

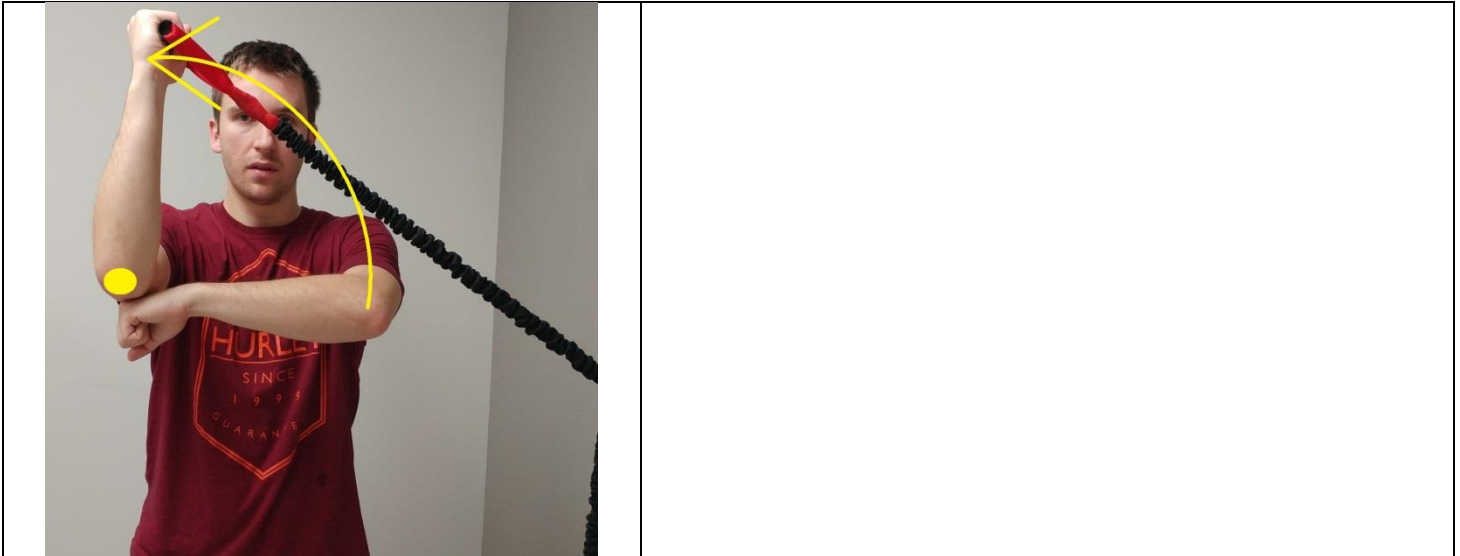
Semaine #11

Niveau Intermédiaire

Échauffement

Mobilité

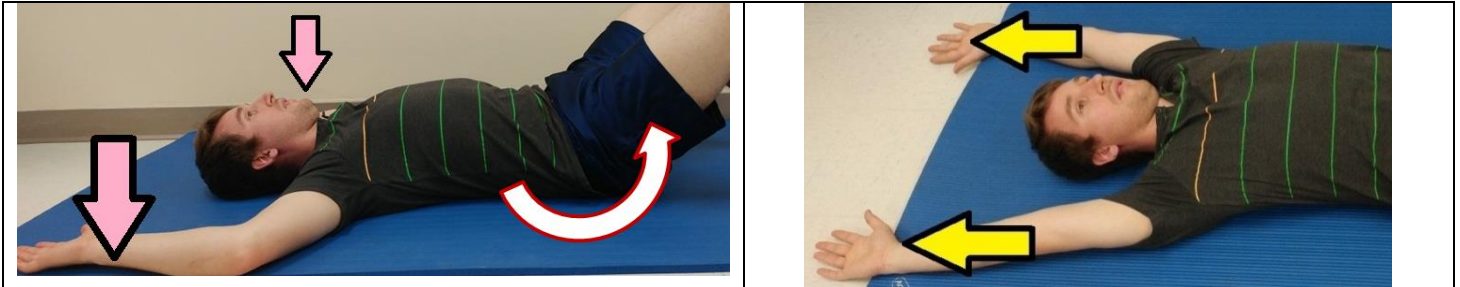
Rotation externe de l'épaule



Objectif	Renforcer la coiffe des rotateurs.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Coller les deux avant-bras ensemble. • Avoir les avant-bras à la hauteur des épaules. • Avoir l'avant-bras gauche sous l'avant-bras droit. • Tenir l'élastique dans la main droite.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Éloigner la main droite du coude gauche. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Éviter de contracter les muscles cervicaux. • Le coude droit ne bouge pas. (point de pivot)

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

Glissement scapulaire, dos appuyé contre le sol



Objectif	Étirer le petit pectoral. Améliorer la posture.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché au sol sur le dos. • Déposer les pieds à plat au sol. • Appuyer les coudes contre le sol à la hauteur des épaules. • Fléchir les coudes à 90°. • Appuyer les poignets contre le sol. • Appuyer le bas du dos contre le sol. • Rentrer le menton.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Glisser lentement les avant-bras vers le haut. • Maintenir la position pour 10 secondes. • Expirer pour 5 à 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	Lent

Quadriceps, rouleau de mousse



Origine	<ul style="list-style-type: none"> • Fémur • Ilium • Acétabulum
Insertion	<ul style="list-style-type: none"> • Patella
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le ventre au sol. • Placer le rouleau mousse sous les cuisses. • Placer les coudes sous les épaules. • Contracter les abdominaux. • Maintenir l'alignement le dos droit.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • S'appuyer sur les avant-bras. • Soulever le bassin du sol. • Glisser le rouleau mousse sur les cuisses. • Pour ↑ la profondeur de l'auto-massage, fléchir les genoux.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • Rouler lentement pendant 30-60 secondes. • Pour ↑ l'intensité, utiliser un rouleau mousse plus dense ou essayer de soulever une jambe. • Vitesse idéale : 1 cm/seconde.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30-60 secondes		

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. • Respirer. • 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

Respiration thoracique résistée, haltère de 10 à 30 lbs



Origine	Améliorer la mobilité du thorax. Améliorer la respiration en 3 dimensions.
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 10 lbs ou 20 lbs ou 30 lbs sur le sternum.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirer par le nez en gonflant la cage thoracique • Expirer par la bouche dégonflant la cage thoracique.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Au besoin, varier la position ou l'angle de l'haltère. • <u>Respirer lentement.</u>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	5 minutes		Respiration Lente

