

Semaine #2

Niveau Intermédiaire

Échauffement

Mobilité

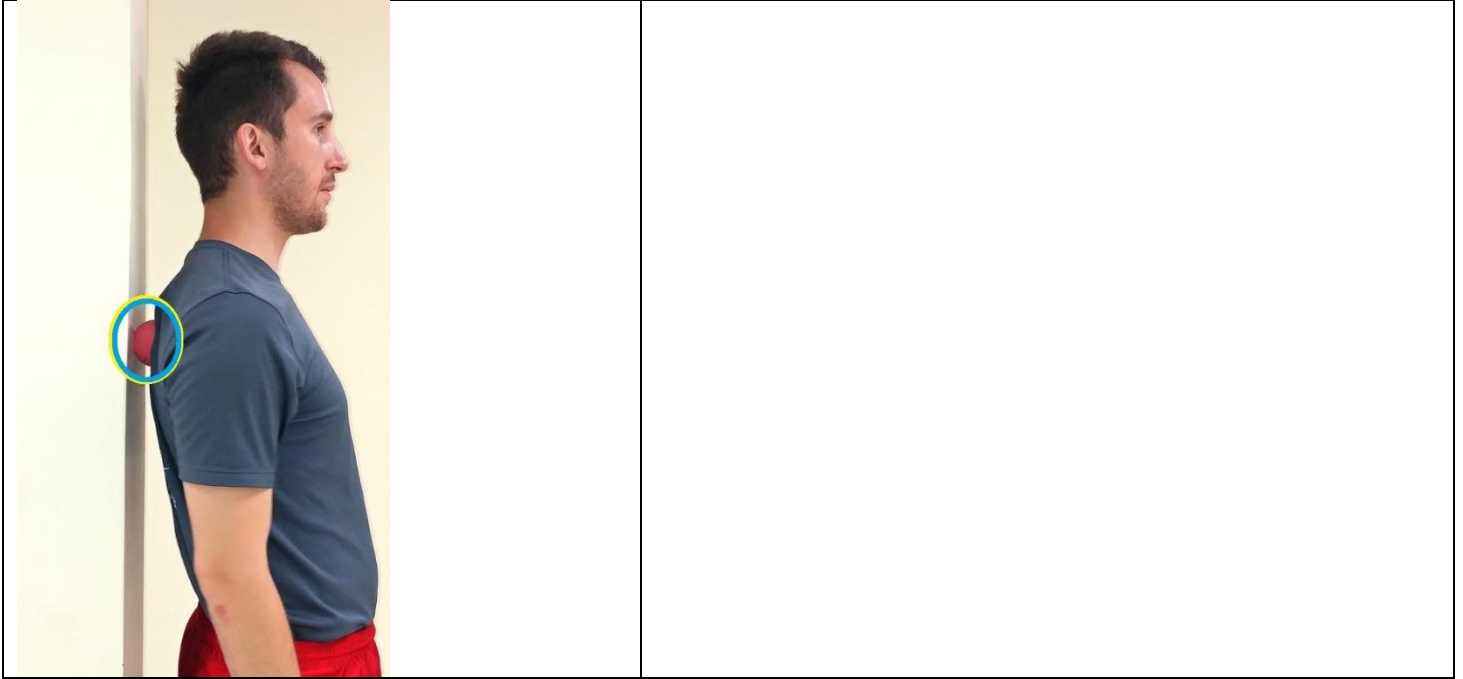
Flexion du gros orteil



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 l'hallux (gros orteil) au sol.</u>
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • <u>Maintenir les 4 autres orteils en l'air.</u>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	10	15s	Lent

Zone scapulaire, balle



Objectif	Détendre les muscles au niveau de de la scapula.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout, dos au mur. • Placer une balle entre le mur et soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler lentement la balle sur l'omoplate.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • Rouler lentement de 30-60 secondes. • Vitesse idéale : 1 cm/seconde.

