

Semaine #5

Niveau Débutant

Reinforcement

Mobilisation active de la cheville



Objectif	Mobiliser la cheville.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être assis. • Laisser reposer le pied gauche dans le vide.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Effectuer <u>lentement</u> des cercles avec le pied gauche. • Effectuer le nombre de tours mentionné. • Tourner en sens <u>horaire</u> ou <u>anti-horaire</u>.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	20	15s	Lent

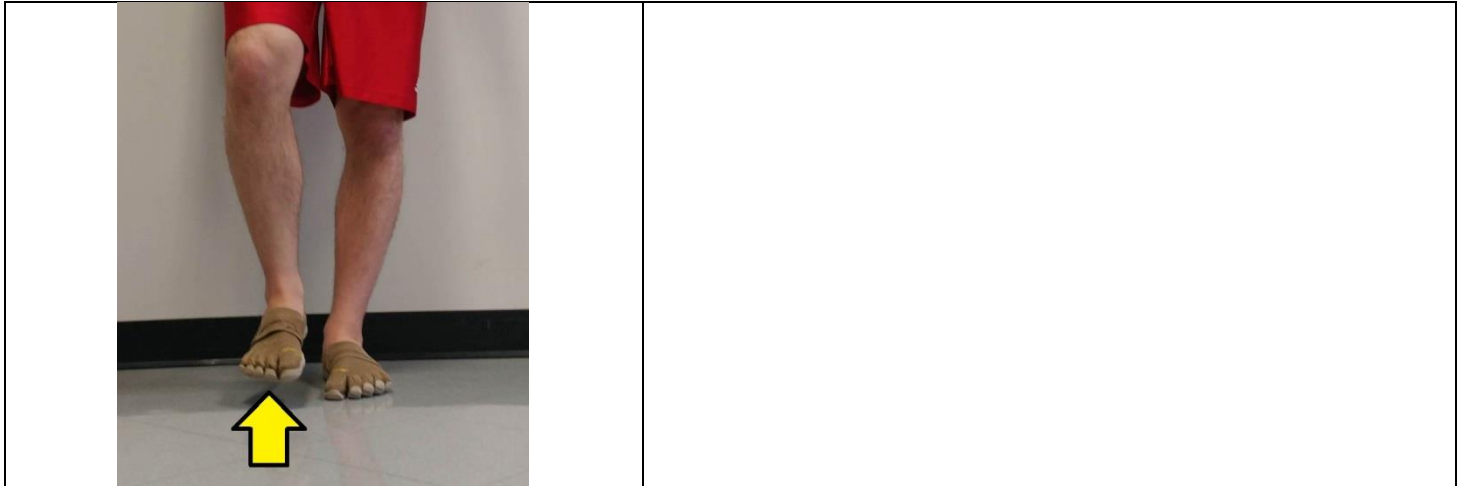
Transfert de poids



Objectif	Améliorer la stabilité.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Se tenir droit.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Incliner lentement le corps vers l'avant en ne bougeant que les chevilles. • Arrêter le mouvement avant que les talons quittent le sol. • Incliner lentement le corps vers l'arrière en ne bougeant que les chevilles. • Arrêter le mouvement avant que les orteils quittent le sol. • Répéter ce cycle pour 10 répétitions.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Si possible, ne pas porter de souliers. • Conserver à tout moment le pied complet au sol.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	10	90s	Lent