Reinforcement

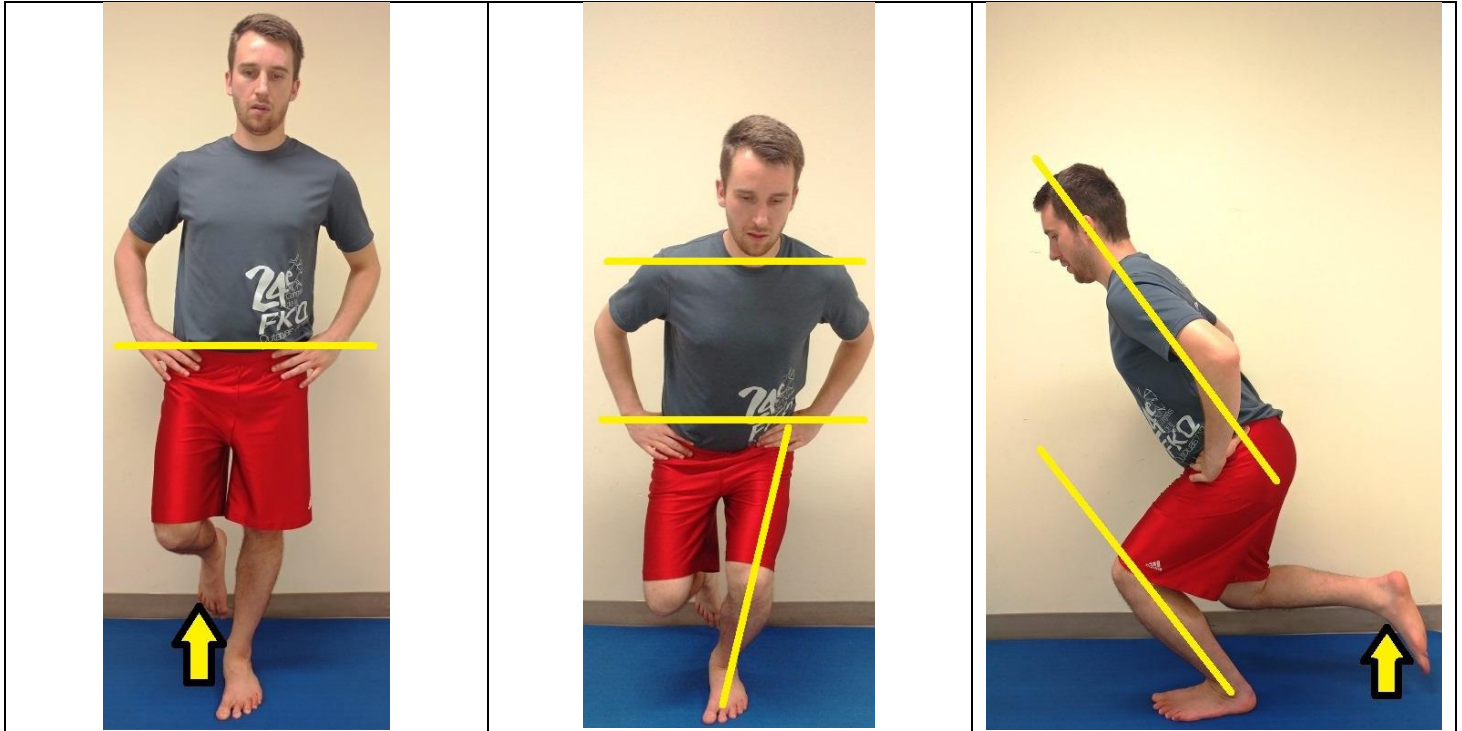
Soulever les hanches du sol, niveau avancé



Objectif	Renforcer l'ischio-jambiers et le grand fessier.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos au sol. • Placer les pieds à plat au sol. • Soulever le pied droit du sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le bassin du sol. • Maintenir la position pour 10 secondes. • Descendre lentement le bassin au sol.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Pour ↓ activation du quadriceps, soulever la pointe du pied gauche. • Conserver les hanches à la même hauteur. • Éviter de soulever le bassin trop haut.

