



## 5 EXERCICES DE MOBILITÉ POUR LA MAISON

### QU'EST-CE QUE C'EST QUE LA MOBILITÉ?

Il ne faut pas confondre souplesse et mobilité. La souplesse est musculaire, alors que la mobilité est articulaire.

La mobilité articulaire fait référence à l'amplitude des mouvements que peut réaliser une articulation. C'est donc la capacité qu'a une articulation à se déplacer dans ses axes fonctionnels.

### L'IMPORTANCE DE LA MOBILITÉ:

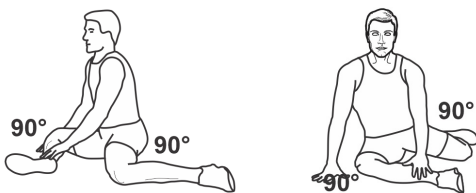
Prenons l'exemple des gonds d'une porte : s'ils sont rouillés, la porte aura du mal à s'ouvrir et ça va faire du bruit. Il faut imaginer que les articulations fonctionnent exactement pareil. La mobilité c'est comme venir graisser les gonds d'une porte pour qu'elle s'ouvre plus facilement ensuite.

Les recherches suggèrent que des exercices de mobilité permettent d'activer des muscles clés qui autrement resteraient « éteints ». Une bonne mobilité permet donc aux muscles adéquats d'être bien sollicités. Lorsque votre corps est entièrement mobile, vous êtes mieux à même d'utiliser vos muscles et d'optimiser vos mouvements et vos exercices.

En plus, améliorer sa mobilité permet d'améliorer l'amplitude de ses mouvements et ainsi, de réduire le risque de blessures.

Finalement, une bonne mobilité articulaire, que ce soit au niveau des vertèbres de sa colonne, de ses hanches, de ses épaules, etc. contribue grandement à une bonne santé du dos.

#### 1 - Essuie-Glace 90/90



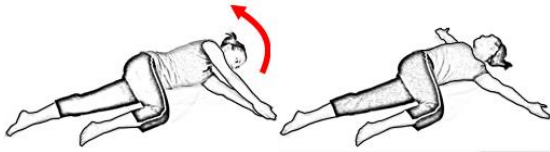
### EXERCICE DE MOBILITÉ DES HANCHES

- Assis au sol, les jambes pliées à 90 degrés aux genoux et les 2 pieds posés au sol plus large que les hanches, avec appui ou non des mains derrière soi;
- Effectuer une rotation interne et externe des hanches, de façon à ce que les 2 genoux se dirigent vers le sol d'un côté, puis de l'autre, sans bouger les pieds.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	1	10	x aller-retour gauche/droite



## 2 - Rotation Thoracique

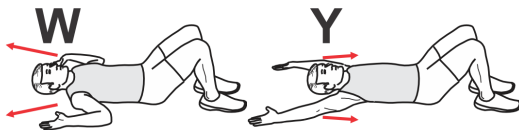


### EXERCICE DE MOBILITÉ THORACIQUE

- Couché sur le côté, les 2 bras allongés devant, avec un coussin entre les jambes pour garder les genoux dans cette direction tout au long du mouvement;
- Tourner le haut du corps, les épaules et le bras du dessus, de façon à diriger ce bras vers le sol de l'autre côté, en imitant le mouvement d'ouverture et de fermeture d'un livre, et ce, sans bouger le bas du corps de sa position initiale.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	1	10	x pour chaque côté

## 3 - Glissade Y/W au sol ou au mur



### EXERCICE DE MOBILITÉ SCAPULAIRE

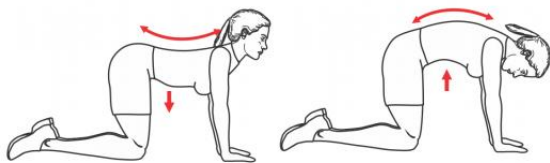
- Couché sur le dos, les bras appuyés au sol de chaque côté du corps, avec 90 degrés aux coudes et les paumes de mains vers le plafond (et les genoux fléchis);
- Descendre les coudes vers les côtes pour former la lettre W avec les bras, en descendant les omoplates vers le bas (en direction des fesses), puis remonter les bras vers le haut en dépliant les coudes, pour tenter d'allonger les bras de chaque côté des oreilles et former la lettre Y, tout en maintenant les omoplates en place, en position basse, et sans monter les épaules vers les oreilles.

\*Peut se faire debout, appuyé au mur.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	1	10	x aller-retour Y/W



#### 4 - Dos rond / dos creux



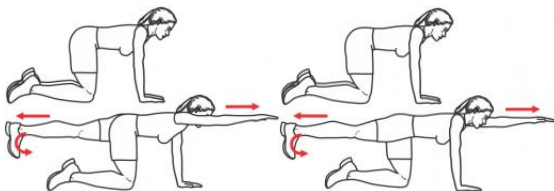
#### EXERCICE DE MOBILITÉ DE LA COLONNE

- En position quadrupède, la tête dans le prolongement du dos, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches;
- Basculer le bassin en envoyant le pubis vers le nombril (rétroversion du bassin; visualiser une queue qui descend vers le sol) et arrondir le dos en cherchant à le gonfler, comme le dos d'un chat;
- Puis, basculer le bassin en envoyant le pubis vers le sol (antéversion du bassin; visualiser une queue qui monte vers le ciel) et creuser le dos sans effort, comme le dos d'une vache.

\*Peut se faire debout, les mains en appui sur une chaise, plutôt qu'en position quadrupède au sol.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	1	10	x aller-retour dos rond/ dos creux

#### 5 - Allongement bras & jambe opposés



#### EXERCICE DE STABILITÉ ET DE RENFORCEMENT DU TRONC

- En position quadrupède, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches, puis la tête dans le prolongement du dos (visualiser une ligne entre le sommet du crâne et la pointe du coccyx);
- En engageant les muscles de la ceinture abdominale, allonger la jambe jusqu'à l'horizontale et simultanément, allonger le bras opposé jusqu'à l'horizontale, en s'assurant de bien effectuer un allongement de la colonne, et non pas en et creusant le dos. Alternier les côtés.

\*Peut se faire en levant seulement la jambe, puis seulement le bras, pour une version moins difficile.  
\*Peut se faire en appui sur une chaise, plutôt qu'en position quadrupède au sol

Sem.	Séries	Rep	Note
1	1	20	x au total (10 x côté)