Semaine #3

Niveau Intermédiaire

Échauffement Mobilité

Extension des 4 orteils

Objectif	Activer la musculature intrinsèque du pied.
Position initiale	• Être assis ou debout. • Avoir les 2 pieds à plat au sol.
Exécution	• **Soulever les 4 orteils du sol.**
Points à retenir	• Respirer. • **Maintenir le gros orteil au sol.**

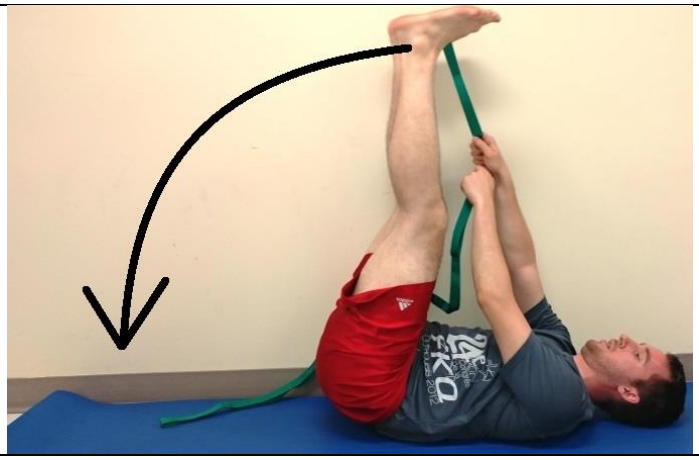
Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	10	15s	Lent

Inclinaison Latérale Thoracique, Rouleau mousse

Objectif	Augmenter la mobilité thoracique
Position initiale	• 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	• 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 ver la gauche.
Points à retenir	• Respirer.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	8 à 15		Lent

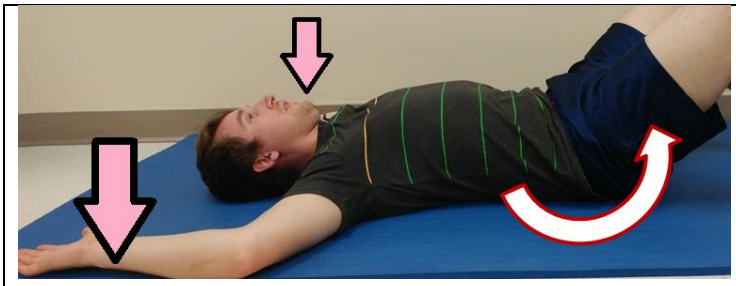
SLR Excentrique, Assisté



Objectif	Améliorer la mobilité des hanches.
Position initiale	• Être couché sur le dos au sol. • Avoir les jambes en l'air. • Retenir la jambe droite avec un élastique.
Exécution	• Descendre lentement la jambe gauche vers le sol. • Arrêter le mouvement avant que la jambe droite bouge. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	• Respirer. • Éviter que la jambe droite bouge. • Avoir un oreiller sous la tête au besoin.

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

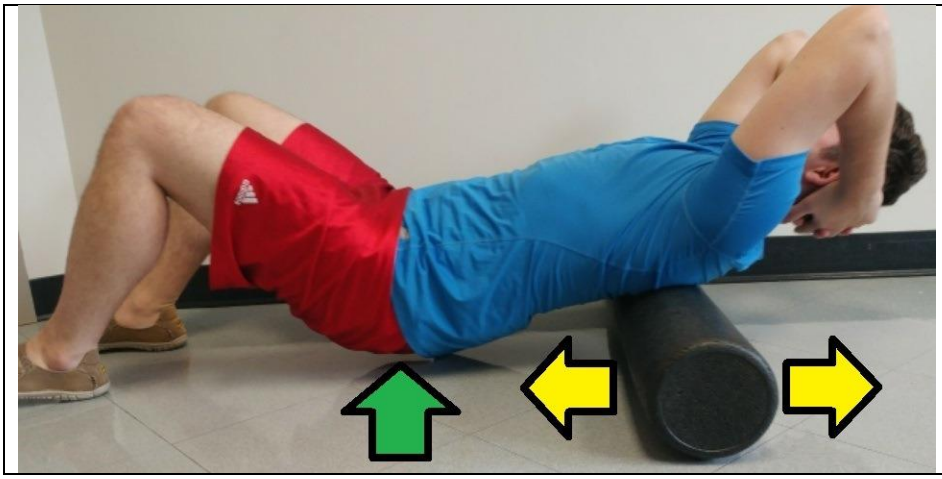
Glissement scapulaire, dos appuyé contre le sol