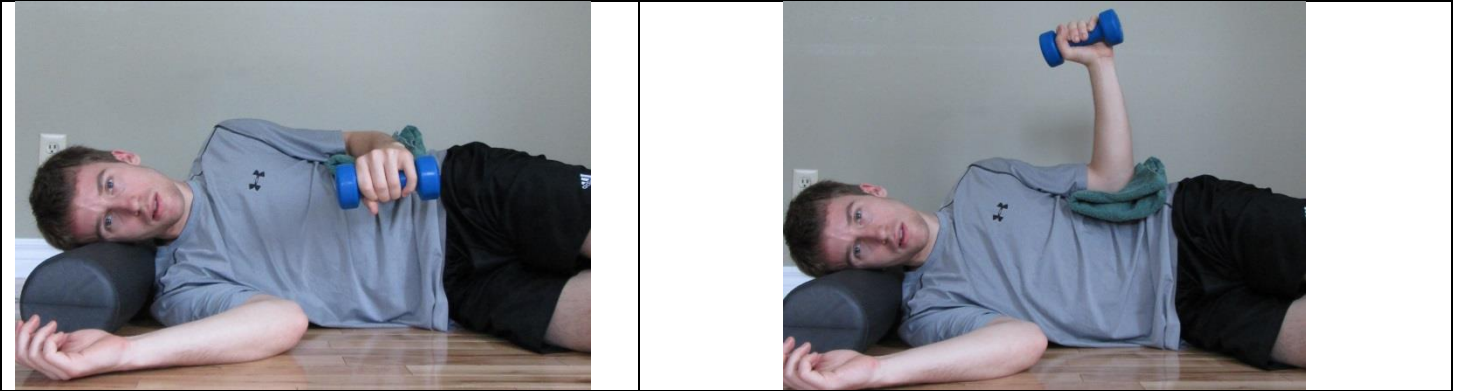
Équilibre unipodal



Objectif	Améliorer l'équilibre unipodale.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> Être debout.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> Décoller délicatement le pied droit du sol. Maintenir cette position pendant 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> Respirer. Se tenir près d'un mur au besoin.

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

Rotation externe de l'épaule



Objectif	Renforcer les rotateurs externes de l'épaule.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le côté au sol. • Appuyer le coude sur soi. • Fléchir le coude à 90°.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Amener la main vers le ciel. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Garder le coude droit appuyé sur soi. • Pour ↑ difficulté, ajouter un haltère dans la main. • Placer un coussin ou le bras droit pour supporter la tête.

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

Abduction horizontale des épaules



Objectif	Renforcer les rhomboïdes et le trapèze médial.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché au sol sur le dos. • Avoir le coude à la hauteur des épaules. • Avoir l'avant-bras à la verticale. (flexion du coude) • Plaquer le bas du dos au sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Pousser les coudes contre le sol. • Maintenir pendant 10 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Placer un oreiller sous la tête au besoin. • Placer un coussin sous les coudes.

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

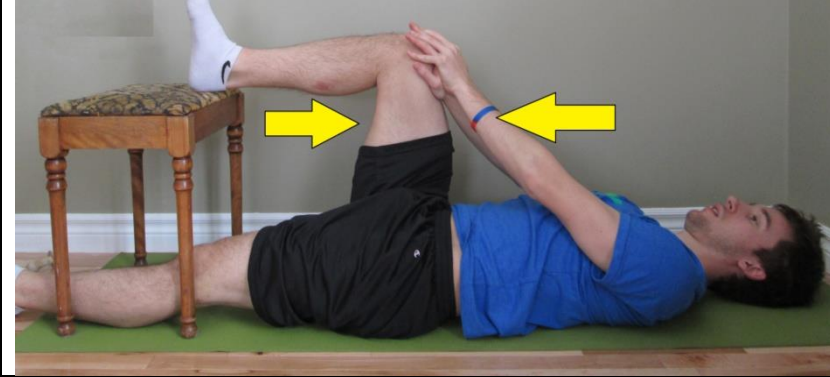
Tirage Horizontal avec les anneaux

--	--

Objectif	Renforcer les rhomboïdes et le trapèze médial.
Position initiale	<p><u>Niveau débutant:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Tenir les anneaux. • S'incliner vers l'arrière. <p><u>Niveau intermédiaire:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Avoir les pieds à plat au sol. • Tenir les anneaux. • Soulever le bassin du sol. <p><u>Niveau Avancé:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Déposer les talons sur le banc. • Tenir les anneaux. • Soulever le bassin du sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Se tirer vers le haut à l'aide des bras. • Descendre lentement et en contrôle.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Rétraction scapulaire : «Sortir la poitrine» tout au long du mouvement.

