

# 7 Bras de dauphins en position ventrale

## Critères quantitatifs

|                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| Répétitions               | 8 à 15                          |
| Rythme de mouvement       | Mouvement continu               |
| Séries                    | 3                               |
| Pause                     | 1 minute                        |
| Temps total de l'exercice | 4 minutes                       |
| Unités d'entraînement     | Possible 2 à 3 fois par semaine |

## Exercice de force

### POSITION DE DÉPART



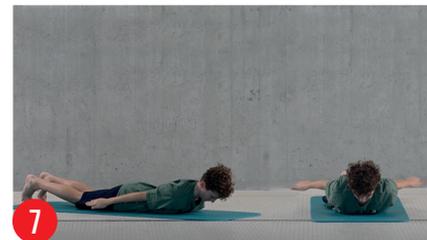
Couché sur le ventre. Le regard et la tête sont tournés vers le tapis et légèrement décollés de celui-ci. Les bras sont tendus vers l'avant à côté de la tête.

### DÉROULEMENT DU MVT



Les bras tendus se déplacent simultanément de la tête en direction du bassin. Les bras sont légèrement décollés du sol.

### POSITION D'ARRIVÉE



Les bras tendus se déplacent simultanément du bas du corps vers la tête pour revenir dans la position initiale. Les bras sont légèrement décollés du sol. Mouvement en continu.

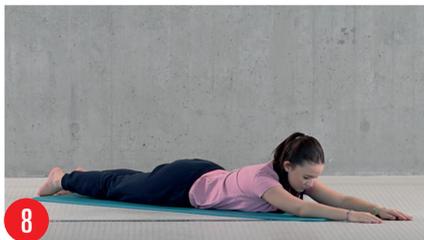
# 8 Superman (bras uniquement) en position ventrale

## Critères quantitatifs

|                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| Répétitions               | 8 à 15                          |
| Rythme de mouvement       | Mouvement continu               |
| Séries                    | 3                               |
| Pause                     | 1 minute                        |
| Temps total de l'exercice | 4 minutes                       |
| Unités d'entraînement     | Possible 2 à 3 fois par semaine |

Exercice de force

### POSITION DE DÉPART



Couché sur le ventre. Le regard et la tête sont tournés vers le tapis et légèrement décollés de celui-ci. Les bras sont tendus vers l'avant à côté de la tête.

### DÉROULEMENT DU MVT



Bougez alternativement les bras tendus de haut en bas. Ne jamais toucher complètement le sol.

### POSITION D'ARRIVÉE



Petits mouvements en continu.

# 10 Renforcer la musculature supérieure du dos

## Critères quantitatifs

|                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| Répétitions               | 8 à 15                          |
| Rythme de mouvement       | Mouvement continu               |
| Séries                    | 3                               |
| Pause                     | 1 minute                        |
| Temps total de l'exercice | 4 minutes                       |
| Unités d'entraînement     | Possible 2 à 3 fois par semaine |

## Exercice de force

### POSITION DE DÉPART



Couché sur le ventre. Le visage est légèrement décollé du tapis et le regard est tourné vers celui-ci. Les bras, posés sur le tapis, forment un angle à 90° sur le côté.

### DÉROULEMENT DU MVT



Soulever légèrement les bras du tapis de façon simultanée. Les deux coudes se déplacent vers l'arrière du dos, en se rapprochant et en ramenant les omoplates ensemble.

### POSITION D'ARRIVÉE



Les coudes s'éloignent à nouveau simultanément jusqu'à ce que les bras forment à nouveau un angle de 90° sur le côté du tapis.  
Ne pas poser les bras au sol.

# 11 Étirement du cou

## 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.

## 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



19

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

### DÉROULEMENT DU MVT



19

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



19

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.