Objectif	Étirer le petit pectoral. Améliorer la posture.
Position initiale	• 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	• 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	• Respirer.

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

Érecteurs du rachis (région thoracique), rouleau mousse

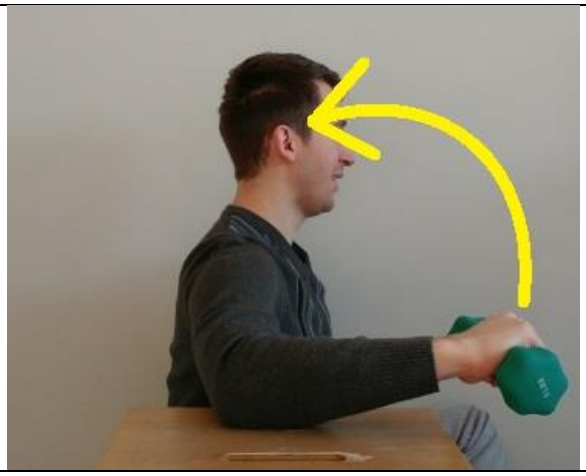


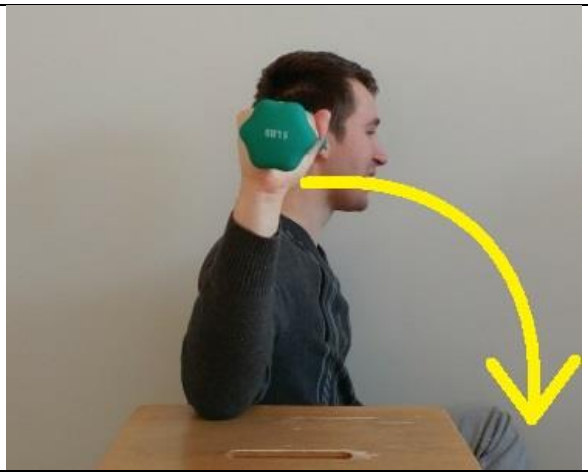
Objectif	Détendre les érecteurs du rachis.
Position initiale	• Se coucher au sol avec le rouleau mousse sous les omoplates. • Déposer les pieds à plat au sol. • Placer les mains derrière la tête.
Exécution	• Soulever le bassin du sol. • Rouler lentement le haut du dos sur le rouleau mousse.
Points à retenir	• 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

Renforcement

Rotation externe de l'épaule





Objectif	Renforcer la coiffe des rotateurs.
Position initiale	• Déposer le coude droit sur la table. • Tenir un haltère dans la main droite.
Exécution	• Soulever **lentement** le poids vers le haut et vers l'arrière. • Revenir lentement à la position initiale.
Points à retenir	• Respirer. • Conserver le coude droit au sol.

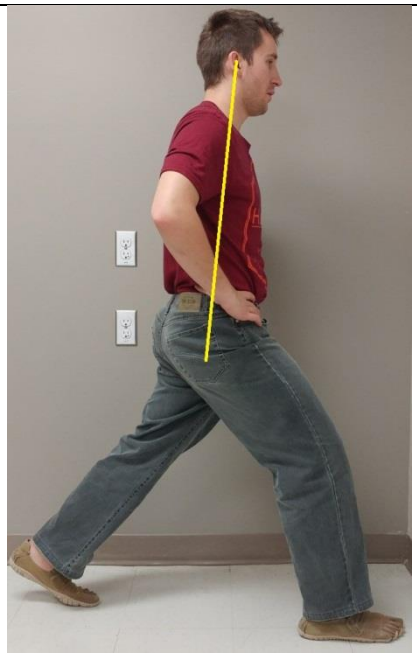
Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 à 15	90s	Lent