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

Respiration du Crocodile; Modifié



Objectif	Respirer en 3 dimensions.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir un ballon suisse devant soi. • Appuyer l'abdomen contre le ballon. • Être en position quadrupède : mains et genoux au sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Se laisser choir sur le ballon. • Prendre des respirations lentes et profondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • <u>Respirer.</u> • Contrôler la pression effectuée sur l'abdomen par le ballon à l'aide des bras.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	5 minutes		Lent

Gonfler la «balloune» avec étirement des pectoraux

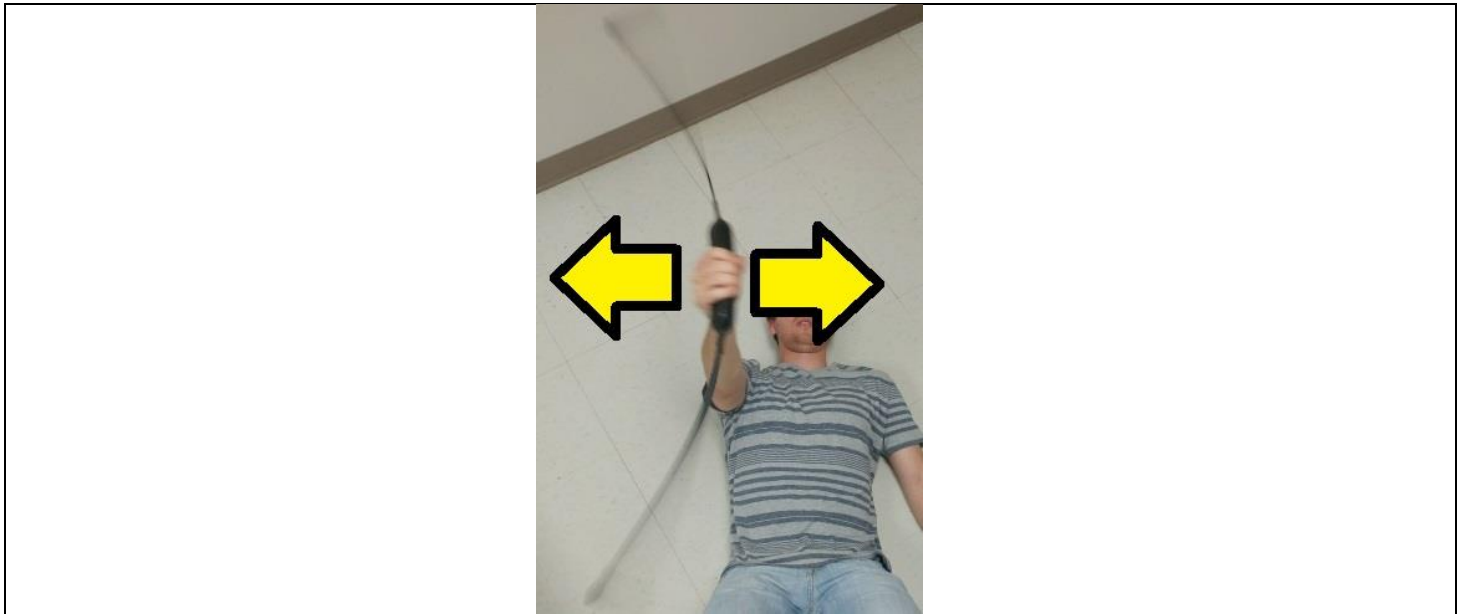


Objectif	Encourager la respiration nasale. Renforcer les abdominaux. Étirer le petit et le grand pectoral.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Appuyer les coudes contre le sol à la hauteur des épaules. • Appuyer les poignets contre le sol. • Déposer les pieds à plat au sol. • 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. • Conserver le bas du dos contre le sol. • Au besoin, tenir la balloune avec une main.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
5	5 respirations	15s	

