

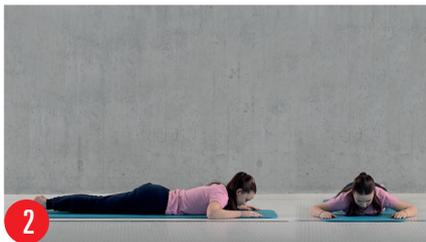
## 2 Cobra

Exercice de force

### Critères quantitatifs

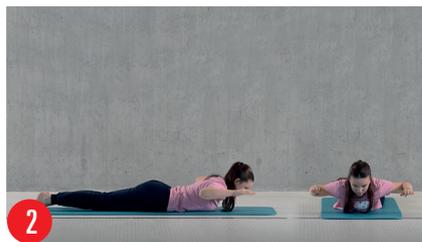
Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

### POSITION DE DÉPART



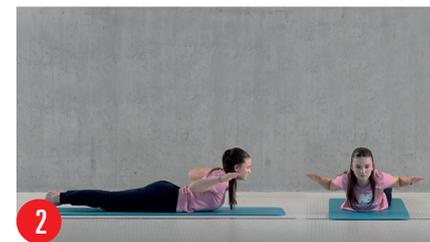
Couché sur le ventre. Tête posée sur le sol, les paumes des mains posées au niveau de la tête. Les coudes forment un angle droit.

### DÉROULEMENT DU MVT



Décoller activement la poitrine et la tête du sol. Regard fixé vers le tapis. Attention : en cas d'hyperlordose au niveau des lombaires, ne décollez que légèrement le buste et la tête.

### POSITION D'ARRIVÉE



Abaisser à nouveau le haut du corps. La tête reste toujours active en l'air. Faire le mouvement en continu.

## 3 La grenouille

### Exercice de force

#### 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

#### POSITION DE DÉPART



Couché sur le dos. Les bras se trouvent au-dessus de la tête, posés au sol et les jambes sont écartés du corps. La tête est posée sur le sol.

#### DÉROULEMENT DU MVT



De la position tendue, ramener les bras vers le centre du corps, coudes en avant. Tirer les jambes de la position tendue, talons en avant, vers les fesses. Entraîner la tête avec le mouvement des bras.

Attention : en cas d'hyperlordose, diviser l'exercice en deux :

Exécution 1 : placer les mains sous les fesses, tirer les jambes comme mentionné ci-dessus et les tendre à nouveau

Exécution 2 : placer les jambes, ramener les bras vers le centre du corps comme mentionné ci-dessus et les tendre à nouveau.

Soulever le haut du corps en suivant le mouvement des bras.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Langsam wieder in die Ausgangsstellung bewegen. Kontinuierliche Bewegung.

## 4 Flexion des genoux — squat

### 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



Debout. Pieds écartés (largeur du bassin).  
Dos toujours droit. Bras croisés sur le torse.

### DÉROULEMENT DU MVT



Déplacer les fesses vers l'arrière et le bas  
tout en pliant les genoux. Appuyer surtout  
sur les talons. Plier les genoux jusqu'à  
environ 90°.

### POSITION D'ARRIVÉE



Étendre les jambes lentement.  
Mouvement continu.

## 5 Télémark – fentes

### 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



Fente en avant, au sol. Pied avant à plat sur le sol. Jambe avant légèrement fléchie. Pied arrière sur les orteils. Jambe arrière presque tendue. Bras relâchés le long du corps.

#### DÉROULEMENT DU MVT



Plier les genoux avant et arrière jusqu'à ce que le genou arrière touche presque le sol. Le haut du corps descend tout en restant bien droit.

#### POSITION D'ARRIVÉE



Remonter lentement le torse vers le haut. Ne jamais tendre complètement le genou avant. Mouvement en continu.

## 6 Soulevé de hanche

Exercice de force

### 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

### POSITION DE DÉPART



Sur le dos, jambes fléchies. Bras relâchés le long du corps.

### DÉROULEMENT DU MVT



Soulever le bassin de manière à former une ligne droite allant des genoux jusqu'aux épaules.

### POSITION D'ARRIVÉE



Redescendre lentement vers le tapis sans toutefois le toucher. Mouvement en continu.

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.

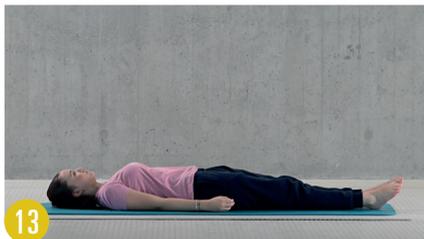
## 13 Étirement latéral

### Étirements

#### Critères quantitatifs

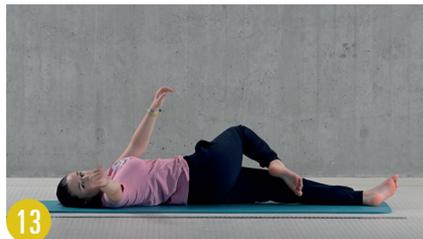
Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