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

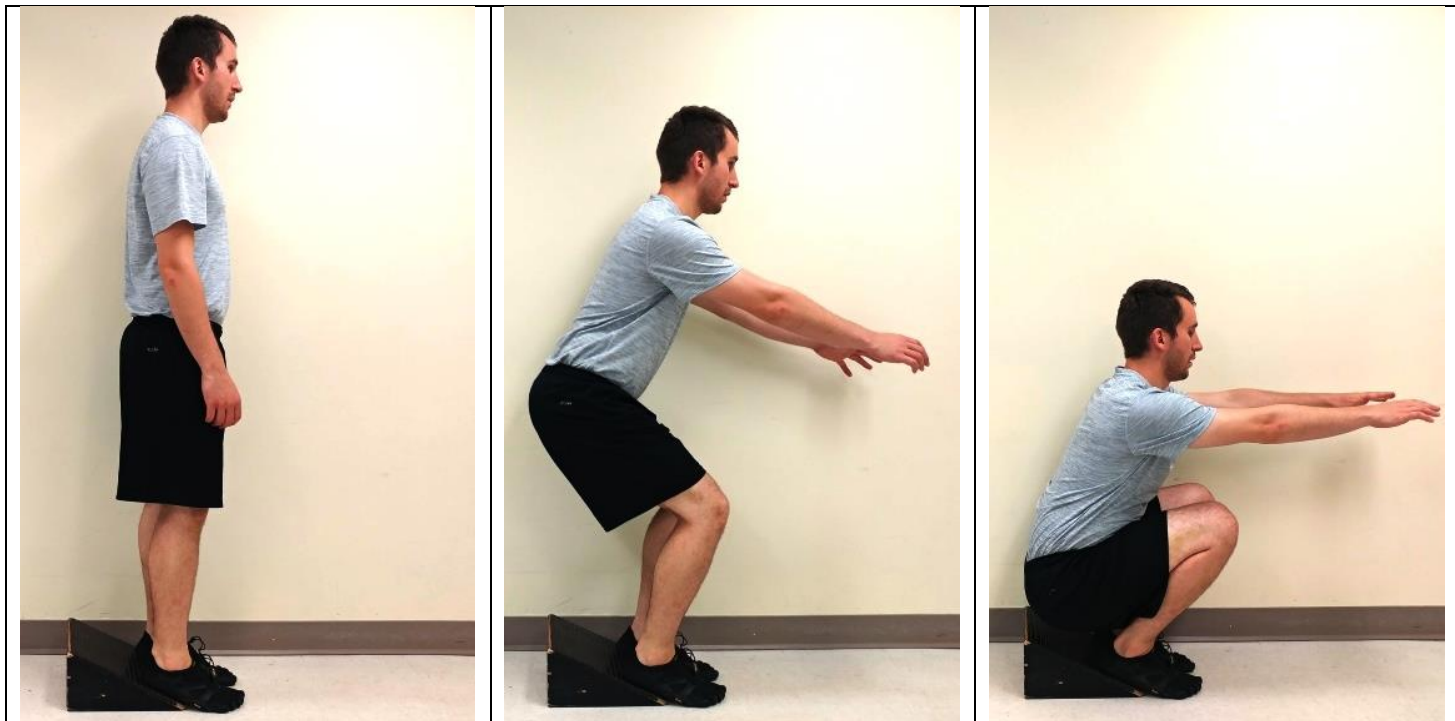
Rotation postérieure de l'os iliaque, technique myotensive (RI)



Objectif	Renforce les fléchisseurs de la hanche.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos près d'une chaise. • Déposer le talon droit sur la chaise. • Appuyer les mains contre la cuisse droite.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Essayer de rapprocher le genou droit pendant 10 secondes. • Les mains appliquent une contre-force et empêchent tout mouvement.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Conserver la cuisse gauche au sol.

