

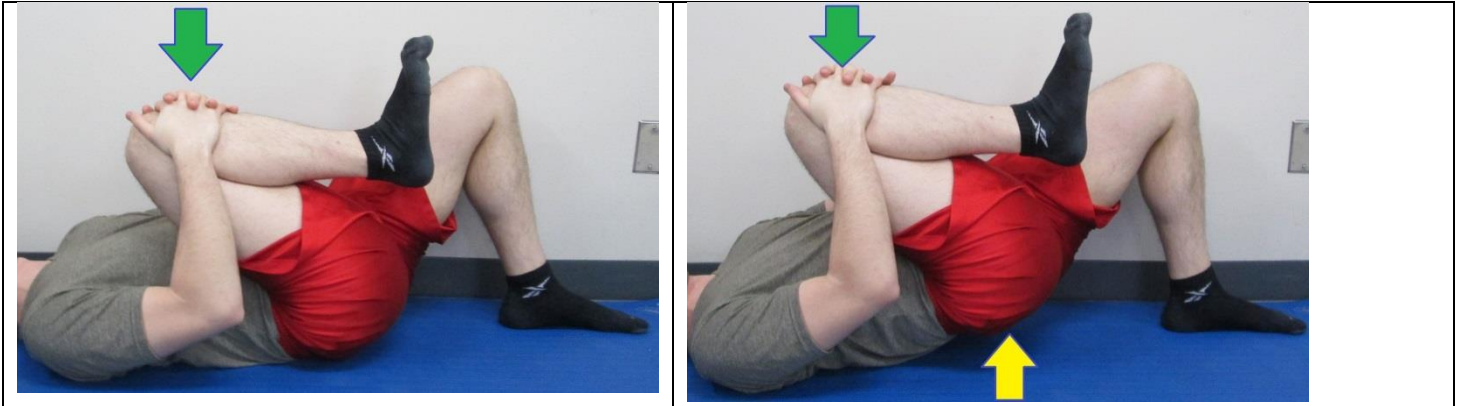
Semaine #5

Niveau Intermédiaire

Échauffement

Mobilité

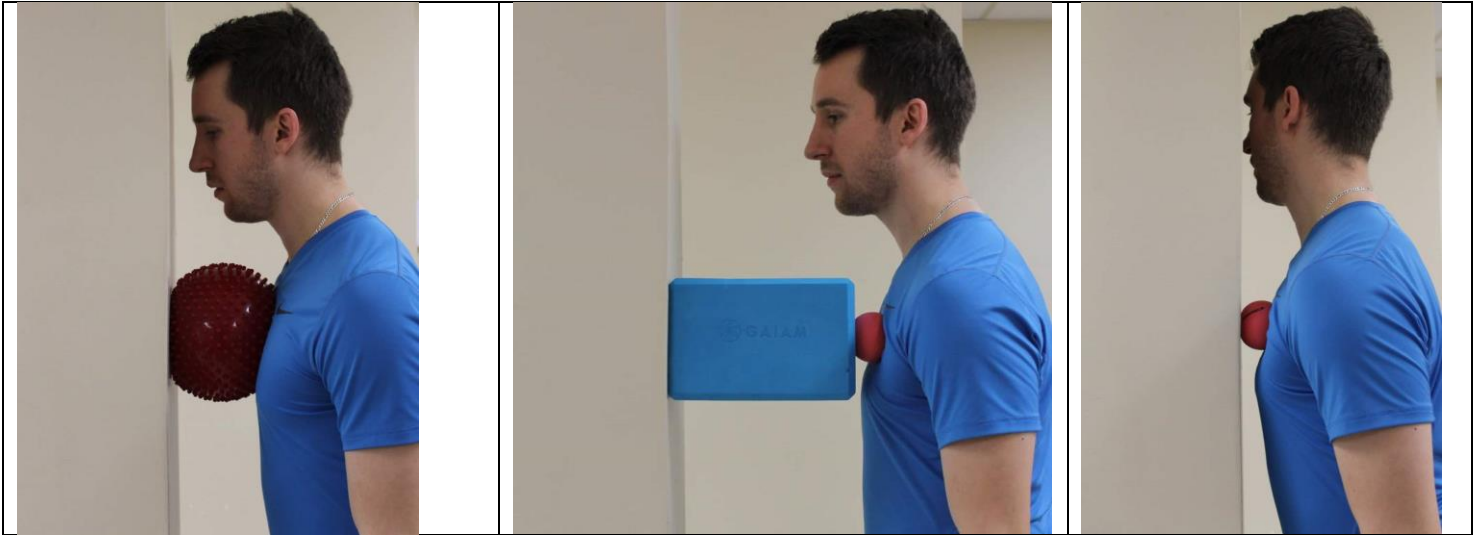
Soulever les hanches du sol «Cook Hip Lift»



