

Mobilité globale du corps

1) Mobilisation rachis global + thoracique en rotation

Dos rond (flexion rachis) /Dos creux (extension rachis)			
		15 répétitions / côté	• J'inspire quand je creuse et j'expire quand j'arrondis le dos • Aller chercher le plus loin possible à chaque fois et tenir 2s la position

Rotation thoracique à 4 pattes			
		10 répétitions /côté	• J'inspire quand je lève le coude vers le ciel et j'expire quand je ramène le coude vers le coude opposé • Aller chercher le plus loin possible à chaque fois

2) Mobilisation rachis lombaire

Chien tête en bas (étirement IJ, auto grandissement)/ Chien tête en bas (extension lombaire, ouverture thoracique)			
		20 répétitions (10/10)	• Chien tête en bas: maximum de distance entre les oreilles et les épaules, regard entre les genoux et les pieds, dos bien droit (on peut plier les genoux) 5s • Chien tête en haut: maximum de distance entre les oreilles et les épaules, bassin en contact avec le sol, bras tendus 5s

3) Chaîne musculaire postérieure

Pont avec extension épaules				
			15 répétitions (tenir 5s la position)	• J'inspire quand je lève le bassin pour aller chercher un alignement épaules, bassins, genoux • Je tiens 5s la position, puis j'expire sur la descente • Aller chercher le plus loin possible à chaque fois

4) Mobilité épaules rotation

Rotation interne d'épaule				
			15 répétitions (tenir 5s la position)	• Bâton à la verticale, je place une main en haut et une main en bas • la main du haut tire le bâton vers le haut de façon à amener la main du bas vers le haut • Je tiens 5s la position • Dos droit, épaules à la même hauteur

Etirement capsule postérieure/Rotation interne d'épaule				
			5 répétitions (tenir 5s la position)	• Sur le côté, je place mon coude à hauteur de l'épaule, à 90° • Je tourne le buste de façon à ce que le pectoral écrase l'épaule • J'amène l'avant-bras vers le sol en poussant avec l'autre main • Je tiens la position 5s

5) Scapula push up (plaquer l'omoplate sur le grill thoracique)

Protraction/rétraction omoplates			
		3*12 répétitions	• Position gainage sur les genoux (alignement genoux, bassin, épaules) • Serrer et écarter les omoplates alternativement • Aller chercher le plus loin possible à chaque fois

6) Ouverture de hanche

Ouverture et rotation de hanche			
			8* 1)5s 2) et 3) 3 répétitions • Partir en position planche gainage • 1) Amener un pied à l'extérieur de la main et se redresser au maximum (5s) • 2) Pousser avec la main le genou vers l'extérieur au maximum • 3) Pousser avec la main le genou vers l'intérieur au maximum

Rotation de hanche			
		20 répétitions en posant les genoux au sol 20 répétitions sans décoller le bassin	• Assis au sol, mains derrière • Dos droit • Amener les genoux vers le sol à droite puis à gauche • Faire la même chose dans décoller le bassin

Ouverture de hanche



20 répétitions

- Genoux écartés sur le sol
- Amener la bassin vers l'avant (5s)
- Amener le bassin vers l'arrière (5s)