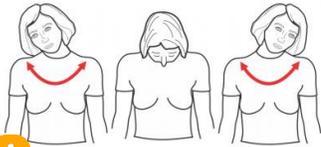




## Exercices et mobilisations en échauffement

Les exercices suivants peuvent être fait 2x chacun à raison de 10 à 20 répétitions (par côté s'il y a lieu). Le but de l'échauffement est d'augmenter granduellement le rythme cardiaque, de mobiliser les articulations et pour préparer le corps à l'entraînement.

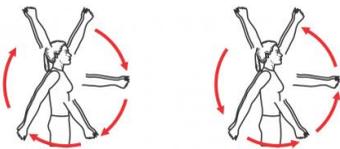
### 1A - Balancement de la tête



Balancer la tête en demi-lune de chaque côté pour mobiliser la région cervicale.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>X</b>	<b>10 à 20 au total</b>

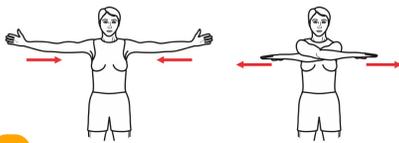
### 1B - Rotation des bras avant arrière



Faire des rotations avec les bras vers l'avant et vers l'arrière pour mobiliser les épaules. Important de garder le dos droit et la tête dans le prolongement du dos.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>X</b>	<b>10 à 20 au total</b>

### 1C - Croisé de bras et allongement devant



Debout, tout en gardant les bras parallèles au sol, croiser puis ouvrir les bras devant vous pour mobiliser les épaules et les pectoraux. Garder les épaules basses.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>X</b>	<b>10 à 20 au total</b>

### 1D - Genoux hauts



Le les genoux en alternance à 90° pour mobiliser les hanches et les jambes. Garder le dos droit, la tête haute et les abdominaux tendus. Bien bouger les bras, main devant à la hauteur de l'épaule, coudes à 90 degrés.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>X</b>	<b>10 à 20 au total</b>

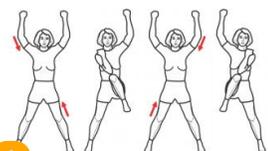
### 1E - Talons-fesses



Pieds largeur des hanches, lever le pied pour aller le porter le talon vers la fesse afin de mobiliser les jambes. Garder le dos long et contracter les abdominaux.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>X</b>	<b>10 à 20 au total</b>

### 1F - Genoux à coudes

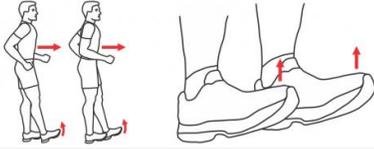


Pieds largeur des hanches, lever le genou pour l'approcher du coude opposé en tournant les épaules. Garder le dos droit (ne pas se pencher) et serrer les abdominaux.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>X</b>	<b>10 à 20 au total</b>



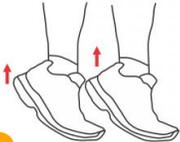
### 1G - Marcher sur les talons



Lever le devant des pieds et se déplacer vers l'avant en marchant sur les talons.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>X</b>	<b>10 à 20 au total</b>

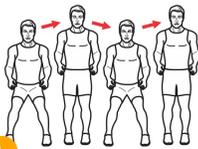
### 1H - Marcher sur la pointe des pieds



Marcher vers l'avant sur la pointe des pieds.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>X</b>	<b>10 à 20 au total</b>

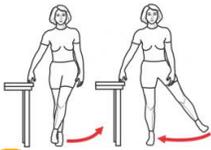
### 1I - Pas Chassé



Pas chassés de côté = les pieds parallèles, déplacer les pieds de côté de façon à élargir puis rapprocher les pieds un de l'autre. Ne pas oublier de faire les deux directions.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>X</b>	<b>10 à 20 au total/côté</b>

### 1J - Abduction de la hanche



Balancer une jambe allongée sur le côté en croisant devant de façon à mobiliser la hanche (étirement intérieur de la cuisse). Garder le dos droit et les abdominaux tendus. Faire les deux jambes.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>X</b>	<b>10 à 20 au total/jambe</b>

### 1K - Flexion-extension de la hanche



En appui sur un mur, balancer la jambe de l'avant vers l'arrière pour mobiliser la hanche et étirer légèrement le psoas (devant la hanche). Le mouvement se fait EN CONTRÔLE. Garder le dos droit et les abdominaux tendus. Ne pas arquer le bas du dos. Faire les deux jambes.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note
<b>1-4</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>X</b>	<b>10 à 20 au total/jambe</b>

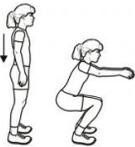


## Programme maison

Exercices de musculation de base à faire 2x/semaine (jours non consécutifs). Toujours débiter par un échauffement de minimum 5 minutes (voir exercices page 1). La marche ou le vélo peuvent être des alternatives intéressantes. Important d'y aller à son rythme et de cesser immédiatement s'il y a une augmentation de la douleur ou inconfort général.

**\*FAIRE LES EXERCICES EN CIRCUIT\*** C'est-à-dire effectuer la première série de tous les mouvements avant de répéter l'enchaînement depuis le début une 2e fois. Si tout va bien, compléter avec une 3e série.

