

Semaine #1

Niveau Avancé

Échauffement

Mobilité

«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

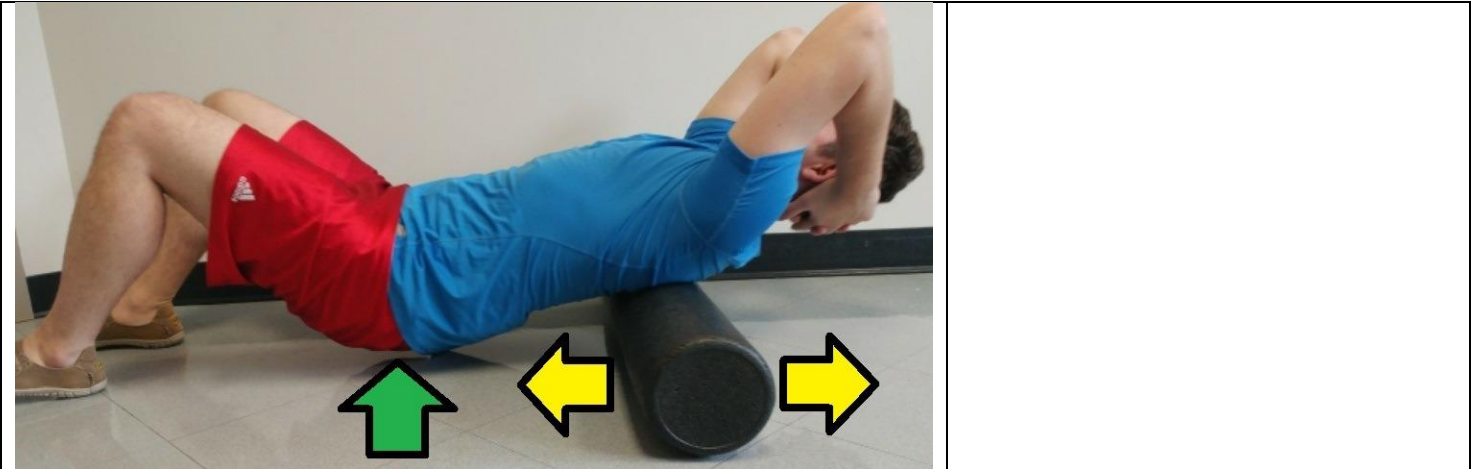
« Essuie-Glaces » Mobilisation des hanches



Objectif	Améliorer la mobilité des hanches.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être assis au sol. • Fléchir les genoux à 90°. • Appuyer les pieds et les genoux au sol. • Pointer le genou droit vers l'extérieur. • Pointer le genou gauche vers l'intérieur.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Effectuer un mouvement d'essuie-glaces avec les jambes : <ul style="list-style-type: none"> ○ Tourner le genou gauche vers l'extérieur. ○ Tourner le genou droit vers l'intérieur. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver toujours les pieds au sol. • Au besoin, incliner le tronc vers l'arrière et déposer les mains au sol. • Conserver toujours les pieds au sol.

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

Érecteurs du rachis (région thoracique), rouleau mousse

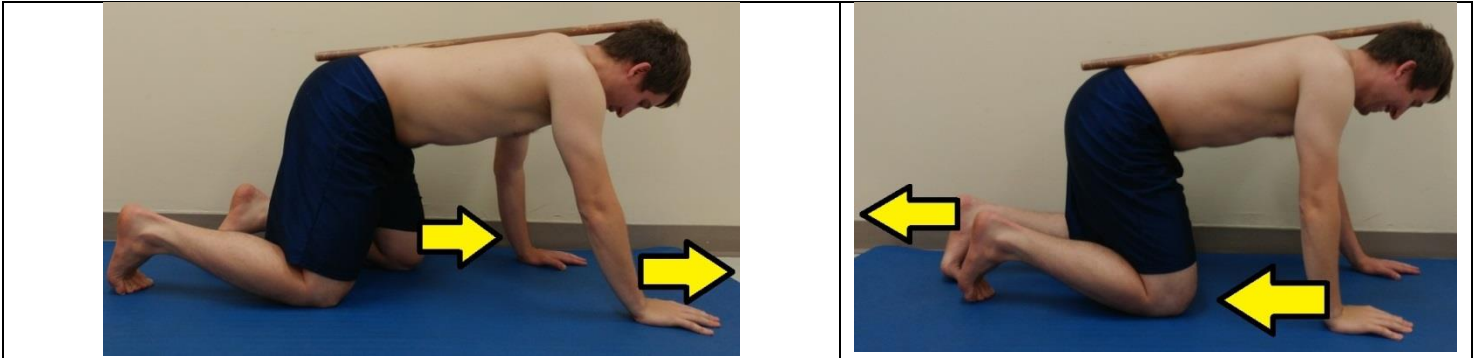


Objectif	Détendre les érecteurs du rachis.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher au sol avec le rouleau mousse sous les omoplates. • Déposer les pieds à plat au sol. • Placer les mains derrière la tête.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le bassin du sol. • Rouler lentement 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

