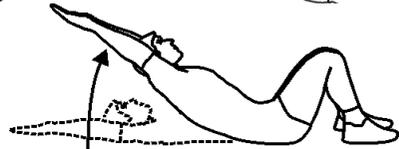
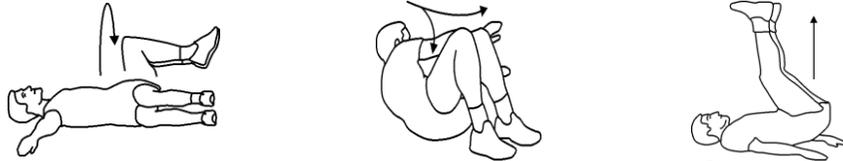
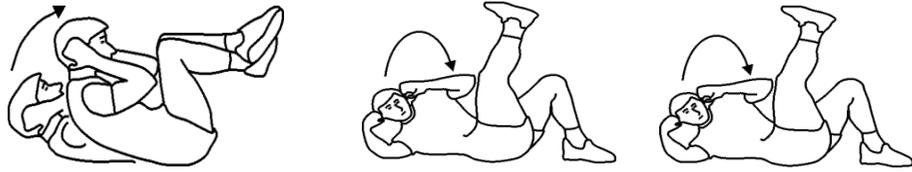


ABDOMINAUX

Faire **25 à 35** × **9** exercices



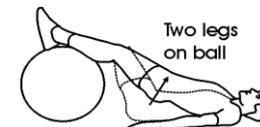
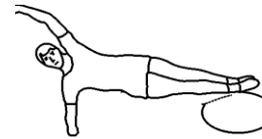
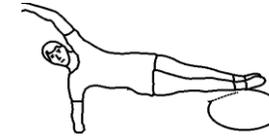
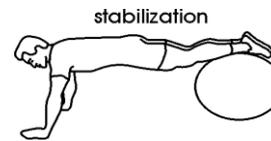
+ **50 à 80** dorsaux



GAINAGE

35 à 50 secondes par position

(position doublée)



Autre côté

2 à 4 × "araignée"



Faire 10 à 20 fois chaque exercice avec chaque bras

Rotation externe

Exercice 1: levez le bras sur le côté, au niveau de l'épaule. Pliez le coude à angle droit puis remontez l'avant-bras à la verticale sans bouger le coude.

Elastique hauteur de l'épaule

Elastique hauteur du coude

Exercice 2: le bras est le long du corps et forme un angle droit avec l'avant-bras. Déplacez l'avant-bras vers l'extérieur le plus loin possible sans bouger le coude.

Rotation interne

Levez le bras sur le côté, au niveau de l'épaule. Pliez le coude à angle droit puis descendez l'avant-bras au maximum, sans bouger le coude.

Diagonale

Exercice 1: tendez le bras, paume de la main vers le haut. Abaissez le bras en diagonale jusqu'au niveau des hanches tout en tournant la paume de la main vers le bas.

Exercice 2: le bras est tendu, paume de la main vers le bas. Levez le bras en diagonale, en tournant la paume de la main vers le haut.

Bras tendus

Elastique 20-30cm au dessus de la main en l'air

Elastique hauteur des genoux

Exercices issus du magasin suisse "Mobile"

Pour le choix de l'élastique, de préférence prendre une résistance légère au début qui permet d'effectuer tout le mouvement, avec une amplitude maximale. Puis augmenter progressivement la résistance, mais toujours en gardant l'amplitude du mouvement. Choisir plutôt une collection d'élastiques "longs" avec différentes résistances (couleurs). Bien enrouler l'élastique autour de la main à chaque exercice.

Etirements épaules



1/ Planche kiné – plateau Freeman.

1 pied après l'autre :

- Autre pied
au sol
- 5 x faire tourner le contour
 - 10 x avant / arrière (pointe/talon)
 - 10 x gauche / droite (intérieur/extérieur)



- 3 x équilibre : tenir le + longtemps possible en équilibre à cloche pied

2/ Mini trampoline.

Passage à cloche pied (changer de pied à chaque passage).

Avec un MB en main (1 ou 2 Kg).

3 répétitions par pied



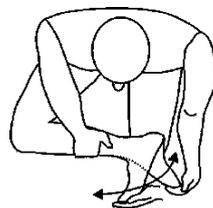
Sur le trampoline : se stabiliser (statue) + puis faire une flexion.



Sur le tapis : se stabiliser (statue) + décalage en saut à droite/gauche avec d'abord blocage à chaque étape puis avec retour immédiat à la position de départ + retour en face trampoline + demi tour et on recommence.

3/ Corde.

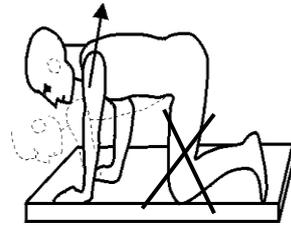
100 à 300 sauts en alternant pieds joints et cloche pieds

**Etirements chevilles**

1/ Pompes omoplates

20 à 30 répétitions

En position de pompes, **en gardant les fesses hautes**, arrondir et creuser le haut du dos en gardant les bras tendus tout le long
Mouvement des omoplates

2/ Flexion de dos

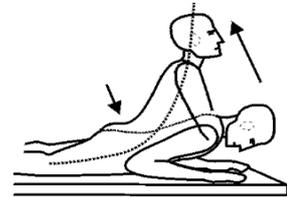
Faire 2 fois 10 à 15 flexions

Placer les mains sur les hanches, les pouces vers l'avant et les doigts vers le bas. Garder la tête dans l'axe de la colonne, avec les pieds légèrement écartés.
 Enrouler le dos vers l'arrière **en gardant le bassin fixé**.