Objectif	Renforcer l'ischio-jambiers et le grand fessier. Distinguer la différence entre une extension des hanches et une extension lombaire.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos au sol. • Placer le pied gauche à plat au sol. • Appuyer la cuisse droite contre l'abdomen.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le bassin du sol. • Revenir à la position initiale. • Effectuer l'exercice avec le côté gauche.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Conserver la cuisse droite appuyée sur l'abdomen.

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

Grand Pectoral, balle ou ballon



Objectif	Détendre le grand pectoral.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être debout, près d'un mur. • Placer une balle ou un ballon contre le mur à la hauteur de la poitrine. • Appuyer la poitrine contre le ballon.
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. • <u>Respirer.</u> • Possibilité de rouler lentement de 30-60 secondes. • Pour les femmes : ajouter un bloc de yoga entre le mur et la balle.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	30-60 secondes		

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

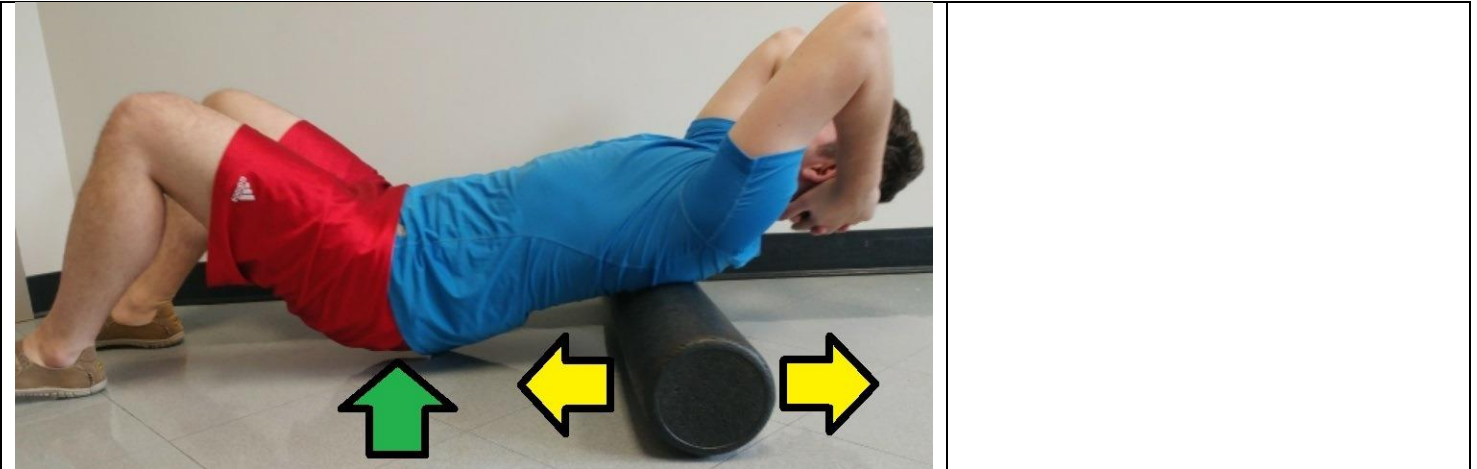
Gonfler la «balloune» avec étirement des pectoraux