Abduction/Adduction Horizontal de l'épaule

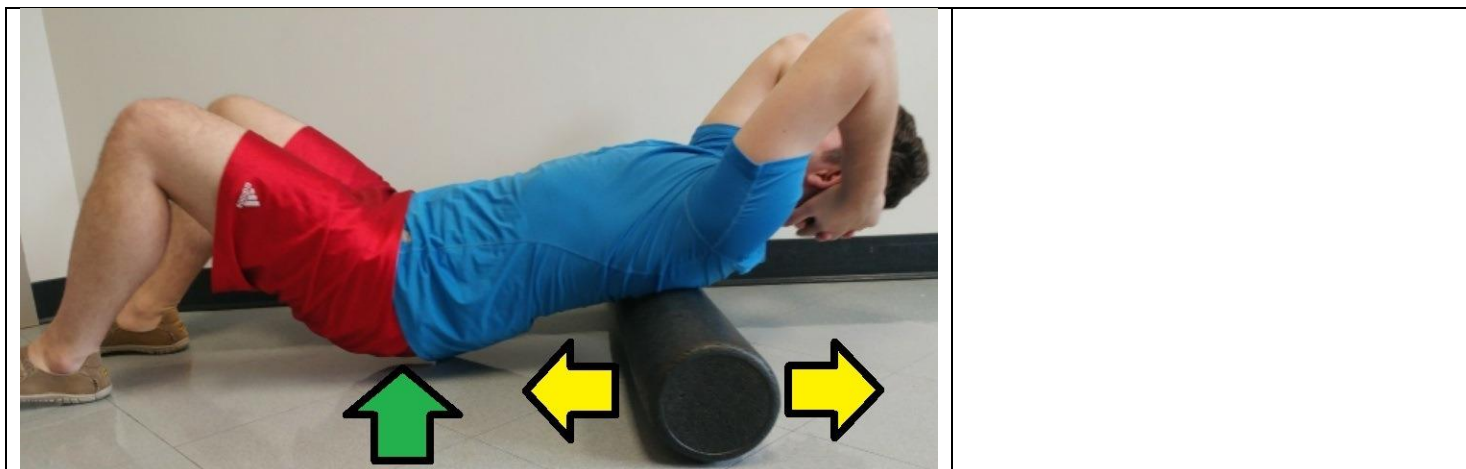
Oscillation avec «Bodyblade»



Objectif	Activer les stabilisateurs de l'épaule.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Tenir le «bodyblade» dans une main. • Placer le «bodyblade» au-dessus de soi.
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"> • Respirer. • Éviter de contracter les muscles du cou. • Conserver le coude en extension.

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

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

Inclinaison Latérale Thoracique, Rouleau mousse



Objectif	Augmenter la mobilité thoracique
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"> • Incliner la tête et les épaules vers la droite. • Revenir à la position neutre. • Effectuer 8 à 15 inclinaisons à droite. • Ensuite, effectuer 8 à 15 inclinaisons vers la gauche.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	8 à 15		Lent