Bear Crawling, genoux au sol



Objectif	Améliorer la stabilisation du tronc.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être en position quadrupède. • Avoir le dos droit. • Avoir les genoux sous les hanches. • Avoir les mains sous les épaules.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Ramper vers l'avant : <ul style="list-style-type: none"> ○ Avancer le genou droit et la main gauche en même temps. ○ Avancer le genou gauche et la main droite en même temps. <ul style="list-style-type: none"> ○ Parcourir une distance d'environ 5 mètres. • Ramper vers l'arrière : <ul style="list-style-type: none"> ○ Reculer le genou droit et la main gauche en même temps. ○ Reculer le genou gauche et la main droite en même temps. <ul style="list-style-type: none"> ○ Parcourir une distance d'environ 5 mètres.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Bouger très lentement. • Mettre un bâton sur le dos pour faciliter la rétroaction.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	5 mètres	90 s	Lentement

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 en avant de soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Position «4 pattes» vers Position «Planche abdominale» <ul style="list-style-type: none"> ○ Avancer le bassin. ○ Soulever les genoux du sol. ○ Avoir les mains sous les épaules. • Maintenir la position pour 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Éviter de creuser le bas du dos. • Au besoin, placer un bâton sur le dos.

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

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

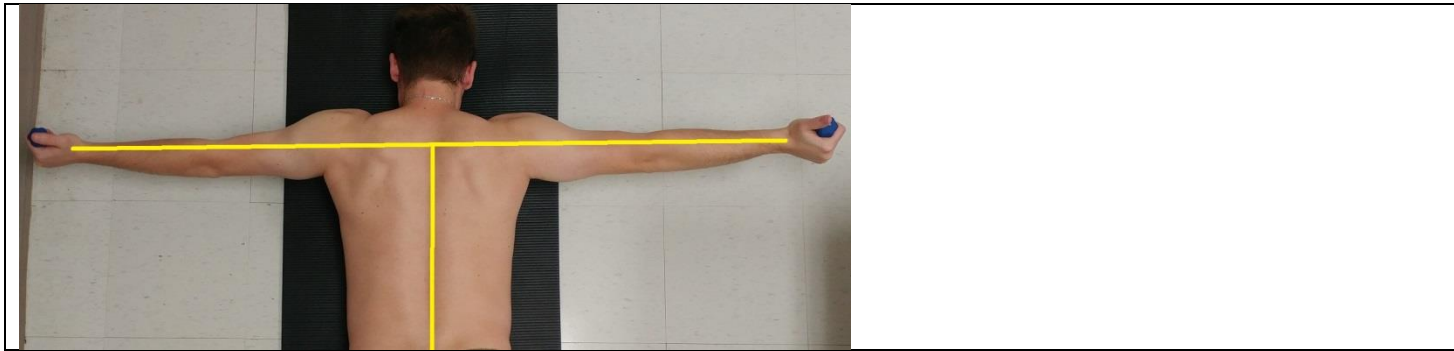
Rotation interne de l'épaule



Objectif	Renforcer la coiffe des rotateurs.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché au sol sur le dos. • Tenir un haltère dans la main droite. • Appuyer le coude au sol à la hauteur des épaules. • Avoir le coude fléchi à 90°.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Laisser descendre lentement et de manière contrôlée le poids. • Remonter lentement le poids.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Conserver l'épaule droite au sol. • Ne pas laisser l'haltère touché le sol.