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	

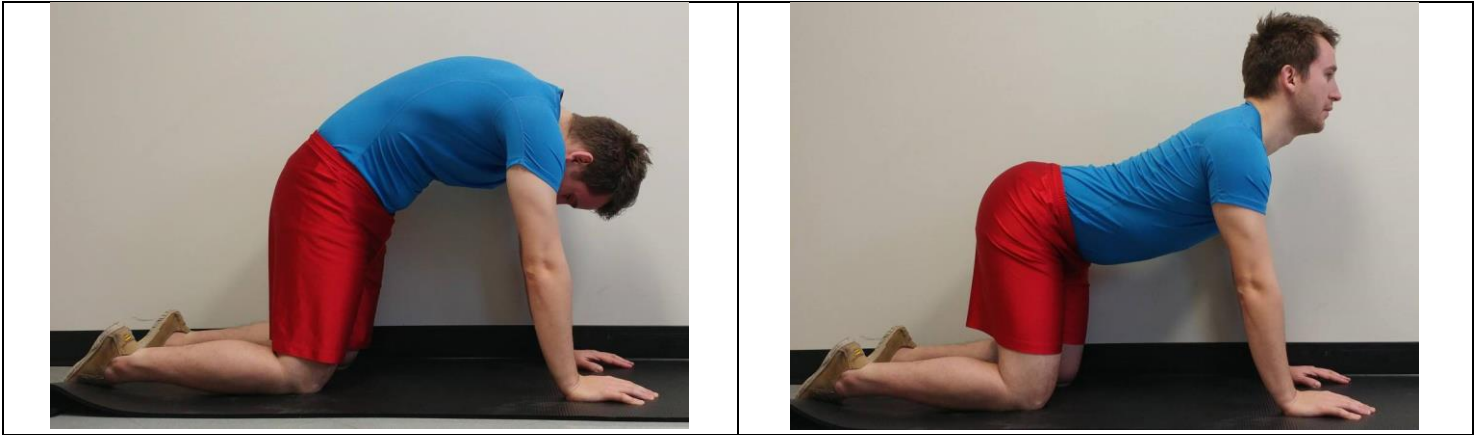
Érecteurs du rachis (région thoracique), rouleau mousse



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

Chat / Chameau

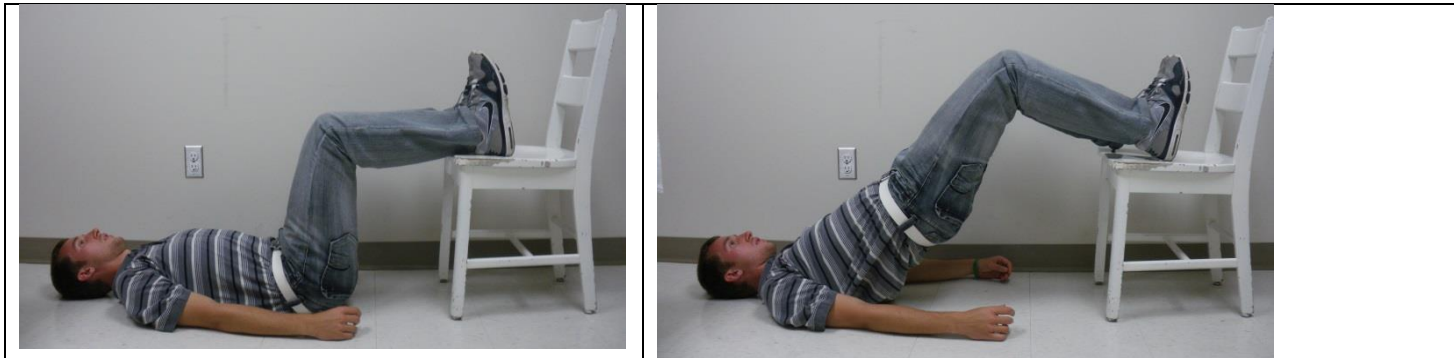


Objectif	Mobiliser la colonne vertébrale.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être à 4 pattes. • Avoir les mains sous les épaules • Avoir les genoux sous les hanches.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Arrondir lentement le dos en expirant. (flexion du rachis) • Revenir à la position initiale. • Creuser lentement le dos en inspirant. (extension du rachis) • Revenir à la position initiale. • Effectuer le nombre de répétitions mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Respirer.</u>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	20	15s	Lent