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

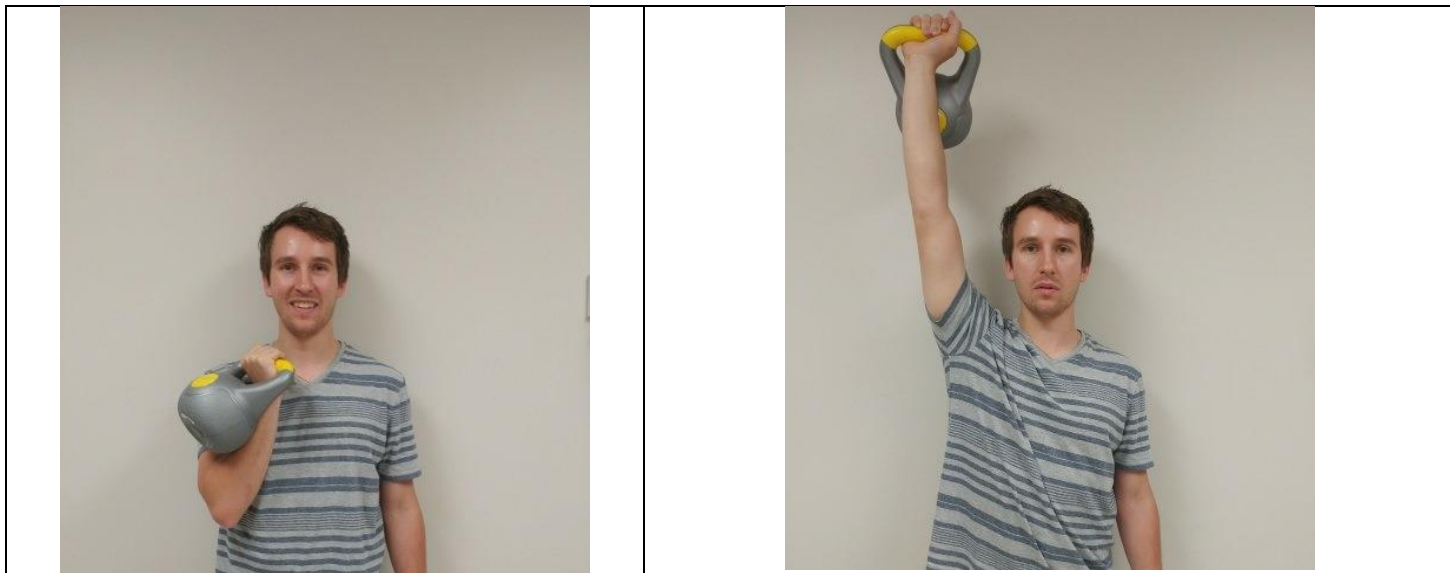
Squat unipodal



Objectif	Améliorer l'équilibre sur une jambe.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir les mains sur les hanches. • Soulever le pied gauche du sol. • Maintenir les hanches à la même hauteur.
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

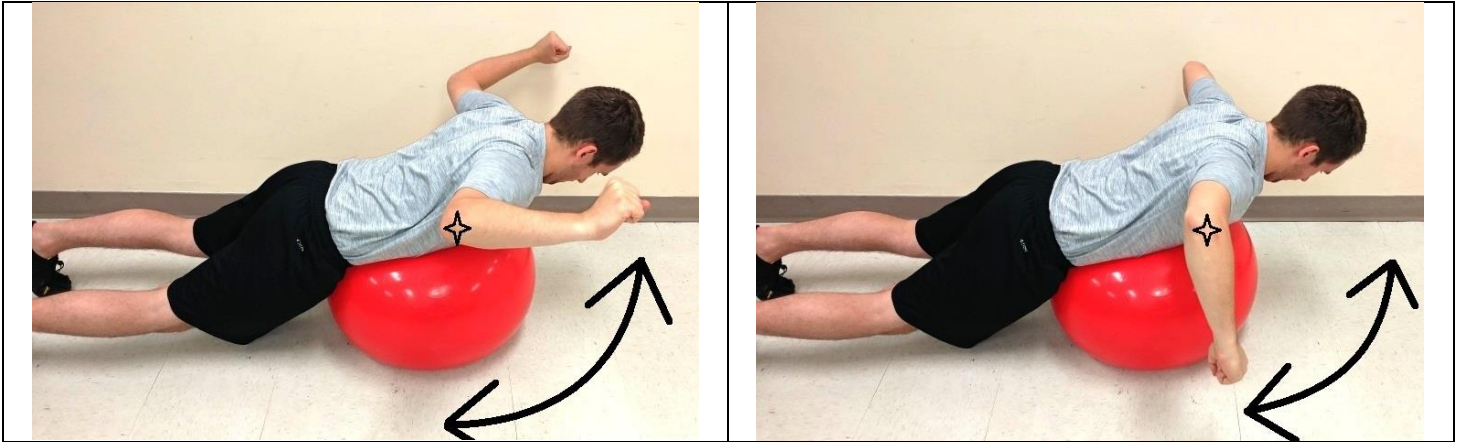
Développé avec un kettlebell appuyé sur le poignet



Objectif	Activation du sous-scapulaire.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Avoir un kettlebell dans la main droite. • Appuyer le poids contre le poignet droit. • Tenir le kettlebell près de l'épaule droite.
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"> • Lors de la montée ou de la descente, le kettlebell fait un mouvement en forme de spiral. • Respirer.