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

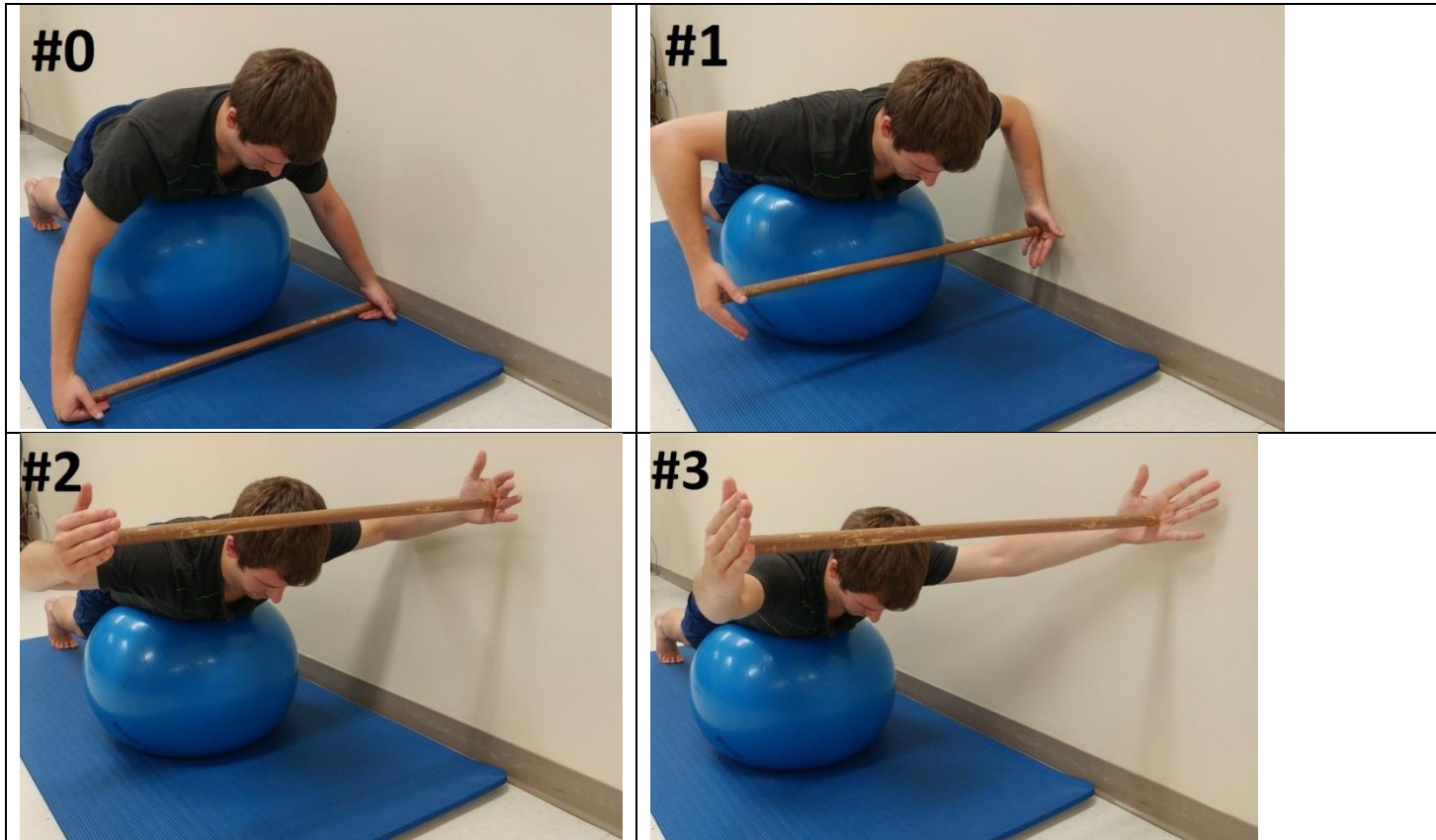
«T» au sol



Objectif	Renforcer la ceinture scapulaire.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le ventre au sol. • Appuyer la tête au sol. • Former un «T» avec les bras et le tronc. • Pointer les pouces vers le ciel.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Décoller les mains et les bras du sol. • Maintenir la position pour 10 secondes. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Éviter de rapprocher les épaules des oreilles. • Pour ↑ difficulté, ajouter un haltère dans les mains.

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

Mouvement combiné



Objectif	Renforcer la ceinture scapulaire.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le ventre sur un ballon suisse. • Rentrer le menton. «Faire un double menton!» • Tenir un bâton entre les 2 mains. • #0 Laisser pendre les bras vers le sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • #1 Tirer le bâton vers les épaules. • #2 Amener le bâton au-dessus de la tête. • #3 Éloigner le bâton de la tête. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Pour ↑ difficulté, utiliser un bâton lesté.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	5	90s	Lent

Automassage

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

Étirement

Étirement des ischio-jambiers et du droit de la cuisse



Objectif	Améliorer la flexibilité aux hanches.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Déposer le genou gauche au sol. • Déposer le pied droit sur le tabouret devant soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Allonger la jambe droite. • Maintenir la position pour le temps mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Ressentir un étirement sans douleur. • Déposer un coussin sous le genou gauche pour le confort. • Au besoin, prendre appui sur un mur ou une table.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		

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		