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

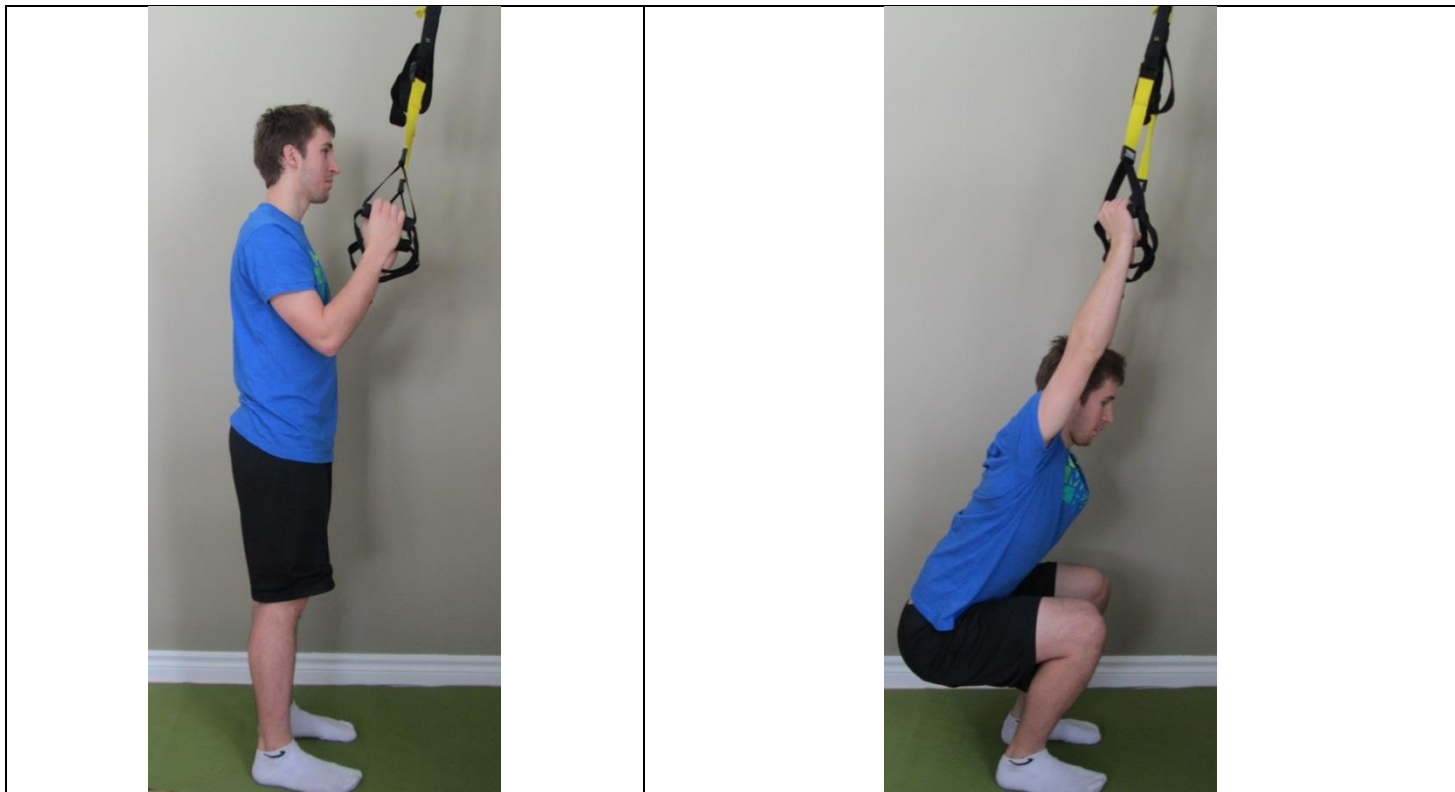
Squat, Talons Surélevés



Objectif	Améliorer le squat profond.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir les pieds à la largeur des hanches. • Positionner les talons sur une surface surélevée.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • S'accroupir lentement comme si on allait s'asseoir.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Maintenir les genoux alignés avec les pieds et les hanches. • Avoir le dos droit. • Pointer les pieds vers l'avant.