Reinforcement

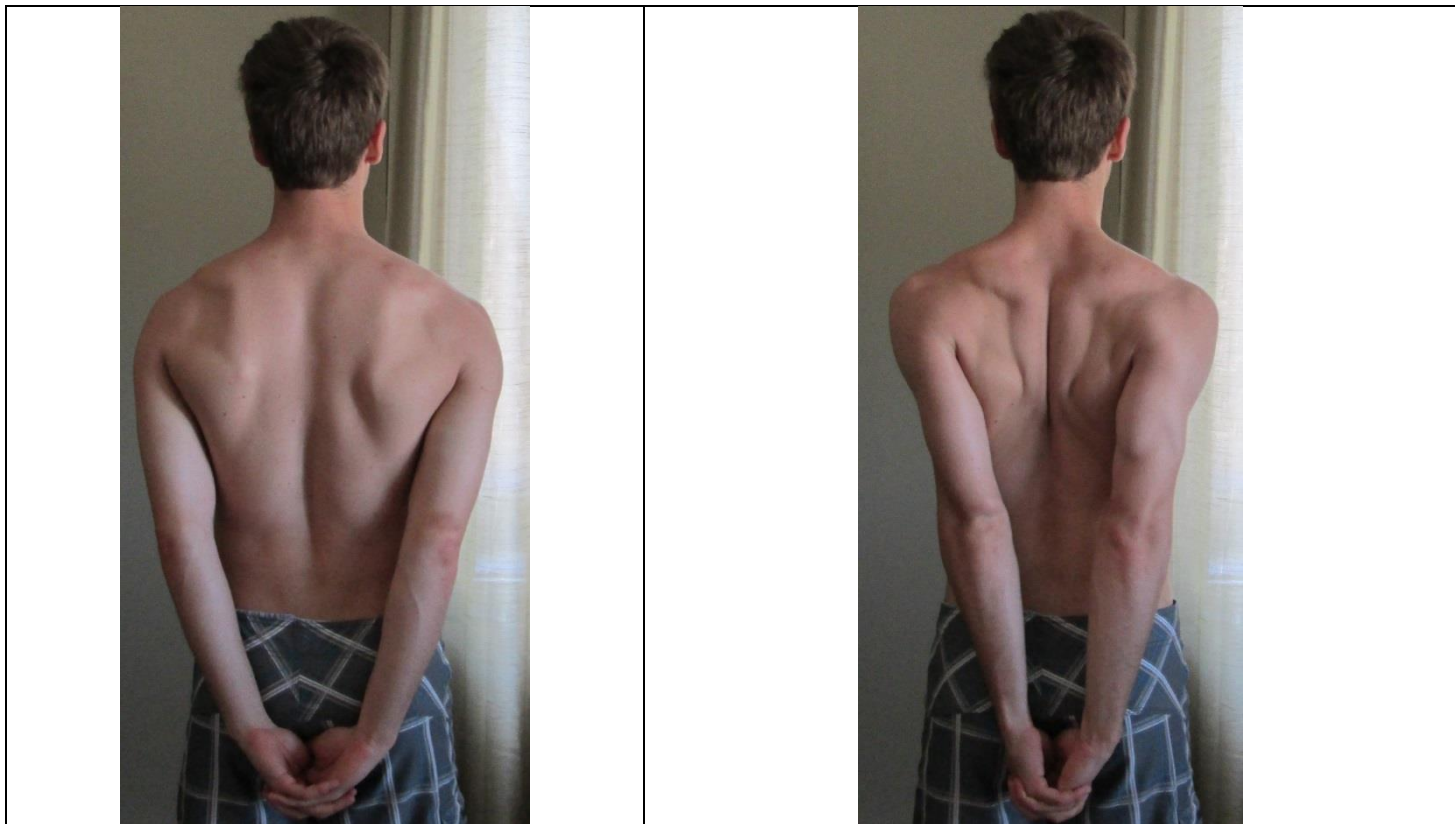
«Hip Airplane» Avion, Avec Support



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

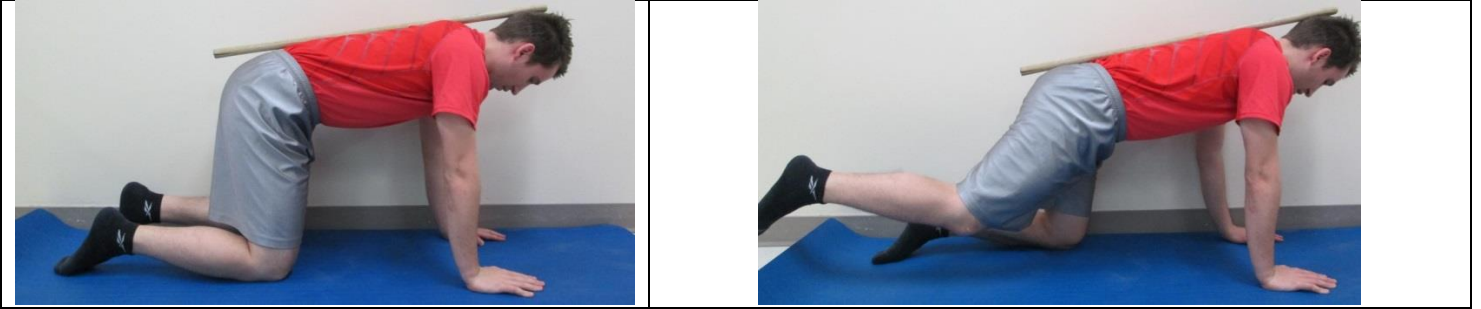
Rétraction scapulaire



Objectif	Améliorer la posture
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Joindre les mains ensemble dans le dos. • Conserver les coudes en extension.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Amener les épaules vers l'arrière : <ul style="list-style-type: none"> ○ «Sortir la poitrine!» ○ «Rapprocher les omoplates ensemble!» • Maintenir la position 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer • Éviter de hausser les épaules.

