



## MOUVEMENTS



## DESCRIPTIF

### ACTIVATION/MOBILITE EPAULES

**1 : T** Debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules ; amener le torse à un angle de 45 degrés par rapport au sol. Étendez les bras directement des épaules vers le sol, paumes tournées vers l'intérieur. Tirez les omoplates vers la colonne vertébrale et soulevez simultanément les bras sur le côté à 90 degrés par rapport au corps.

**2: L** Pliez les coudes à un angle de 90 degrés. Faites pivoter extérieurement les bras au niveau des épaules pour amener les mains vers l'avant et vers le haut tout en maintenant les bras à la hauteur du torse.

**3: Y** Tirez les omoplates vers l'arrière et le bas vers les hanches et le bas du dos et soulevez simultanément les bras jusqu'à ce qu'elles soient au même niveau que la tête

*3x3 positions  
3 combinés T/L/Y*



### ACTIVATION APPUIS PLANTAIRES / POSTURE SQUAT

Tenez-vous debout dans une position fixe avec une colonne vertébrale neutre et des pieds écartés à la largeur des épaules. Basculez le corps sur les talons et revenez au début. Montez aussi haut que possible sur les orteils, puis revenez au début.

Fixation du bas du corps

*5x5 passage talons/pointes*



### MOBILITE CHAINE POSTERIEURE BASSE

Tenez-vous debout, les pieds à la largeur des épaules et les bras écartés. Éloignez les bras du corps petit à petit tout en abaissant le corps vers le sol. Ensuite, en restant sur la plante des pieds et en utilisant la dorsiflexion active, faites marcher les pieds vers les mains jusqu'à un point aussi proche que possible des mains.

*10 répétitions*



### MOBILITE FENTES

**1 :** Tenez-vous debout avec un bon alignement postural et les bras sur les côtés. Faites un pas en avant avec la jambe gauche en plaçant le pied à plat sur le sol et le tibia à 90 degrés par rapport au sol. Une fois en position de fente, placez le bras droit au-dessus de la tête et à gauche, bras gauche au sol. Inversez les mouvements pour revenir à une position complètement debout et répétez de l'autre côté.

**2 :** Une fois en position de fente, étendez les bras sur le côté afin qu'ils soient parallèles au sol. En gardant le torse bien droit, faites-le pivoter (dans le plan transversal) vers la gauche aussi loin que possible

*3x5 par côté*

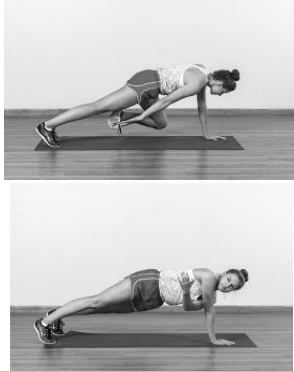
### ACTIVATION FESSIERS



Soulevez le talon de la jambe droite du sol. Pousser activement la jambe gauche dans le sol pour le relever. Maintenez la position pendant 1 seconde, puis revenez avant de répéter sur la jambe opposée.

*4x5 par côté*

### ACTIVATION TRONC



1 : La main gauche est d'abord levée puis amenée sous le corps et étendue à travers le côté opposé. L'objectif est d'atteindre la main aussi loin que possible tout en maintenant un alignement correct du corps.

2: Toucher doucement le pied avec la main. Ramenez la main et le pied à la position de départ et répétez du côté opposé.

Les hanches doivent rester basses pendant l'action.

*3x6 par côté par exercice*



Position couchée sur le dos, les genoux fléchis à 90 degrés et les cuisses perpendiculaires au sol. Déplacez les bras parallèlement aux cuisses et perpendiculairement au sol. Abaissez la jambe droite et allongez le genou droit jusqu'à ce que la jambe soit parallèle au sol, sans toutefois la toucher. Pendant ce temps, abaissez le bras gauche vers l'oreille gauche jusqu'à ce que le bras soit parallèle au sol.

*4x 12 répétitions*

### Alignement latéral



1: Levez le bras supérieur directement sur le corps et maintenez-la.

2: Relevez la jambe supérieure, en gardant les orteils dirigés droit devant vous et maintenez-la.

3: Élevez le bras et la jambe supérieurs position et maintien de l'étoile

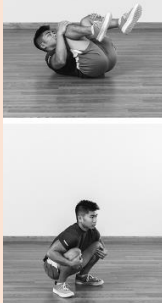
4: Depuis la position étoile, pliez et allongez le genou de la jambe supérieure

5: Depuis la position étoile, pliez et allongez la cuisse de la jambe supérieure

*3 répétitions par posture*

*4 x combiné 5 positions*

### MOBILITE SQUAT



Allongez-vous dans une position regroupée, les genoux serrés contre la poitrine et les mains tenant les genoux en place. Retournez vers la tête puis avancez trois fois.

Lors du troisième mouvement de bascule en avant, plantez les pieds sur le sol et placez-vous dans une position de squat profond, puis tenez-vous debout

*8 répétitions*







En position squat bas, levez le bras droit jusqu'à la position au-dessus de la tête et revenez. Ensuite, levez le bras gauche et revenez. Finalement, levez les deux bras et revenez. Poussez avec les deux pieds pour revenir à la position de départ et répétez.

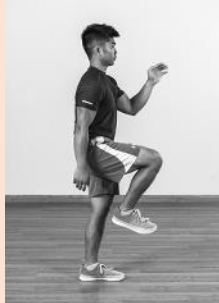
*5x 6 répétitions (1 bras/2 bras)*



### EQUILIBRE CHAÎNE SPIRALEE

Appui uni-podal sur la jambe gauche avec le bras droit au-dessus de votre tête. Descendre atteindre la main droite vers le pied gauche (idéalement toucher les orteils)

*3x 5 par côté*



### VITESSE ET FIXATION DU CORPS

Debout avec la hanche et le genou droits fléchis à 90 degrés. En position stationnaire, abaissez la jambe droite, la ramène sur le sol et la redresse immédiatement, comme pour la faire rebondir sur le sol.

*3x 6 par jambe*