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

Rotation Externe de l'épaule, ballon suisse

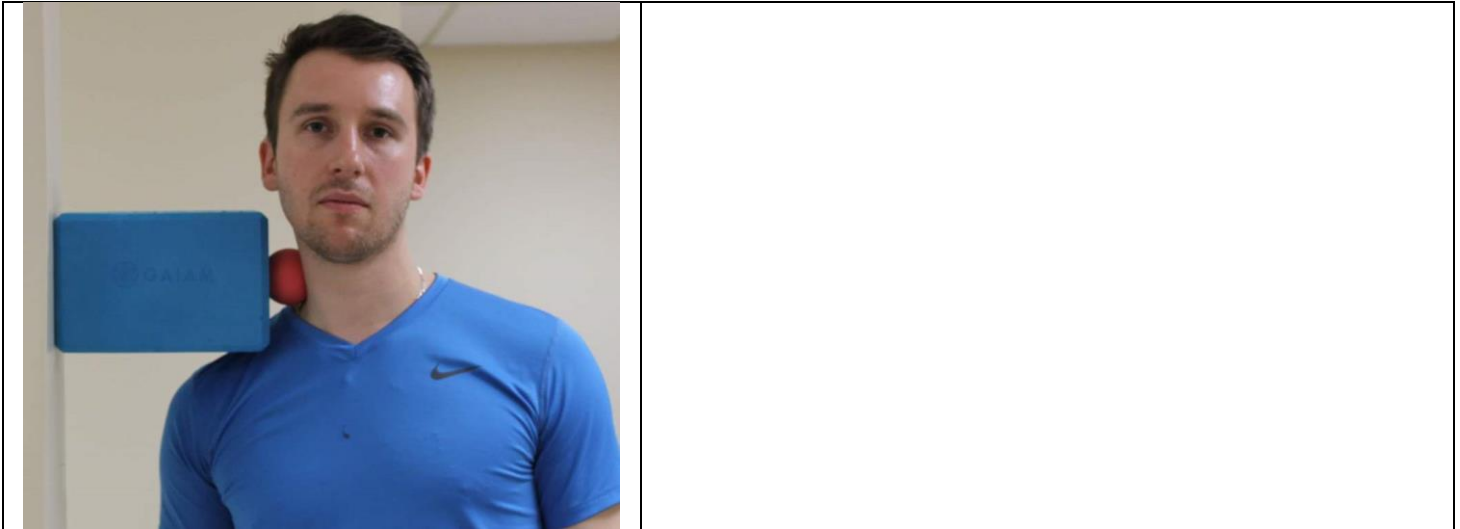


Objectif	Renforcer la coiffe des rotateurs.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le ventre sur un ballon suisse. • Rentrer le menton. «Faire un double menton!» • Fléchir les coudes à 90°. • Avoir les coudes en l'air.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever les mains vers le ciel sans bouger les coudes. • 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