Reinforcement

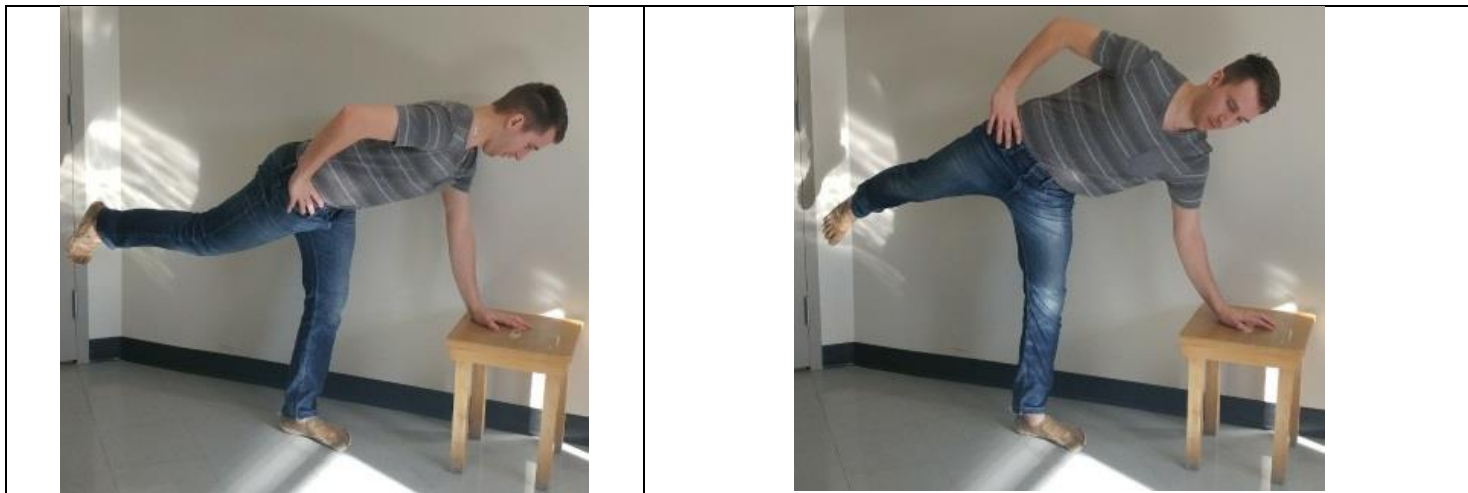
Soulever les hanches avec les talons sur un banc



Objectif	Renforcer l'ischio-jambiers et le grand fessier.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos au sol. • Appuyer les talons sur le tabouret. • Avoir les genoux et les hanches fléchis.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le bassin du sol. • Revenir à la position initiale.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer.

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

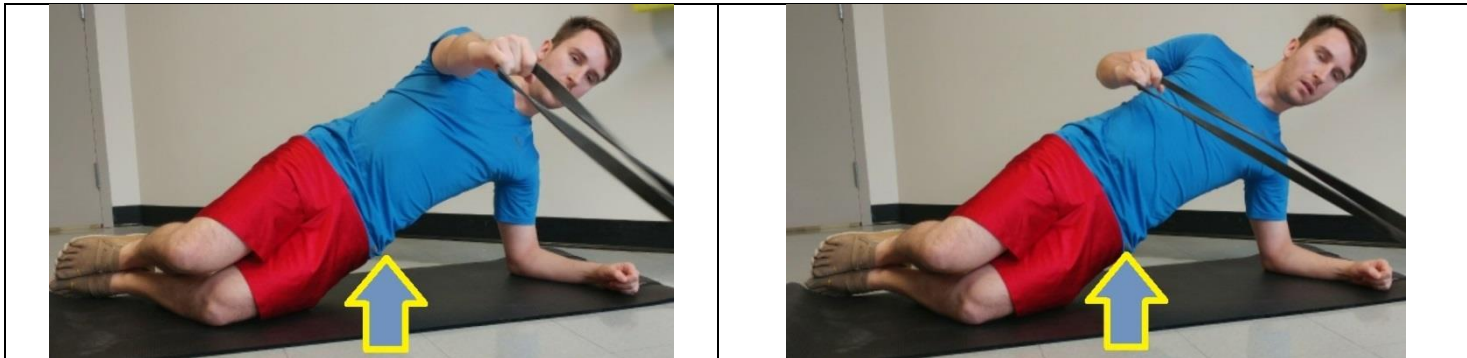
«Hip Airplane» Avion, Avec Support



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

Planche latérale avec un tirage, niveau intermédiaire



Objectif	Développer l'endurance de la chaîne musculaire latérale. Renforcer le deltoïde postérieur, les rhomboïdes et le trapèze médial.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Se coucher sur le côté gauche en appui sur le coude gauche. • Fléchir les genoux à 90°. • Fléchir les hanches à 45° • Accrocher un élastique sur un objet fixe. • Tenir l'élastique dans la main droite.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Planche Latérale : <ul style="list-style-type: none"> ○ Soulever le bassin du sol. ○ Avancer les hanches vers l'avant. • Tirer l'élastique vers soi: <ul style="list-style-type: none"> ○ Effectuer le nombre de répétitions mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Avoir le dos droit. • Pour ↑ difficulté, ↑ la résistance de l'élastique.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	3	90 s	Lent

