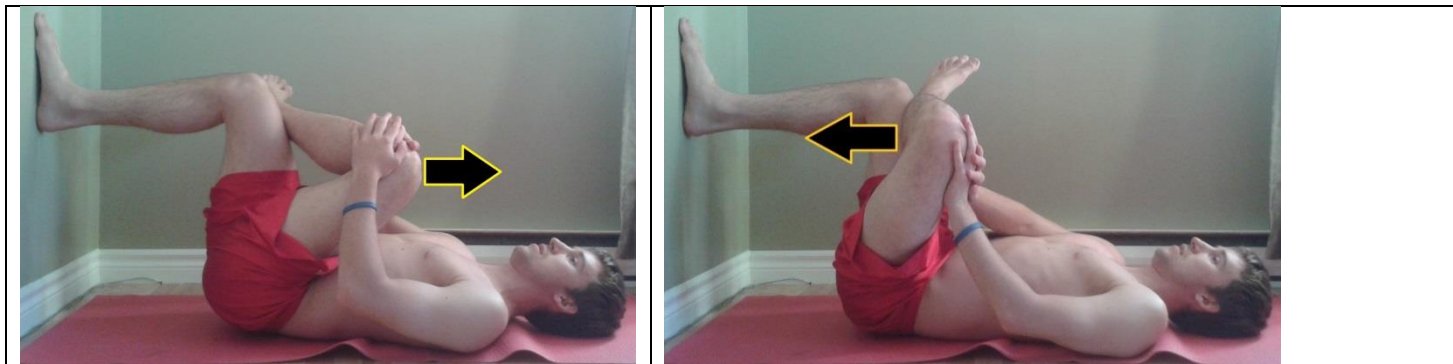
Étirement en rotation lombaire



Objectif	Étirer les érecteurs du rachis de la région lombaire.
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'arrière de l'épaule gauche vers le sol. • Arrêter le mouvement lorsque l'étirement est ressenti. • Maintenir la position pour le temps mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Respirer.</u> • <u>Relaxer.</u> • 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		

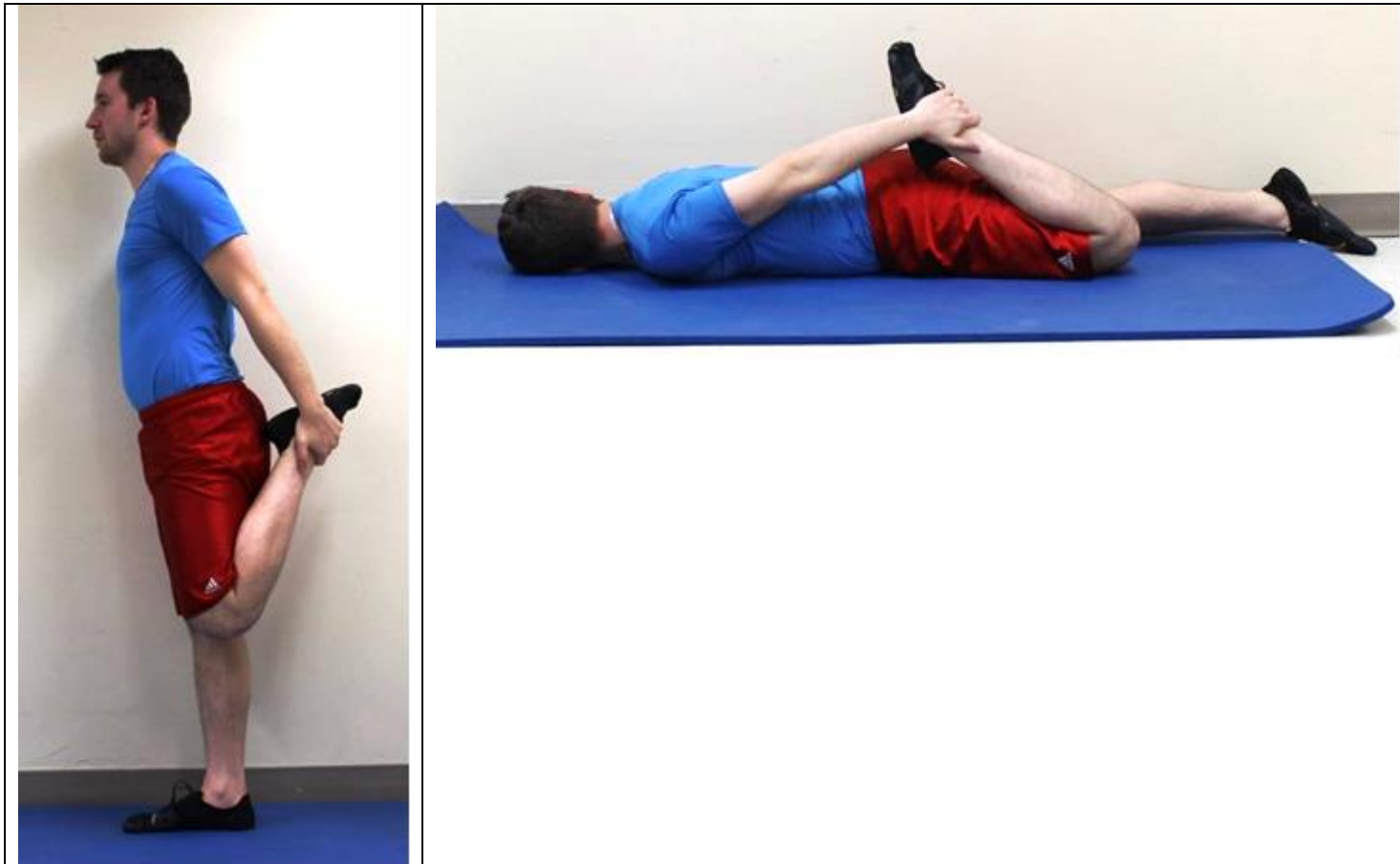
Étirement des fessiers et du piriforme



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		

Étirement du quadriceps



Objectif	Étirer le quadriceps.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le ventre ou debout. • Coller les genoux ensemble. • Tenir la cheville gauche dans la main gauche.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Rapprocher le talon gauche de la fesse gauche. • Maintenir la position pour le temps mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Ressentir un étirement sans douleur. • Garder les genoux près l'un de l'autre. • Si c'est difficile d'attraper la cheville avec la main, utiliser une serviette.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		