

11

Étirement du cou

Étirements

Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



11

Debout, le dos redressé. Les paumes de la main sont tournées vers l'intérieur et les épaules sont détendues, tirées vers le bas.

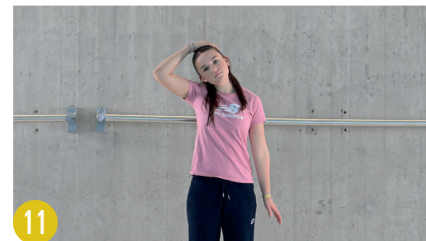
DÉROULEMENT DU MVT



11

Incliner la tête d'un côté et, avec la main du même côté, amener doucement la tête vers l'épaule jusqu'à ce qu'un léger étirement soit perceptible (ne pas tirer sur la tête). Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



11

Changer ensuite de côté.

12

Montés d'épaules

Critères quantitatifs

Répétitions

15 à 20

Rythme de mouvement

Mouvement continu

Séries

3

Pause

1 minute

Temps total de l'exercice

4 minutes

Unités d'entraînement

Possible tous les jours

Exercice de mobilité

POSITION DE DÉPART



Se tenir avec le dos redressé. Les épaules sont détendues, tirées vers le bas.

DÉROULEMENT DU MVT



Remonter lentement les épaules jusqu'aux oreilles.

POSITION D'ARRIVÉE



Laisser retomber lentement les épaules.

13 Étirement latéral

Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



13

Sur le dos. Bras relâchés le long du corps.
Jambes tendues.

DÉROULEMENT DU MVT



13

Tendre le bras gauche en haut vers la gauche. Tendre le bras droit par-dessus le torse en haut vers la gauche. Laisser la jambe droite sur le sol. Tendre la jambe gauche fléchie vers la droite, au-dessus de la jambe droite. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



13

Revenir lentement en position allongée sur le dos et effectuer le même mouvement du côté opposé.

14 Rotation du tronc

Étirements

Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



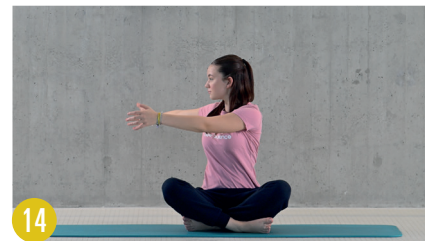
Assis en tailleur sur un tapis ou un pullbuoy. Le dos est redressé et les épaules détendues

DÉROULEMENT DU MVT



Les bras tendus sont positionnés devant, à hauteur d'épaules. Diriger les bras vers le côté droit tout en gardant le dos droit. Le haut du corps tourne également, mais le bassin reste stable. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Ramener lentement les bras vers l'avant et effectuer le même mouvement du côté opposé.

15 Flexion latérale en position assise

Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



15

Assis en tailleur sur un tapis ou un pullbuoy. Le dos est redressé et les épaules détendues.

DÉROULEMENT DU MVT



15

Passer un bras par-dessus la tête vers le côté opposé et le pousser vers le sol. Le tronc suit le mouvement. Maintenir le bassin aussi stable que possible. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



15

Ramener lentement le bras en position initiale et effectuer le même mouvement du côté opposé.

16 Étirement de l'arrière de la cuisse

Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



16

Assis sur un tapis. Une jambe tendue sur le tapis, l'autre jambe est pliée avec le genou posé au sol. La plante du pied est posée contre l'intérieur de la cuisse de la jambe opposée.

DÉROULEMENT DU MVT



16

Attraper le pied de la jambe tendue avec les deux mains. Baisser le haut du corps vers le genou. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



16

Ramener lentement les bras et le dos et changer de jambe.

17 Fente avant au sol et étirement

Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



Placer le pied vers l'avant, le genou est à angle droit.
La jambe arrière est dans une ligne avec le bassin. Le genou et le pied opposés sont posés au sol.