Automassage

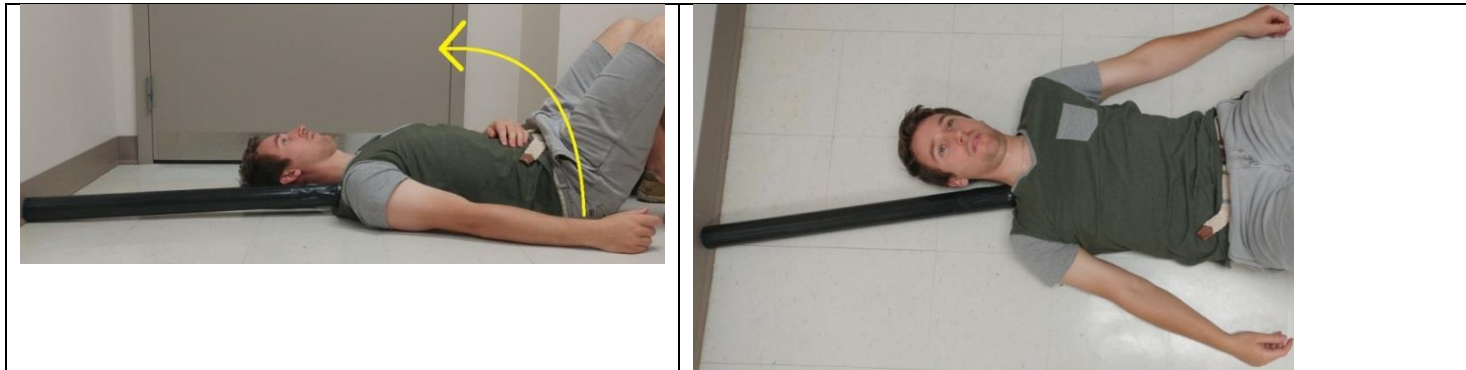
Sous-occipitaux, 2 balles de tennis «Peanut balls»



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		

Automassage du Trapèze supérieur



Objectif	Détendre le trapèze supérieur.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être couché sur le dos. • Avoir les pieds à plat au sol. • Appuyer le tuyau de PVC sur le dessus de l'épaule droite. • Appuyer l'autre bout du tuyau contre le mur. • Avoir le bras droit le long du corps.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Amener le bras droit vers le ciel. • Si possible, amener le bras droit au-dessus de la tête. • Revenir à la position initiale. • Effectuer 10 à 30 répétitions.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Relaxer. • <u>Mettre une balle au bout du tuyau de PVC pour plus de confort.</u>

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
1	10 à 30 répétitions		Lent

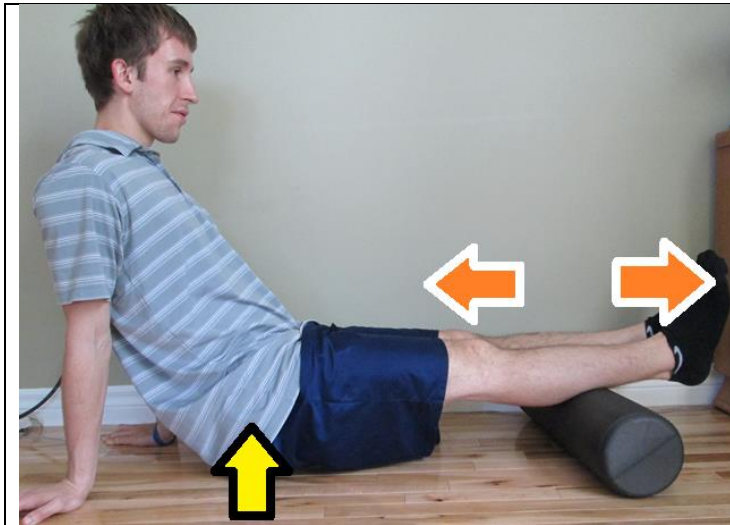
Respiration abdominale résistée, haltère 5lbs ou 10 lbs