#### POSITION DE DÉPART



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

#### DÉROULEMENT DU MVT



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



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



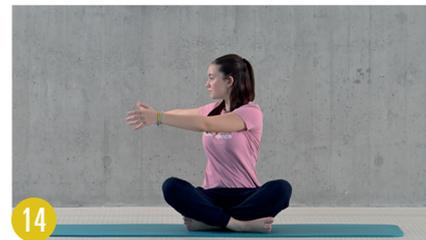
Assis en tailleur sur un tapis ou un pullbuoy. Le dos est redressé et les épaules détendues

### 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

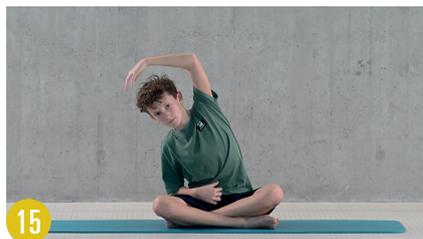
### POSITION DE DÉPART



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.

# 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



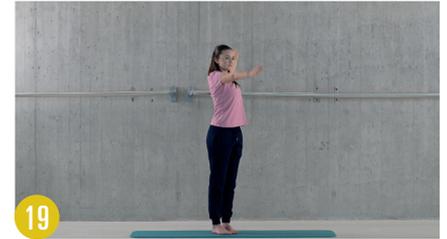
Se tenir debout avec le dos redressé. Tendre les deux bras vers le plafond.

### 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.

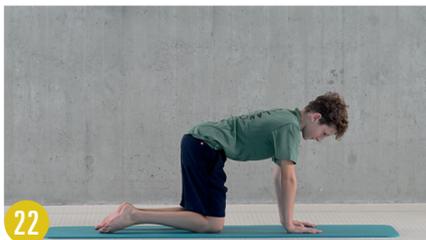
## 22 La posture du chat - dos creux, dos rond

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.

## 23 Balance

## Coordination — Équilibre

### Critères quantitatifs

Répétitions

Jusqu'à perte de l'équilibre,

30 secondes au maximum

Rythme de mouvement

Statique

Séries

3 à 5

Pause

Pas de pause

Temps total de l'exercice

5 minutes

Unités d'entraînement

Possible tous les jours

### POSITION DE DÉPART



Se tenir debout sur une jambe. Laisser pendre les bras sans les serrer. Tenir l'autre jambe en l'air à hauteur des hanches (jambe d'élan).

### DÉROULEMENT DU MVT



Tendre la jambe (d'élan) vers l'arrière. En même temps, pencher tout le haut du corps vers l'avant et étirer les bras sur les côtés.

### POSITION D'ARRIVÉE



Revenir lentement à la position initiale et répéter le mouvement. Changer ensuite de côté.

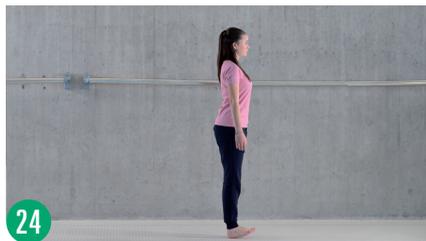
## 24 Balancer avant/ arrière sur les pieds

Coordination

### Critères quantitatifs

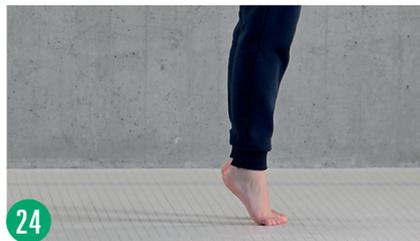
Répétitions	30
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3 à 5
Pause	30 secondes
Temps total de l'exercice	5 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### POSITION DE DÉPART



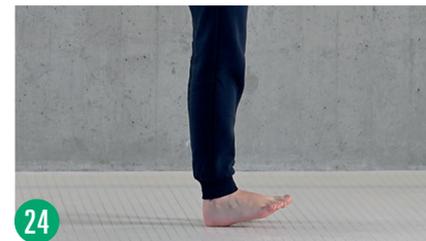
Debout sur les talons. Bras relâchés le long du corps. Dos droit.

### DÉROULEMENT DU MVT



Se déplacer des talons aux pointes de pieds en passant par la plante des pieds.

### POSITION D'ARRIVÉE



Faire le mouvement en sens inverse puis le répéter de manière continue.

## 25 Balancer avant/ arrière sur les pieds

Coordination

### Critères quantitatifs

Répétitions	30
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3 à 5
Pause	30 secondes
Temps total de l'exercice	5 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

### POSITION DE DÉPART



Se tenir debout avec un pied sur le talon et l'autre pied sur la pointe des pieds.

### DÉROULEMENT DU MVT



Avec un pied, se déplacer du talon à la pointe du pied en passant par la plante du pied. Simultanément, avec l'autre pied, se déplacer de la pointe du pied au talon en passant par la plante du pied.

### POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement en continu.