

3 Vélo ergomètre

Variables de charge

Intensité

Rythme lent à modéré

Durée

10 à 20 minutes

Pause

Pas de pause

Unités d'entraînement

Possible 3 à 4 fois par semaine

Activité d'endurance

EN GÉNÉRAL



10 à 20 minutes de vélo à vitesse modérée jusqu'à rapide. Entre 75 et 100 watts.

4 Marche

Variables de charge

Intensité

Durée

Pause

Unités d'entraînement

Rythme lent à modéré

10 à 20 minutes

Pas de pause

Possible 3 à 4 fois par semaine

Activité d'endurance

EN GÉNÉRAL



10 à 20 minutes de marche modérée à rapide.

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.

29 Tirer le bras

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



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

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 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.

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.

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.

52 Exercice de respiration

Critères quantitatifs

Répétitions	5 à 10
Rythme de mouvement	Mouvement continu
Séries	3
Pause	1 minute
Temps total de l'exercice	3 minutes
Unités d'entraînement	Possible tous les jours

Exercice de relaxation

POSITION DE DÉPART



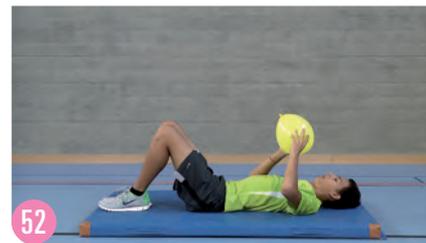
Sur le dos, jambes fléchies. Placer une main sur le nombril et tenir un ballon avec l'autre. Variante: tenir le ballon avec les deux mains.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Inspirer profondément par le nez. Expirer par la bouche pour faire tenir le ballon en équilibre dans les airs. Expirer aussi longtemps et lentement que possible.

POSITION D'ARRIVÉE



Ne pas répéter l'exercice trop souvent sans interruption. Cinq fois au plus, puis faire une pause.

53 Massage des pieds

Critères quantitatifs

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

Massage - Relâchement

POSITION DE DÉPART



Sur le dos, jambes fléchies.

DÉROULEMENT DU MOUVEMENT



Poser un pied sur la balle de tennis et bouger la balle en appuyant légèrement avec la plante du pied.

POSITION D'ARRIVÉE



Changer ensuite de pied.