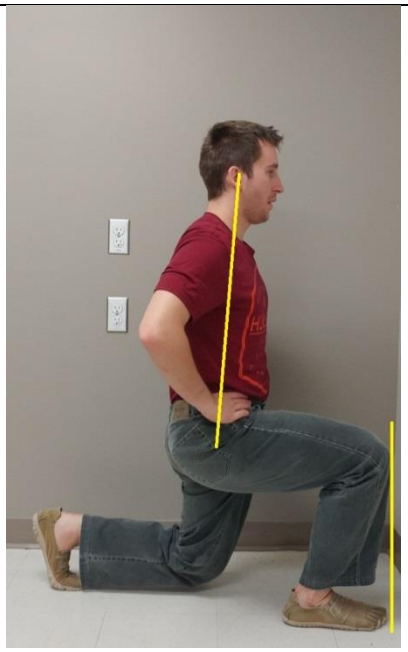
Abduction/Adduction Horizontal de l'épaule
Oscillation avec «Bodyblade»

Objectif	Activer les stabilisateurs de l'épaule.
Position initiale	• Être debout. • Tenir le «bodyblade» dans la main. • Placer le «bodyblade» devant soi. • Orienter le «bodyblade» à la verticale.
Exécution	• Osciller le «bodyblade» de gauche à droite pendant 10 secondes.
Points à retenir	• **Respirer.** • Relaxer les muscles de votre cou. • Conserver le coude en extension.

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

Split Squat

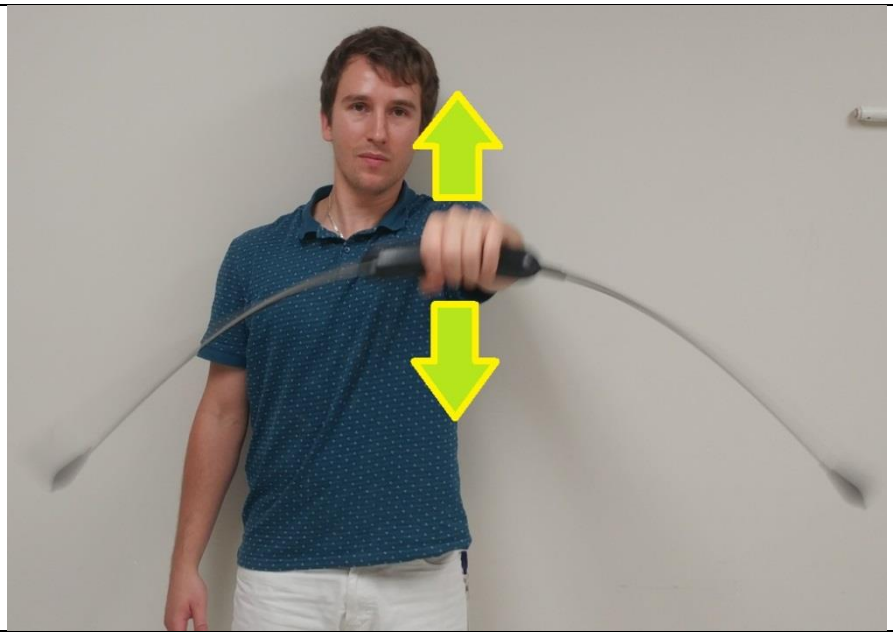




Objectif	Renforcer l'ischio-jambiers, le quadriceps et le grand fessier.
Position initiale	• Être debout. • Avancer le pied droit.
Exécution	• Descendre **lentement** le genou gauche vers le sol. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	• Éviter que le genou droit dépasse les orteils. • Avoir 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

Flexion/Extension de l'épaule
Oscillation avec «Bodyblade»



Objectif	Activer les stabilisateurs de l'épaule.
Position initiale	• Être debout. • Tenir le «bodyblade» dans la main. • Placer le «bodyblade» devant soi. • Orienter le «bodyblade» à l'horizontal.
Exécution	• Osciller le «bodyblade» de haut en bas pendant 10 secondes.
Points à retenir	• **Respirer.** • Relaxer les muscles de votre cou. • Conserver le coude en extension.