3/ Pompes "phoque"

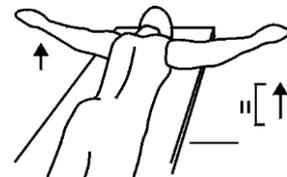
Faire 2 fois 10 à 15 extensions de bras

Les mains sont sous les épaules.
 Tout en gardant le bassin collé au sol, pousser avec les bras pour faire décoller les épaules et enrouler le dos vers l'arrière, avec la tête dans l'axe.

4/ "Mission impossible"

Faire 2 fois 20 à 30 répétitions (avec poids de 1 à 2 Kg)

Coucher sur le ventre, le front au sol, faire des demi cercles, des hanches jusqu'au dessus de la tête
Avec les bras tendus et en frôlant le sol (5 cm)

**Etirements dos**

Faire le chat
 / la prière

Espalier : se pendre



1/ Descente de banc

Faire 2 séries de 5 à 7 descentes sur 1 jambe.

Descendre doucement (2 à 3 secondes) sur une jambe en maîtrisant le mouvement tout le long.

2/ Navette avec Aquahit

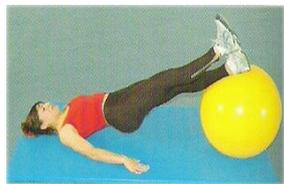
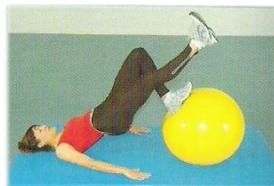
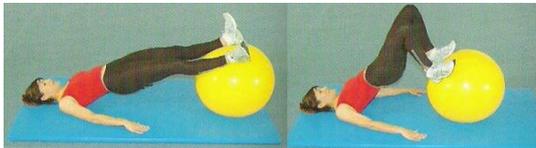
Les jambes écartées (idem que position de jeu).

Faire 4 à 5 séries de 4 à 6 aller-retour d'une longueur de table.

Insister sur les changements de direction : nets et rapides.

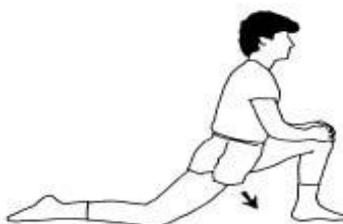
3/ Ischios avec Swiss Ball

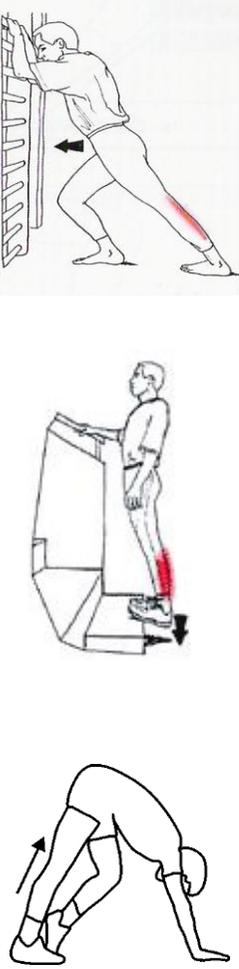
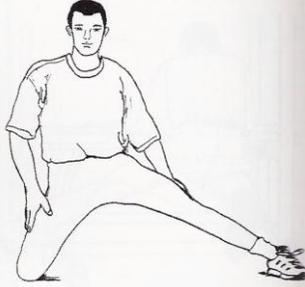
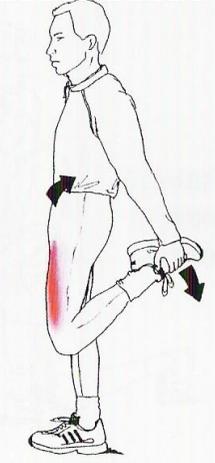
Faire 2 séries de 4 à 6 "extensions" par jambe

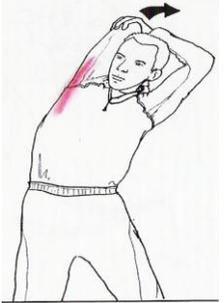


FINIR par
30 talons fesses dynamiques

Photos issu du livre
d'Olivier Pauly

Etirements genou

MOLLETS	ISCHIOS	ADDUCTEURS	ABDUCTEURS	QUADRICEPS
 <div data-bbox="145 1257 495 1369" style="border: 1px dashed red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Images issu principalement du livre de C. Geoffroy</p> </div>	<div data-bbox="600 236 810 555" style="border: 1px dashed blue; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">  <p>Bassin en antéversion</p> </div>   	  <div data-bbox="958 842 1169 933" style="border: 1px dashed blue; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>Bassin en antéversion</p> </div>  	   <div data-bbox="1326 1088 1541 1184" style="border: 1px dashed blue; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Bassin en rétroversion</p> </div>	<div data-bbox="1697 418 1912 513" style="border: 1px dashed blue; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">  <p>Bassin en rétroversion</p> </div>  

EPAULES	EPAULES	EPAULES	PECTORAUX	LOMBAIRES
  <p data-bbox="145 1212 492 1332">Images issu principalement du livre de C. Geoffroy</p>	