

1 Abdominaux latéraux

Exercice de force

Critères quantitatifs

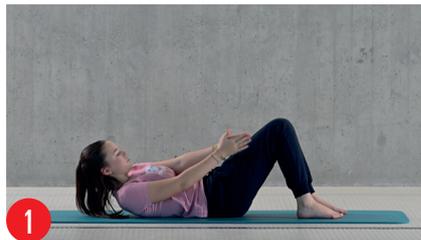
Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

POSITION DE DÉPART



Couché sur le dos. Les jambes sont redressées – talons vers les fesses. Bras posés le long du corps.

DÉROULEMENT DU MVT



Mettre les deux bras en position de flèche à hauteur de genoux. Soulever les omoplates et avancer le buste en direction d'un côté des genoux.

POSITION D'ARRIVÉE



Redescendre lentement les bras le long de la jambe. Le tronc s'abaisse aussi lentement sans jamais entièrement toucher le sol. Mouvement en continu. Changer ensuite de côté.

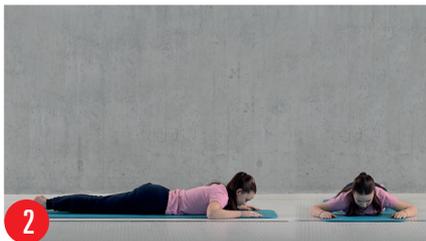
2 Cobra

Exercice de force

Critères quantitatifs

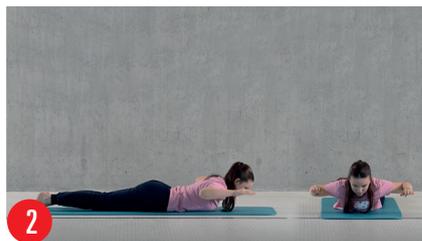
Répétitions	8 à 15
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	4 minutes
Unités d'entraînement	Possible 2 à 3 fois par semaine

POSITION DE DÉPART



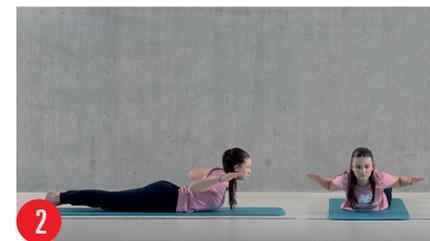
Couché sur le ventre. Tête posée sur le sol, les paumes des mains posées au niveau de la tête. Les coudes forment un angle droit.

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.

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



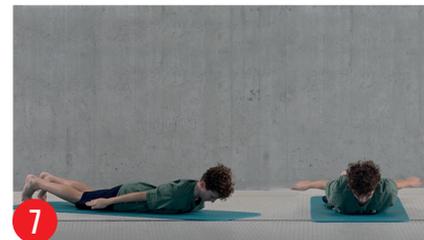
Couché sur le ventre. Le regard et la tête sont tournés vers le tapis et légèrement décollés de celui-ci. Les bras sont tendus vers l'avant à côté de la tête.

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.

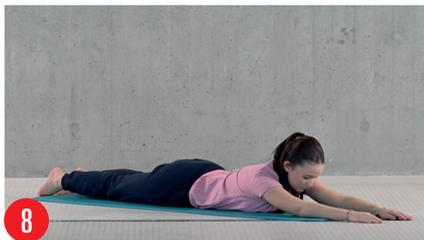
8 Superman (bras uniquement) en position ventrale

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.

9

Vélo en position dorsale

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

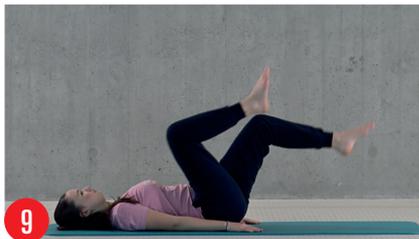
POSITION DE DÉPART



9

Couché sur le dos. Tête posée sur le sol, bras posés sur les côtés. Les jambes sont repliées avec les talons tirés vers les fesses.