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		

Gastrocnémien, rouleau mousse

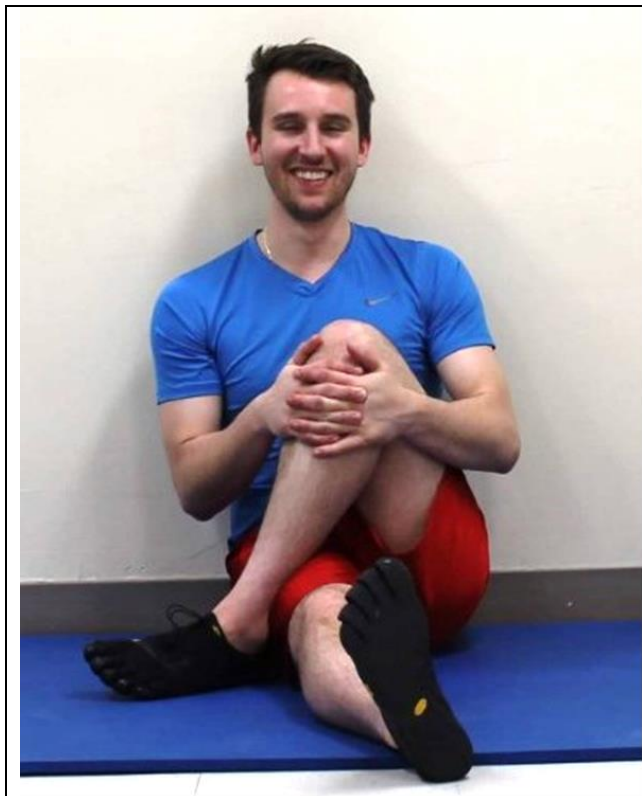


Objectif	Détendre les mollets.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir au sol. • Avoir les jambes allongées. • Placer le rouleau mousse sous les mollets. • Déposer les mains au sol.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Soulever le bassin. • Glisser lentement les mollets 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

Étirement

Étirement du tenseur du fascia lata



Objectif	Étirer les abducteurs de la hanche.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être assis. • Appuyer le dos au mur. • Allonger la jambe droite au sol. • Fléchir le genou et la hanche gauche. • Passer la jambe gauche par-dessus la cuisse droite.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Tirer sur le genou gauche vers soi. • 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		

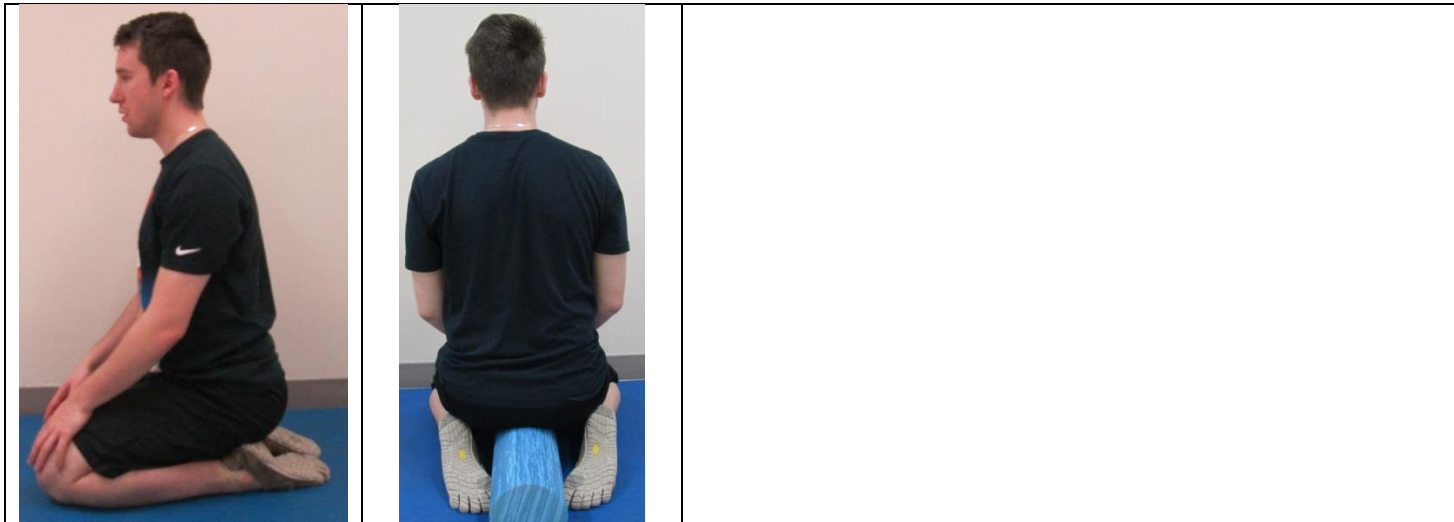
Étirement des fléchisseurs du poignet au sol