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

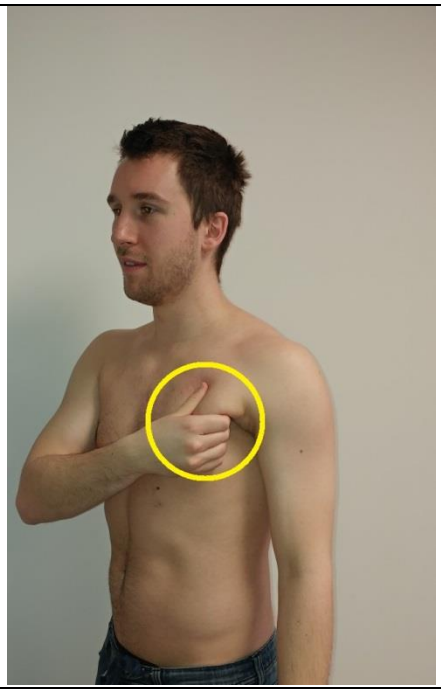
Soulever les hanches du sol, niveau débutant

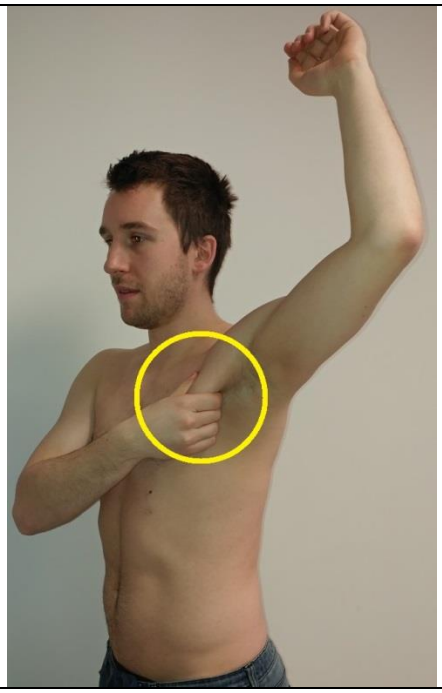
Objectif	Renforcer les extenseurs des hanches.
Position initiale	• Être couché sur le dos. • Placer les pieds à plat au sol.
Exécution	• Effectuer une bascule postérieure du bassin. • Soulever le bassin du sol. • Maintenir la position 10 secondes. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	• Respirer. • Conserver la bascule postérieure du bassin.

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

Automassage

Pectoral, pression ischémique

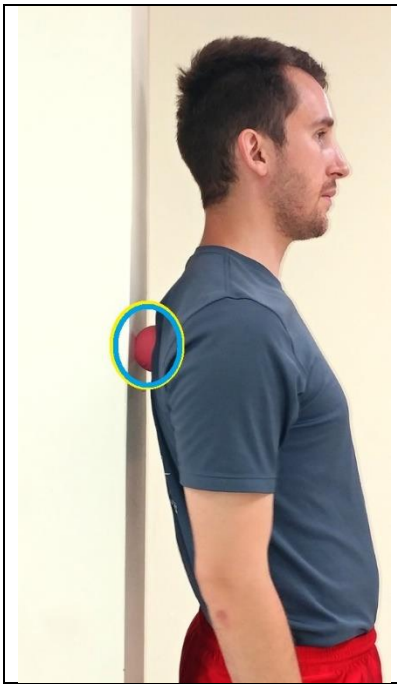




Objectif	Détendre le grand pectoral et le petit pectoral.
Position initiale	• Placer la main droite sous l'aisselle gauche.
Exécution	• Pincer le grand pectoral et son tendon. • Maintenir la pression pendant 30 à 60 secondes.
Points à retenir	• Relaxer. • Respirer. • Possibilité de lever le bras au-dessus de la tête.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30-60 secondes		