### 1A - Squat



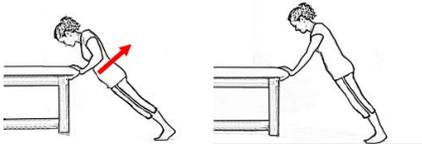
Muscles sollicités : Quadriceps, Fessiers

Pieds largeur des hanches, descendre le poids dans les talons pour avoir les genoux à 90° (le dos incline légèrement vers l'avant). Allonger les jambes en poussant dans les talons pour remonter en position initiale. Serrer les abdominaux. **\*\*Genoux alignés avec le 2e orteil.**

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-4</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>2 0 2</b>	<b>00:30</b>



### 1B - Push-up debout mains sur table

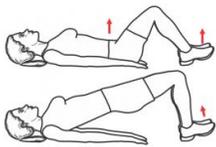


Muscles sollicités: Pectoraux, Triceps, Abdominaux Les mains placées sur le bord d'une table solide (ou comptoir). Placer les mains sous les épaules, plier les bras et allonger en gardant les épaules relâchées et la tête dans le prolongement du tronc. Garder le dos droit et les abdominaux tendus. Expirer à la poussée (quand on allonge les bras).

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-4</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>2 0 2</b>	<b>00:30</b>



### 1C - Pont fessier



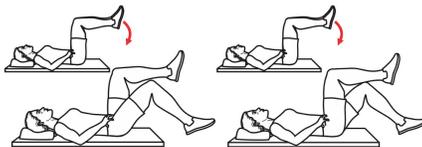
Muscles sollicités: Ischios-jambiers, Fessiers, Stabilisateurs du tronc Couché sur le dos, les jambes pliées (pieds près des fesses). Basculer le bassin pour contracter les abdominaux.

Lever les fesses en gardant le dos droit et retenir la descente. **\*Si possible, ne pas déposer complètement les fesses au sol.**

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
<b>1-4</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>2 0 2</b>	<b>00:30</b>



### 1D - Piston alterné



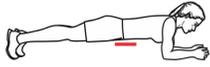
Muscles sollicités: Abdominaux Jambes soulevées, les genoux dans un angle d'environ 90°, descendre un pied vers le sol en alternance. Dos en appui au sol en tout temps. Garder les abdominaux contractés et respirer continuellement. **\*Si jamais vous avez de la douleur au dos, cessez immédiatement l'exercice.**

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
<b>1-4</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>2 0 2</b>	<b>20 au total (10/jambe)</b>	<b>00:30</b>





### 1E - Planche abdominale



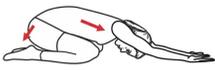
Muscles sollicités: Tous ! Coudes sous les épaules, soulever le corps pour se placer sur la pointe des pieds. Le dos est droit et les abdominaux sont engagés. Rester en place et RESPIRER. NE PAS lever les épaules ni arrondir le dos. \*Si vous avez de la douleur au dos, cessez immédiatement l'exercice. Pour plus de facilité, faire l'exercice sur les genoux.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1-4</b>	<b>3</b>	<b>00:30</b>	<b>00:30</b>

### ÉTIREMENTS

Toujours faire les deux côtés. Respirer profondément.

### 2 - Étirement du grand dorsal



À genoux, descendre la poitrine contre vos cuisses. Allonger les bras en ayant vos paumes de mains vers le ciel. Maintenir la position et respirer.

Sem.	Séries	Durée
<b>1-4</b>	<b>1</b>	<b>00:30</b>

### 3 - Étirement des fessiers



Allongé sur le dos, tirer le genou vers l'épaule opposée. Évitez de soulever le bassin. Garder la position et respirer. Les deux hanches sont en contact avec le sol.

Sem.	Séries	Durée
<b>1-4</b>	<b>1</b>	<b>00:30</b>

### 4 - Étirement ischio-jambiers



Couché sur le dos, tenir l'arrière de votre cuisse et tirer le genou vers vous. Par la suite, faire une extension du genou tout en gardant le pied de la jambe opposée au sol. Garder le dos en appui sur le sol. Maintenir la position et respirer.

Sem.	Séries	Durée
<b>1-4</b>	<b>1</b>	<b>00:30</b>

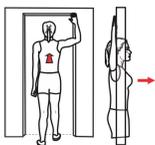
### 5 - Étirement quadriceps



Couché sur le côté, tenir la cheville et tirer le genou vers l'arrière tout en gardant vos abdominaux tendus. S'assurer d'avoir les hanches une au-dessus de l'autre. Approcher le talon de la fesse.

Sem.	Séries	Durée
<b>1-4</b>	<b>1</b>	<b>00:30</b>

### 6 - Étirement pectoraux



Se placer face à un cadre de porte. Appuyé le coude gauche (G) au mur avec un angle de 90° à l'épaule et au coude (main vers le haut). Avancer les épaules pour dépasser le cadre de porte de façon à étirer le pectoral G. Garder l'épaule basse et respirer. Répéter à droite.

Sem.	Séries	Durée
<b>1-4</b>	<b>1</b>	<b>00:30</b>