Objectif	Étirer les fléchisseurs du poignet et des doigts.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être à 4 pattes. • Avoir les mains près des genoux. • Pointer les doigts des mains vers les genoux.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Reculer le bassin vers l'arrière en gardant les mains au sol. • Arrêter le mouvement au moment que vous ressentez un étirement. • Maintenir la position pour le temps mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Ressentir un étirement sans douleur.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		

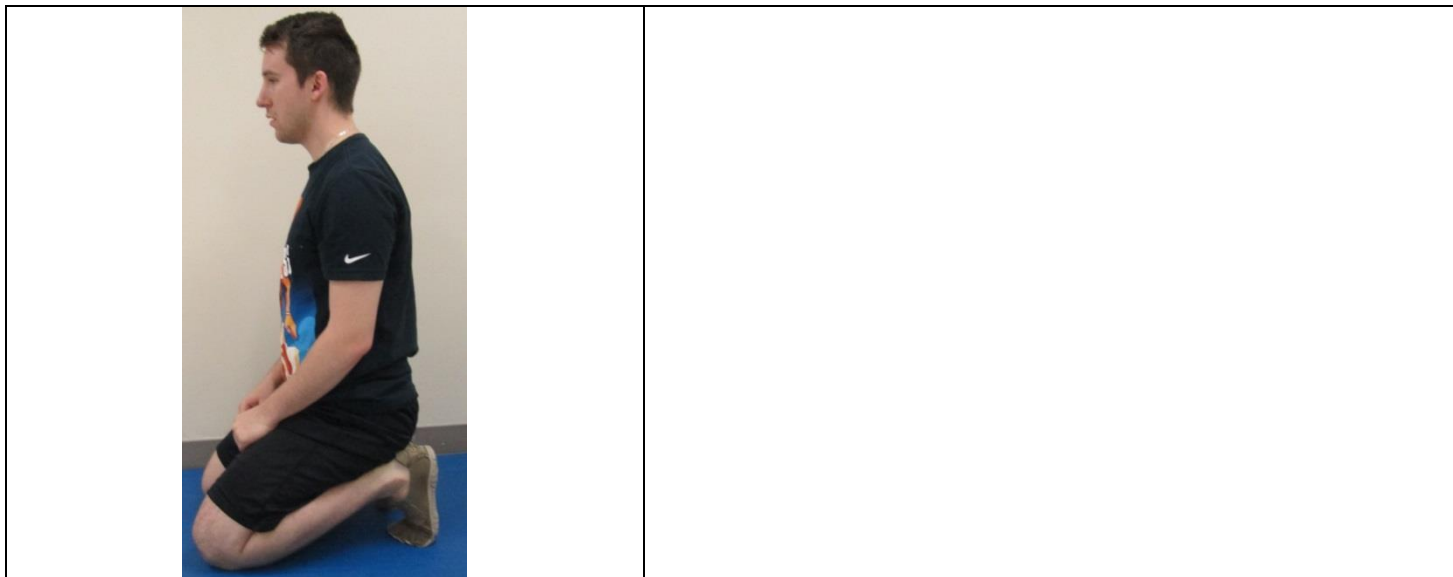
Étirement du tibial antérieur avec bloc de yoga



Objectif	Étirer le tibial antérieur et les extenseurs des orteils.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être à genoux au sol. • Placer un bloc de yoga entre les deux chevilles.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Reculer vers l'arrière pour déposer les fesses sur le bloc de yoga. • Maintenir la position pour le temps mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Respirer. • Relaxer. • Ne pas porter de souliers.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		

Étirement du fascia plantaire



Objectif	Étirer le fascia plantaire.
Position initiale	<ul style="list-style-type: none"> • Être à genoux au sol. • Retrousser les pieds et les orteils.
Exécution	<ul style="list-style-type: none"> • Reculer vers l'arrière pour déposer les fesses sur les talons. • Maintenir la position pour le temps mentionné.
Points à retenir	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas porter de souliers. • Respirer. • Relaxer.

Série	Répétition	Temps de repos	Tempo
2	8 respirations lentes		