Automassage

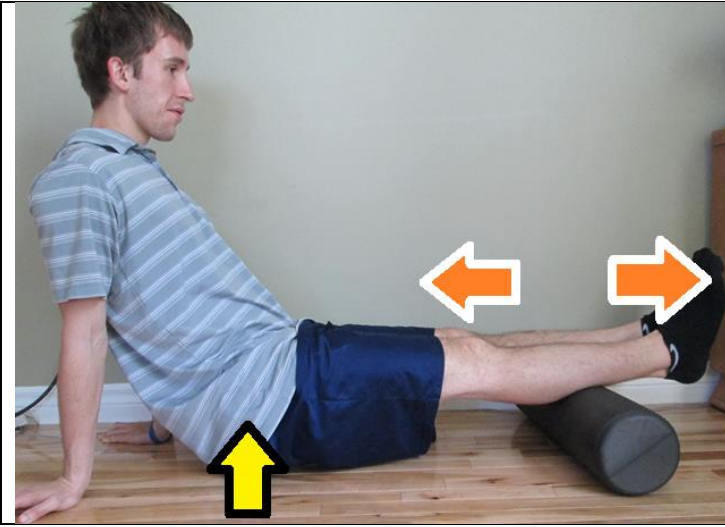
Scalènes et Sternocléidomastoïdien, Balle et Bloc de yoga



Objectif	Détendre les muscles sur le côté du cou.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Placer un bloc de yoga et une balle contre le mur. • Appuyer le cou contre la balle.
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. • Respirer. • Possibilité de rouler lentement de 30-60 secondes.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30-60 secondes		

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

Mobilisation Lombar + Thoracique, 2 balles de tennis



Objectif	Mobiliser le rachis lombaire et thoracique.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le dos . • Déposer les talons sur la chaise devant soi. • Soulever le bas du dos du sol. • Déposer les 2 balles au sol sous le bas du dos.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Déposer lentement le bassin au sol si possible. • Attendre entre 10 et 30 secondes. • Par la suite, repositionner les 2 balles au niveau d'un autre segment vertébral.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Positionner les 2 balles de part et d'autre de la colonne vertébrale. • Ne pas forcer le mouvement. Respecter ses limites. • Éviter l'exercice si celui-ci reproduit des engourdissements, une perte de sensation ou de la douleur au niveau du membre inférieur.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	10 à 30 secondes par position		