DÉROULEMENT DU MVT



Pousser le bassin vers l'avant jusqu'à ce que la jambe arrière soit en légère extension et que l'on sente un léger étirement sur l'avant de cette jambe.
Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Revenir lentement de l'étirement.
Changer de jambe.

18 Étirement de l'avant de la cuisse

Critères quantitatifs

Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



Debout sur les deux pieds.

DÉROULEMENT DU MVT



Tenir l'autre jambe entre la cheville et le dos du pied et la tirer vers les fesses.
Avancer le bassin jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir sur la partie avant de la jambe fléchie.

POSITION D'ARRIVÉE



Relâcher lentement la jambe et changer de côté.

19 Faire des cercles avec les bras (direction opposée)

Critères quantitatifs

Répétitions	15 à 20
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



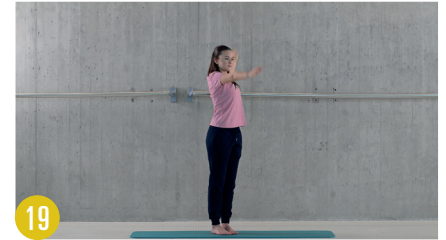
Se tenir debout avec le dos redressé. Tendre les deux bras vers le plafond.

DÉROULEMENT DU MVT



Déplacer un bras en cercle vers l'avant et le bas, déplacer l'autre bras en cercle vers l'arrière et le bas. Les bras restent tendus, le mouvement se fait dans l'articulation de l'épaule.

POSITION D'ARRIVÉE



Changer de direction après 1 minute. Mouvement en continu.

20 Mouvement de crawl avec les bras

Critères quantitatifs

Répétitions	15 à 20
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

Exercice de mobilité

POSITION DE DÉPART



Se tenir debout avec le dos redressé. Tendre les deux bras tendus vers le plafond.

DÉROULEMENT DU MVT



Déplacez un bras en cercle vers l'avant en direction du bas. Dès que ce bras est tendu vers le bas, l'autre bras commence le mouvement circulaire vers l'avant en direction du bas. En alternance, les bras font des mouvements circulatoires. Les bras restent tendus, le mouvement se fait dans l'articulation de l'épaule.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement en continu.

21 Cercles d'épaules

Exercice de mobilité

Critères quantitatifs

Répétitions	15 à 20
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



Se tenir debout, le dos bien droit. Tendre les deux bras à l'horizontale sur le côté.

DÉROULEMENT DU MVT



Avec les mains, „dessiner“ de petits cercles en l'air. Les bras restent tendus de manière à ce que le mouvement ait un effet sur les épaules.

POSITION D'ARRIVÉE



Un mouvement en continu. Les cercles peuvent s'agrandir puis se rétrécir au fil du temps. Le mouvement peut se faire vers l'avant et l'arrière.

22 La posture du chat - dos creux, dos rond

Exercice de mobilité

Critères quantitatifs

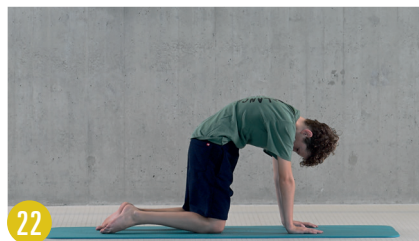
Répétitions	15 à 20
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



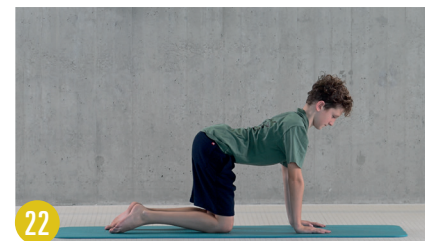
Position à quatre pattes. Poignets dans le prolongement (en-dessous) des articulations des épaules. Articulations des genoux dans le prolongement (en-dessous) des hanches.

DÉROULEMENT DU MVT



Pousser le dos vers le haut en position arrondie (dos rond). Maintenir brièvement la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Amener ensuite tout le dos en position de dos creux. Maintenir brièvement la position et revenir à la position dos rond. Mouvement lent et en continu.