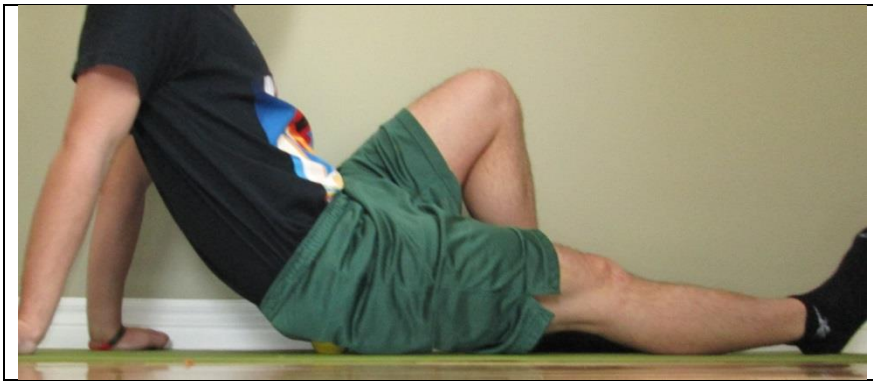
Zone scapulaire, balle



Objectif	Détendre les muscles au niveau de de la scapula.
Position initiale	• Être debout, dos au mur. • Placer une balle entre le mur et soi.
Exécution	• Rouler lentement la balle sur l'omoplate.
Points à retenir	• 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

Piriforme, balle

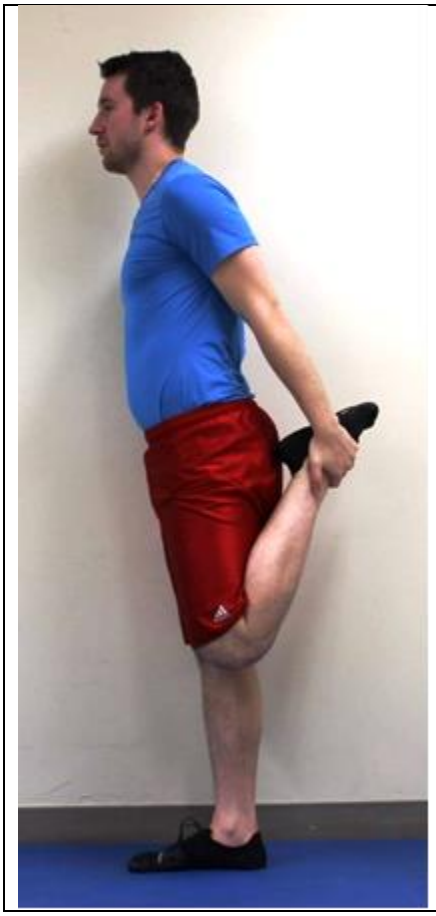


Objectif	Détendre les fessiers et le piriforme.
Position initiale	• Placer la balle sous la hanche droite. • Asseoir la fesse droite sur la balle. • Placer les mains derrière soi au sol. • Déposer le pied gauche au sol. • Allonger la jambe droite.
Exécution	• Rouler **lentement** la balle sous la fesse droite.
Points à retenir	• **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

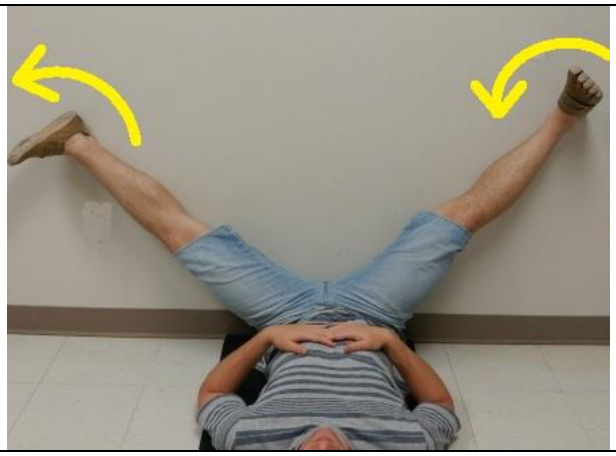
Étirement du quadriceps



Objectif	Étirer le quadriceps.
Position initiale	• Être couché sur le ventre ou debout. • Coller les genoux ensemble. • Tenir la cheville gauche dans la main gauche.
Exécution	• Rapprocher le talon gauche de la fesse gauche. • Maintenir la position pour le temps mentionné.
Points à retenir	• 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		