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

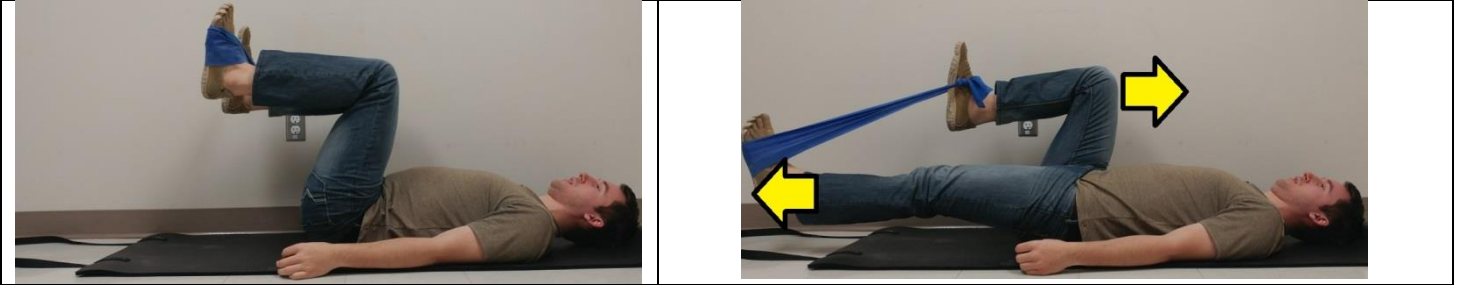
Chien de chasse, niveau débutant



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. • Avoir le dos droit. • Rentrer le menton et le ventre.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le genou droit du sol. • Maintenir la position pendant 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Mettre un bâton sur le dos pour obtenir la rétroaction. • Conserver le dos droit.

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

Flexion de la hanche; Couché sur le dos.