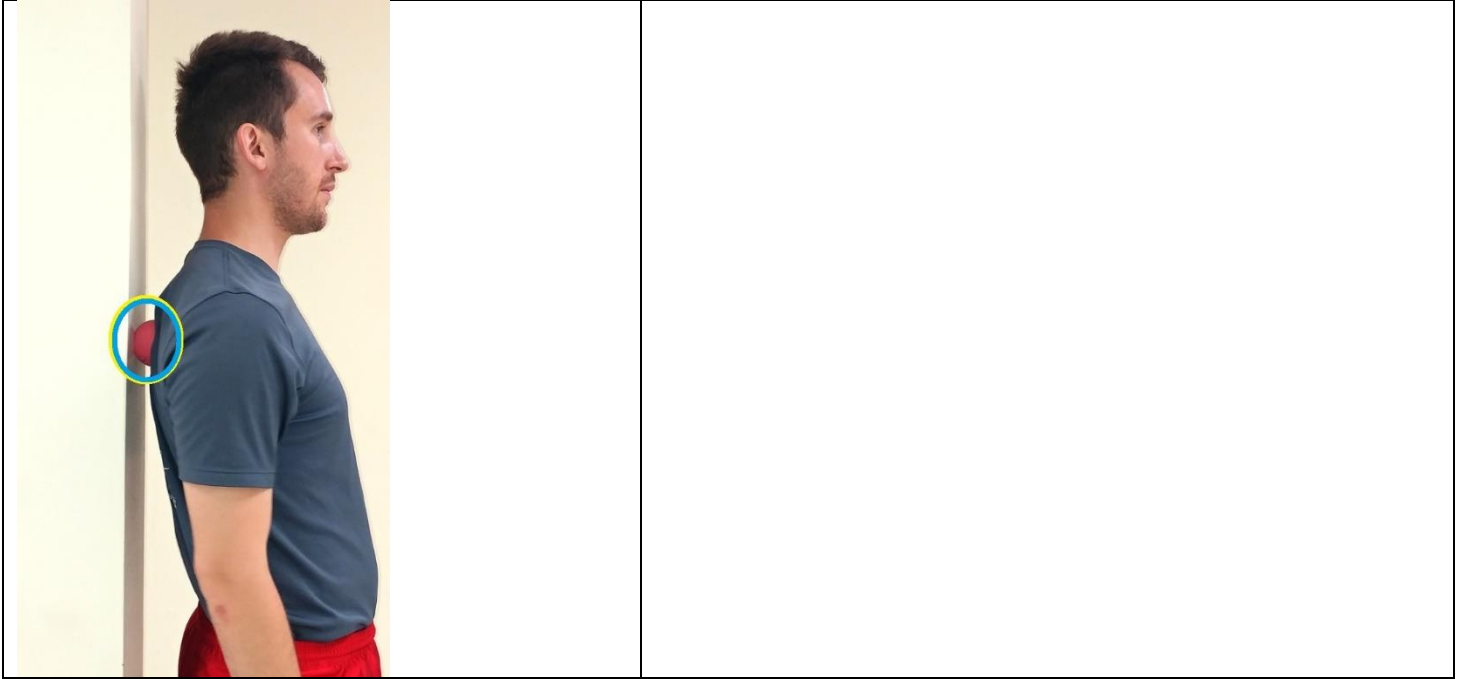
Piriforme, balle



Objectif	Détendre les fessiers et le piriforme.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Placer la balle sous la hanche droite. • Asseoir la fesse droite sur la balle. • Placer les mains derrière soi au sol. • Déposer le pied gauche au sol. • Allonger la jambe droite.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Rouler lentement la balle sous la fesse droite.
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
1	30 à 60 secondes		Très 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