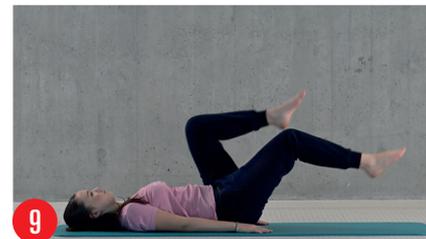
DÉROULEMENT DU MVT



9

Soulever les jambes du tapis et faire des mouvements de vélo en l'air vers l'avant ou vers l'arrière. Garder la tête, le tronc et les bras toujours posés au sol. Le bas du dos doit être collé dans le tapis, de manière à ne pas former de dos creux.

POSITION D'ARRIVÉE



9

Mouvement en continu avec changement de sens après 8 – 15 répétitions.

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

Éirement du cou

Critères quantitatifs

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

POSITION DE DÉPART



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



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



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



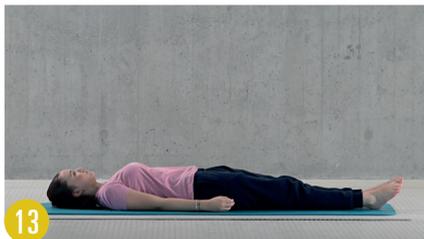
Laisser retomber lentement les épaules.

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

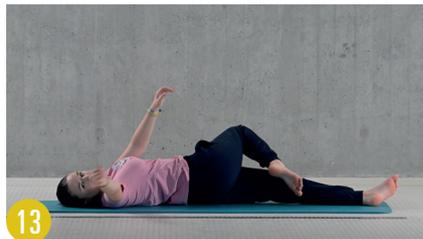
POSITION DE DÉPART



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



18

Debout sur les deux pieds.

DÉROULEMENT DU MVT



18

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



18

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



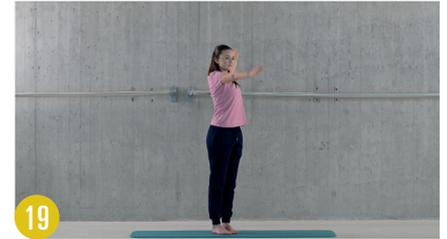
Se tenir debout avec le dos redressé. Tendre les deux bras vers le plafond.

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

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, 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



22

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

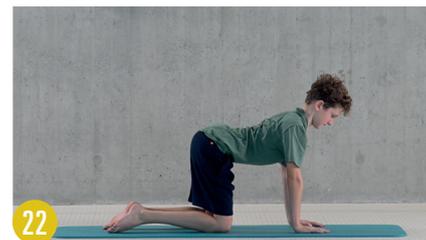
DÉROULEMENT DU MVT



22

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

POSITION D'ARRIVÉE



22

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.

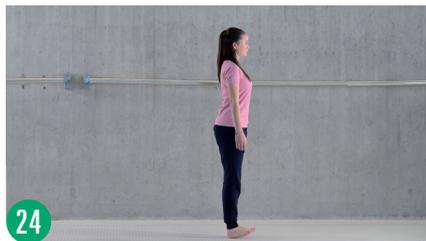
24 Balancer avant/ arrière sur les pieds

Coordination

Critères quantitatifs

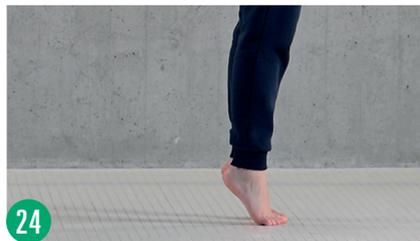
Répétitions	30
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3 à 5
Pause	30 secondes
Temps total de l'exercice	5 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



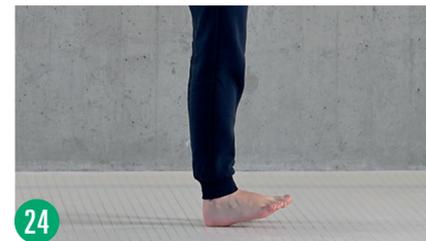
Debout sur les talons. Bras relâchés le long du corps. Dos droit.

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.