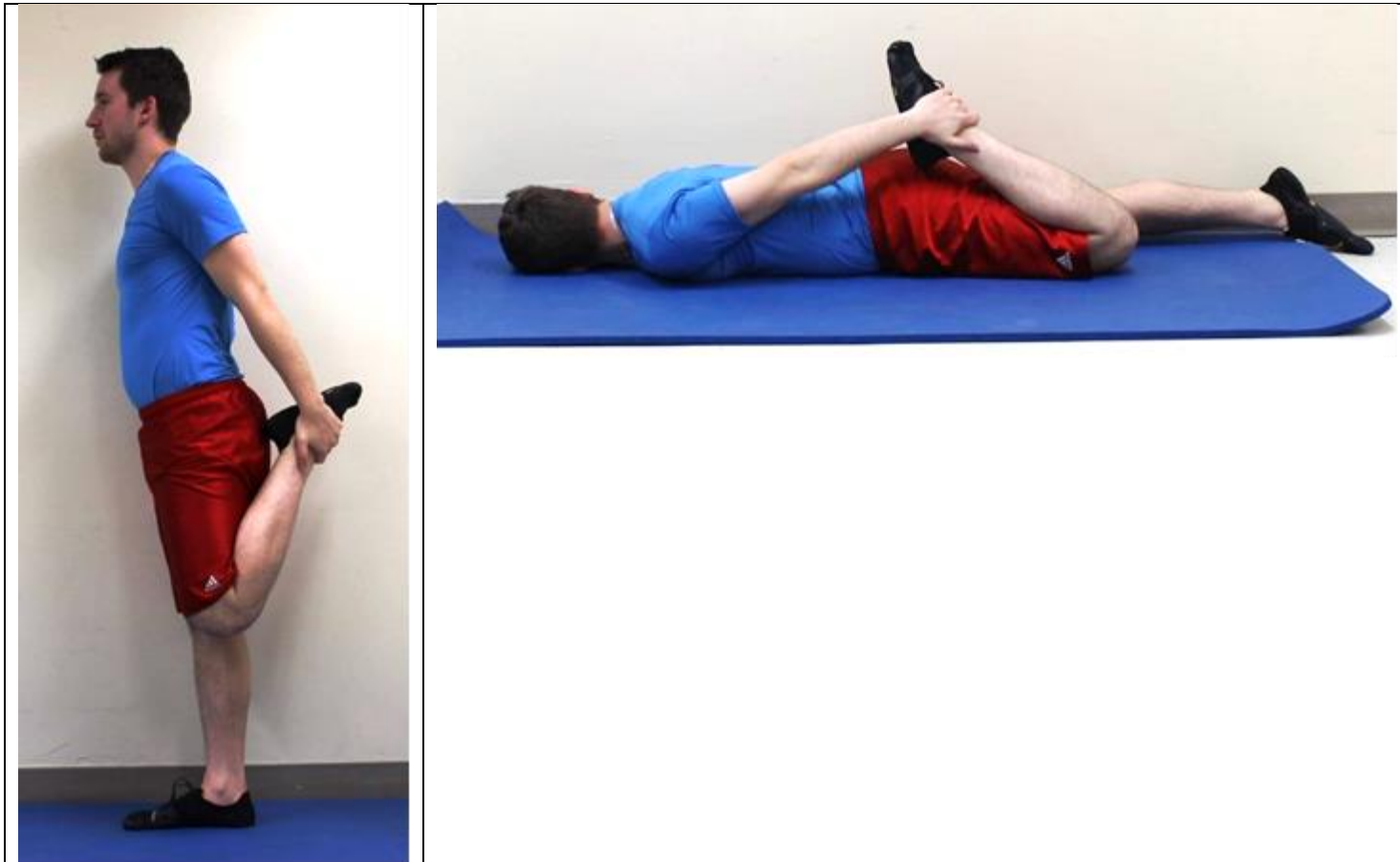


Objectif	Améliorer l'endurance du psoas-iliaque.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos au sol. • Placer un élastique autour des pieds.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Allonger la jambe gauche. • Fléchir la jambe droite. • Maintenir la position pendant 10 secondes. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer.

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

Étirement

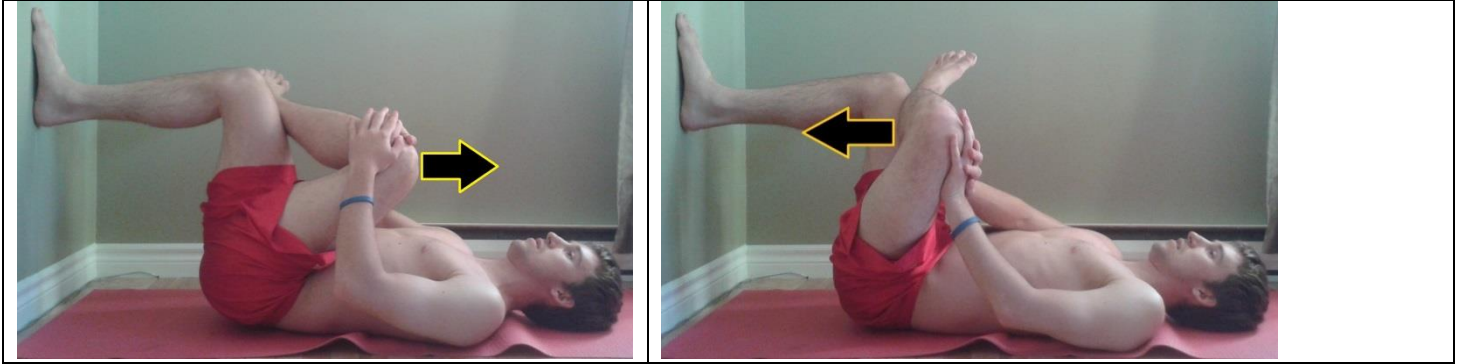
Étirement du quadriceps



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		

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 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		