Étirement

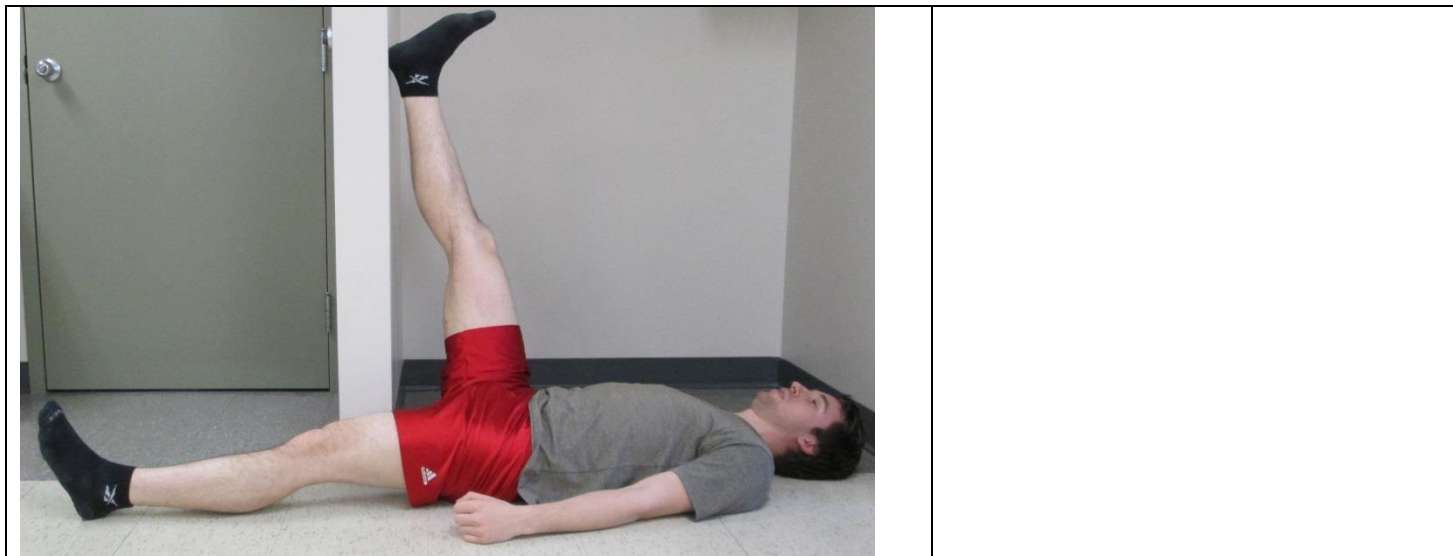
Étirement en rotation lombaire



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		

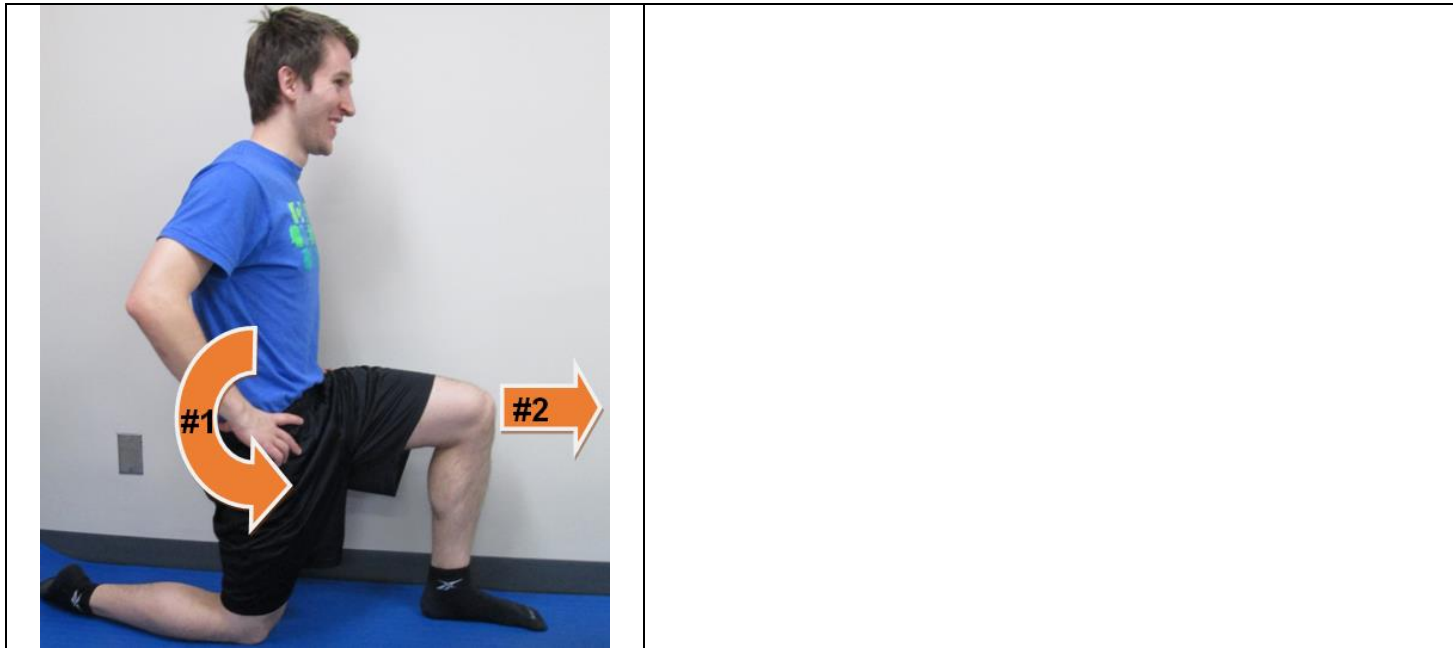
Étirement des ischio-jambiers, couché sur le dos



Objectif	Étirer l'arrière de la cuisse.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être d'un près d'un cadrage de porte. • Se coucher sur le dos.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyer le talon droit sur le mur. • Conserver la jambe gauche au sol. • Maintenir la position pour le temps mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Relaxer. • Ressentir un étirement sans douleur. • Pour ↑ l'étirement, ramener la pointe de pied vers soi. • Pour ↑ l'étirement, approcher le bassin du mur.

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		