

25 Rouleau

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



Assis sur un banc. Pieds posés sur le sol de chaque côté. Dos droit.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Faire rouler une balle sur le banc, vers l'avant.

POSITION D'ARRIVÉE



Faire rouler la balle sur le banc, vers l'arrière.

26 Circuit avec un bâton

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



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.
Dos droit. Tenir le bâton par ses extrémités.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Sans lâcher le bâton, les bras les plus tendus possible, passer le bâton derrière le dos, puis le repasser devant.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement circulaire continu.

27 Lanceur de javelot

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

Étirement

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois, le long du mur.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Tendre le bras vers l'arrière, horizontalement, le long du mur. Toucher le mur avec le revers de la main. Léger étirement perceptible dans le bras.

Maintenir la position. Changer ensuite de côté.

POSITION D'ARRIVÉE



Variations:

Tendre le bras verticalement vers le haut ou vers le bas.

Toucher le mur avec la paume de la main.

28 Double battement des mains

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



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.
Haut du corps droit avec une inclinaison
avant d'env. 45°.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Frapper les mains devant et derrière la
poitrine.

POSITION D'ARRIVÉE



Mouvement continu.

29 Tirer le bras

Éirement

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



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.
Dos droit.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Placer une main derrière la tête en tenant
un tissu. Avec l'autre main, attraper le tissu
depuis le bas.

Tirer le tissu avec la main inférieure et éti-
rer le bras supérieur. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Changer ensuite de côté.

30 Étirement du cou

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



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol. Les deux bras sont tournés vers l'extérieur et les épaules abaissées.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Pencher la tête sur un côté et la tirer doucement avec la main opposée, jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir dans le cou. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Changer ensuite de côté.

31 Remonter les 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



Assis sur le caisson suédois. Pieds au sol.
Bras relâchés le long du corps.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Monter les épaules lentement jusqu'à la
hauteur des oreilles.

POSITION D'ARRIVÉE



Lentement redescendre les épaules.

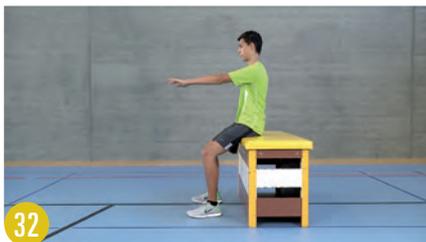
32 Étirement du bas du dos

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



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.
Dos droit.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Dos rond, laisser pendre les bras et se pencher vers l'avant et vers le bas. Le bassin peut suivre le mouvement. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Dérouler lentement le dos pour reprendre une position verticale.

33 Étirement latéral

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



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

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



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.

34 Rotation du tronc

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



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.
Dos droit.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Tourner les deux bras vers l'arrière (du même côté), à la hauteur des épaules. 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.

35 Plier vers le côté

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



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.
Dos droit.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Passer un bras au-dessus de la tête, vers
l'autre côté du corps, et tirer vers le sol. Le
tronc se déplace également. Maintenir la
position.

POSITION D'ARRIVÉE



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

36 Faire le dos rond

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

Étirement

POSITION DE DÉPART



Assis sur un caisson suédois. Pieds au sol.
Dos droit.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Se pencher lentement vers l'avant pour faire le dos rond. Étirer jusqu'à ce que le menton touche le sternum. Reculer le bassin. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Dérouler lentement le dos depuis le bas. Placer la tête légèrement en arrière. Ressortir le bassin vers l'avant. Cambrer légèrement le dos. Maintenir la position.

37 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



Assis sur un banc. Une jambe tendue sur le banc, l'autre à côté du banc, avec le pied sur le sol.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Attraper le pied de la jambe tendue avec les deux mains. Bouger aussi le haut du corps. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



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

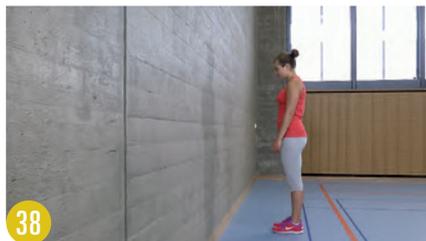
38 Étirement du mollet

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



Debout face au mur. Appuyer légèrement les mains contre le mur. Le genou de la jambe avant est légèrement fléchi, la jambe arrière tendue vers l'arrière et les pieds tournés vers l'avant.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Placer la jambe arrière suffisamment derrière pour provoquer un léger étirement du mollet et du creux du genou. Appuyer les talons sur le sol. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Relâcher lentement la position et refaire l'exercice en plaçant l'autre jambe en arrière.

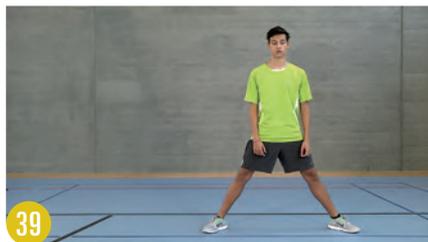
39 Fente latérale

Étirement

Critères quantitatifs

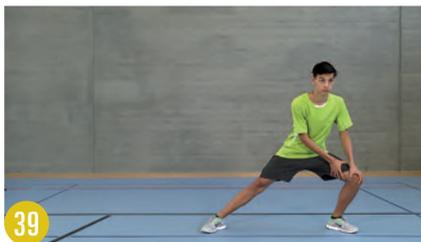
Durée	15 secondes
Rythme de mouvement	Étirement constant
Séries	3
Pause	1 minute
Durée totale par étirement	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

POSITION DE DÉPART



Pieds écartés. Dos droit. Étirer une jambe latéralement en position de fente. Placer l'autre jambe proche du corps par une flexion du genou.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Placer le centre de gravité du corps sur un côté. La jambe du côté opposé reste tendue tandis que la seconde se fléchit. Continuer le mouvement jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir dans la jambe tendue. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Revenir à la position initiale, les pieds écartés, et changer de côté.

40 Fente avant

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 la jambe avant légèrement pliée au sol.
Jambe arrière dans une ligne avec le bassin.
Genou et pied posés au sol.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Avancer le bassin jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir dans la jambe arrière, y compris sur sa partie avant. Maintenir la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Revenir lentement à la position initiale et changer de jambe.

41 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 une jambe.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



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.

57 Chien / chat mouvement

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



Position à quatre pattes. Poignets en dessous des articulations des épaules. Articulations des genoux en dessous des articulations des hanches.

DÉROULEMENT DU MVT



Pousser le dos vers le ciel, en position arrondie (bosse de chat) et tirer doucement la tête vers le sternum. Maintenir brièvement la position.

POSITION D'ARRIVÉE



Effectuer un mouvement fluide pour un retour en position initiale, puis amener tout le dos en position de dos creux. Diriger doucement le regard vers le haut et basculer légèrement le bassin vers l'avant et le bas. Maintenir brièvement la position et revenir à la position «dos de chat». Mouvement lent et continu.

58 Position du cobra

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

Étirement

POSITION DE DÉPART



Couché sur le ventre. En appui sur les coudes.

DÉROULEMENT DU MVT



Soit maintenir la position, soit redresser lentement le buste encore plus et transférer le poids sur la paume des mains.

POSITION D'ARRIVÉE



Deux variantes sont possibles :
Appui sur les coudes.
Appui sur la paume des mains.
Tirer légèrement les épaules vers le bas dans les deux variantes.