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

Squat assisté, TRX

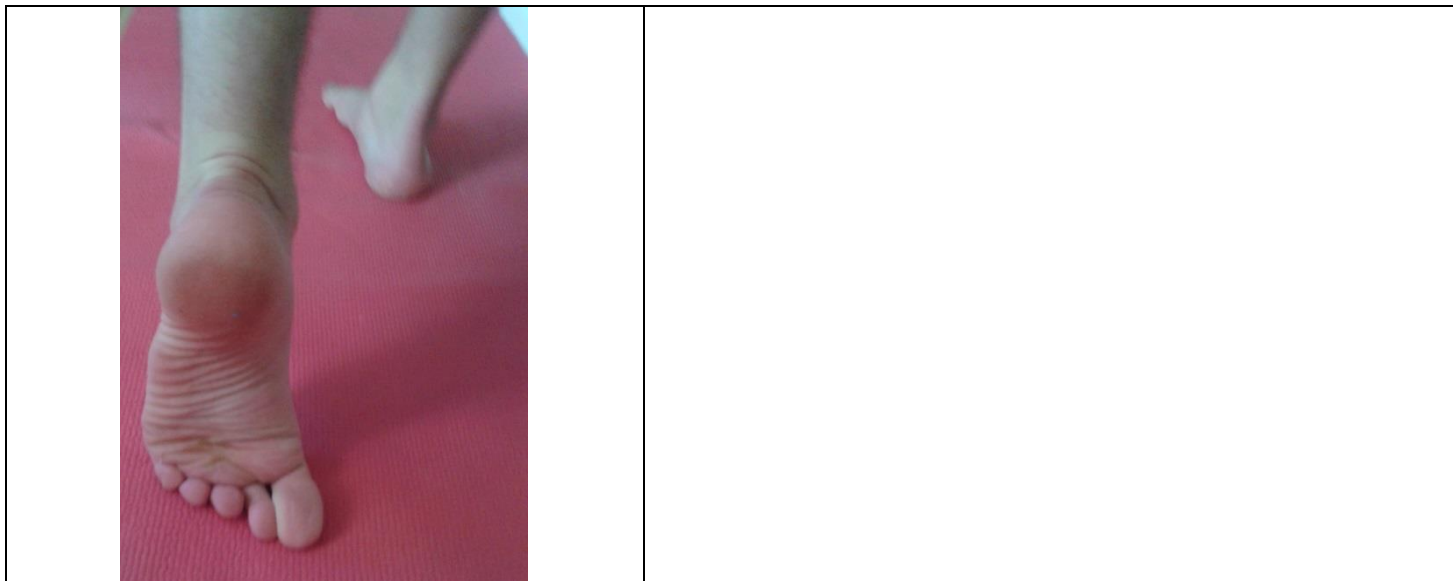


Objectif	Apprendre le squat.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Tenir les poignées du TRX devant soi au niveau de sa poitrine.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Descendre le bassin lentement comme si on allait s'asseoir. <ul style="list-style-type: none"> ○ Le mouvement s'initie par une flexion des hanches. ○ Le tronc s'incline vers l'avant. ○ Le dos reste en position neutre. ○ Maintenir les genoux alignés avec les pieds et les hanches. • Arrêter la descente lorsque vous ne respectez plus ces consignes. • Revenir à la position initiale à l'aide des poignées du TRX.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer.