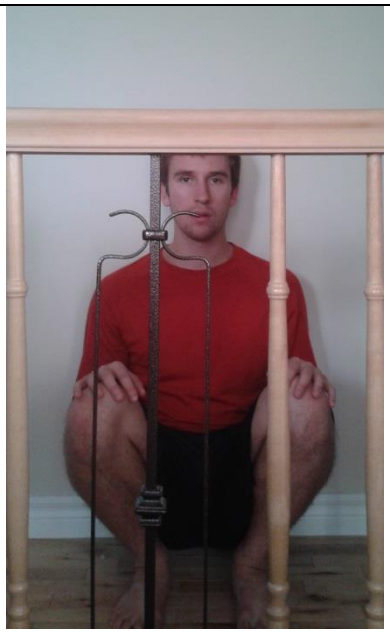
Étirement des Adducteurs avec Rotation des hanches



Objectif	Étirer les adducteurs de la hanche.
Position initiale	• Être couché sur le dos. • Avoir le bassin appuyé contre le mur. • Allonger les jambes contre le mur. • Écarter les jambes.
Exécution	• Pointer les pieds vers la droite. • Maintenir la position pour 10 secondes. • Pointer les pieds vers la gauche. • Maintenir la position pour 10 secondes. • Effectuer 5 répétitions de chaque côté.
Points à retenir	• Respirer. • Ressentir un étirement sans douleur. • Relaxer.

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

Étirement en Squat Complet



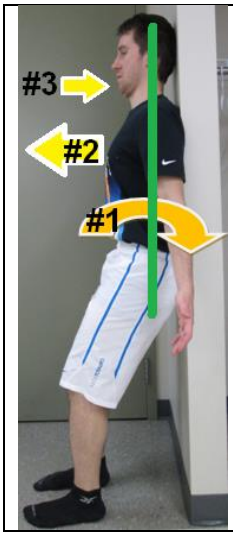
Option #1

Option #2

Objectif	Augmenter la mobilité des chevilles et des hanches.	
Position initiale	• **<u>Option #1</u>** ○ Appuyer le dos contre le mur.	• **<u>Option #2</u>** ○ Avoir des barreaux devant soi.
Exécution	○ Se laisser glisser vers le sol avec l'aide du mur.	○ Tenir les barreaux avec les mains. ○ Descendre en petit bonhomme.
Points à retenir	• Avoir les pieds à la largeur des hanches. • Conserver les talons au sol. • Pousser les genoux vers l'extérieur à l'aide des coudes. • Respirer. • Ressentir un étirement sans douleur.	

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		

Posture + Flexion latérale de la tête (Niveau 3)



Objectif	Améliorer la posture. Améliorer la mobilité du cou et des épaules.

Position initiale	• Appuyer le dos contre le mur.
	• Éloigner les pieds du mur.
	• Fléchir les genoux.
	• **Auto-grandissement.**
	  ○ **Appuyer le bas du dos contre le mur.**
	  ○ **Appuyer les dos de mains et les épaules contre le mur.**
	  ○ **Rentrer le menton.**

Exécution	• Incliner la tête vers la droite. • Maintenir la position 10 secondes. • Incliner la tête vers la gauche. • Maintenir la position 10 secondes. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	• Respirer. • **Conserver le menton rentré.** • Possibilité d'ajouter une surpression sur la tête avec la main.

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

Étirement du test Thomas

Objectif	Étirer les fléchisseurs des hanches.
Position initiale	• 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	• Tirer le genou gauche vers soi. • Amener le pied droit vers le sol.
Points à retenir	• Respirer. • Relaxer. • Ressentir un étirement sans douleur.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		