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

Étirement

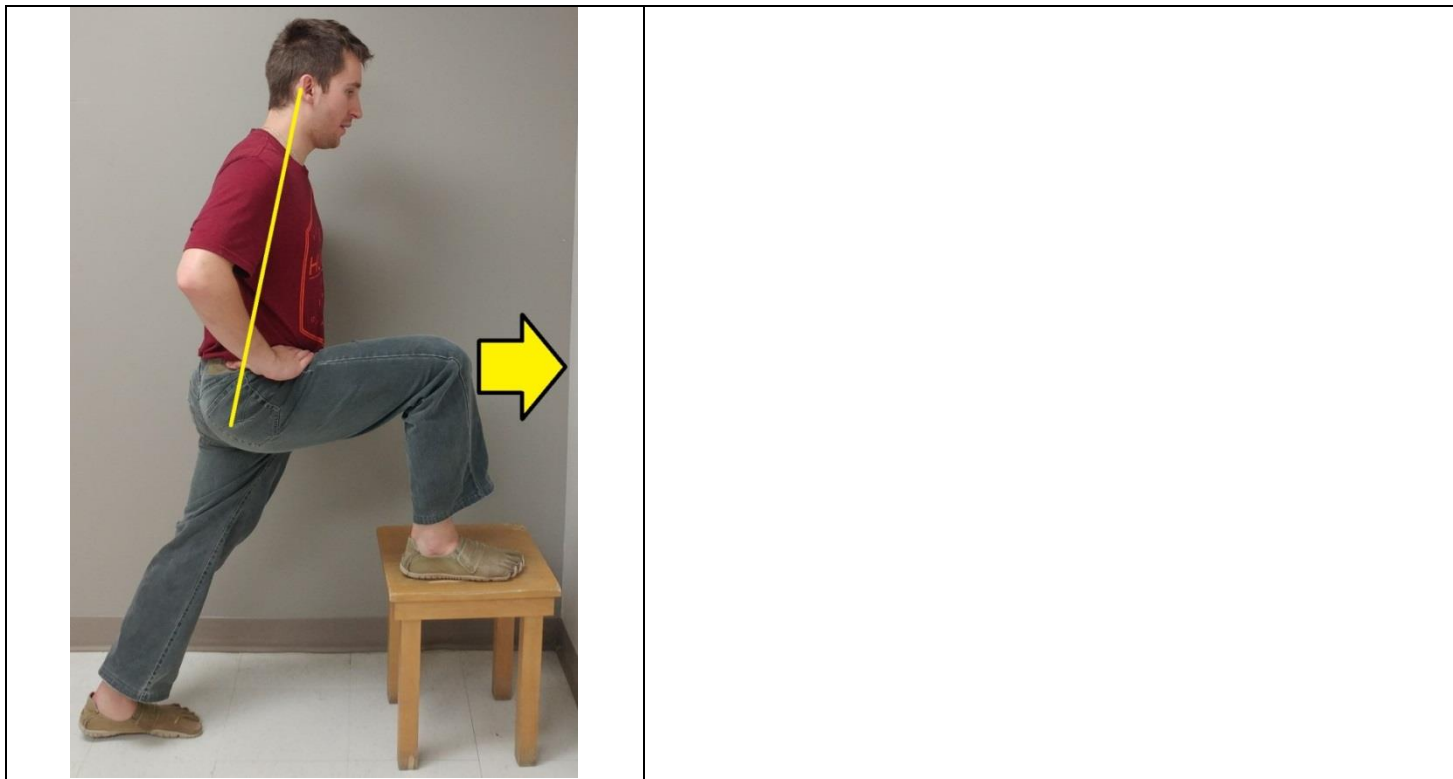
Étirement des extenseurs des orteils



Objectif	Étirer les extenseurs des orteils
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout. • Placer le pied gauche derrière soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Fléchir les orteils du pied gauche. • Déposer la pointe du pied gauche au sol • Maintenir la position pour le temps mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Ne pas porter de souliers.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		

Étirement des fléchisseurs des hanches debout



Objectif	Étirer les fléchisseurs de la hanche.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Déposer le pied droit sur la chaise devant soi.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Avancer le genou droit vers l'avant. • Maintenir la position pour le temps mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Éviter de creuser le dos. • Orienter le pied gauche vers l'avant.

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		

Automassage

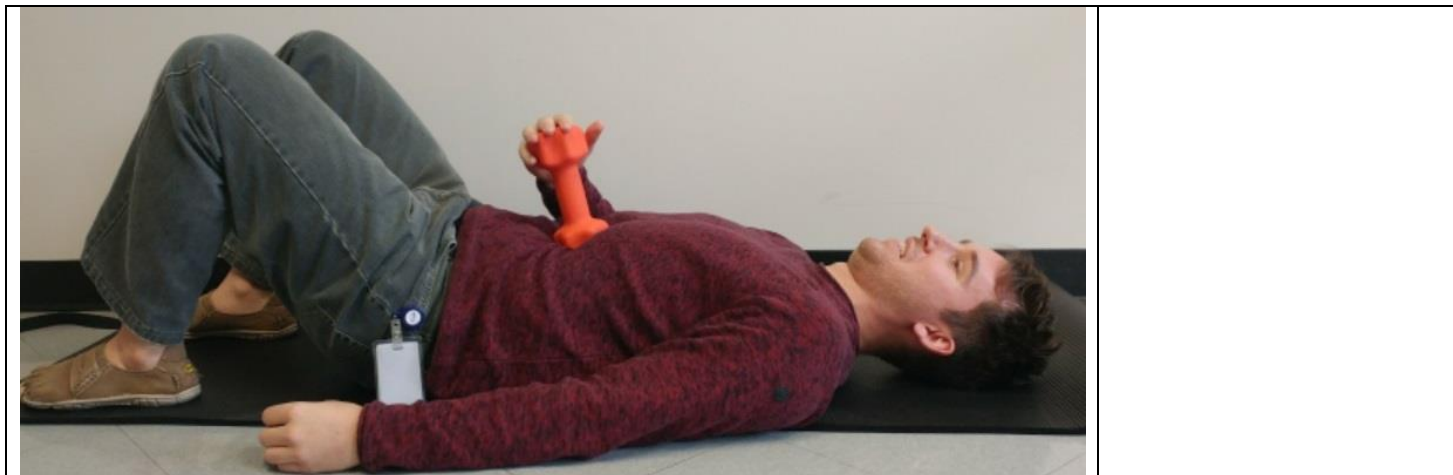
Sous-occipitaux, 2 balles de tennis «Peanut balls»



Objectif	Détendre les muscles dans le haut du cou.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Placer un bloc de yoga au sol. • Déposer les 2 balles de tennis sur le bloc de yoga. • Se coucher sur le dos. • Positionner la tête au-dessus du bloc de yoga.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Déposer doucement le haut du cou sur les 2 balles de tennis. • Conserver la position pour 30 à 60 secondes.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxer. • Respirer.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30 à 60 secondes		

Respiration abdominale résistée, haltère 5lbs ou 10 lbs



Origine	Détendre les abdominaux, le psoas et le diaphragme. Améliorer la respiration abdominale.
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 5 lbs ou 10 lbs sur l'abdomen.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirer par le nez en gonflant le ventre. • Expirer par le nez en rentrant le ventre.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Au besoin, varier la position ou l'angle de l'haltère. • Éviter de gonfler la cage thoracique. • Respirer par le nez et non par la bouche. • Respirer lentement.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	5 minutes		