

Préparer le terrain

1

Roulements scapulaires



3 séries (10 mvt dans un sens, 10 dans l'autre, 20 sec enhaussement)

2

Mobilité Cervicale



3 séries de 10 rétractions, en retestant à chaque fois les rotations

3

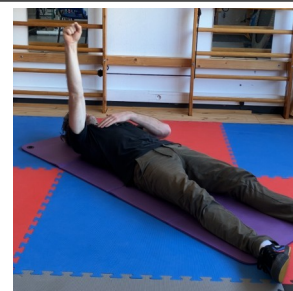
Le Pendulaire



une trentaine de cercle dans un sens et une trentaine dans l'autre

4

Le Pendulaire inversé

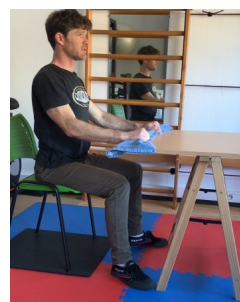


une trentaine de cercle dans un sens et une trentaine dans l'autre + 10 « étirements »

se réapproprier son épaule, malgré la douleur

5

Aller / Retour Mains posées



sur ballon ou avec serviette sur table :

tempo lent, 4 séries (10 aller / retour en maintenant la position 10 sec au 10ème)

6

Le dormeur



4 séries de 5 maintiens (allonger le bras le long du corps entre chaque série)

7

Mains / Tête



4 séries de 5 maintiens

8

Rotation latérale

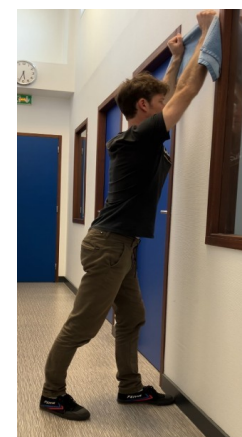


Assis sur une chaise, épaule contre le mur

4 séries de 5 maintiens

9

Élévation Globale Mains posées



avec serviette contre le mur

tempo lent, 4 séries (10 aller / retour en maintenant la position 10 sec au 10ème)

Aller chercher du contrôle, de la force et du tonus

10

Mouvements circulaires Mains posées



avec serviette contre le mur

2 séries (5 mvt dans un sens puis 5 dans l'autre)

11

Aller / Retour Mains posées avec un élastique à résistance adaptée



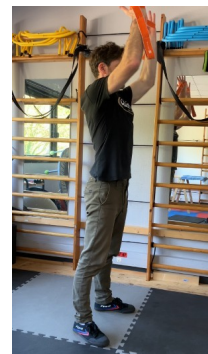
sur un ballon ou avec une serviette sur table

tempo lent, 4 séries (10 aller / retour en maintenant la position 10 sec au 10ème)

+ élever une main 10 fois d'un côté puis 10 fois de l'autre.

12

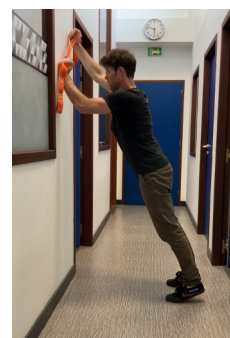
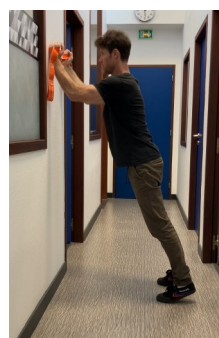
Élévation Globale avec élastique à résistance adaptée



tempo lent, 4 séries (10 aller / retour en maintenant la position 10 sec au 10ème)

13

Gainage avec élastique à résistance adaptée

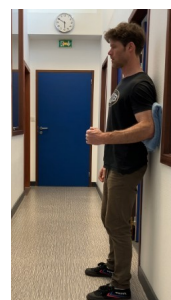
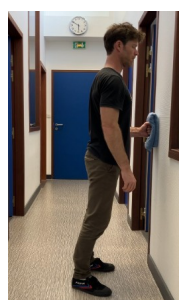


avec un élastique à résistance adaptée contre un mur en position de gainage

alterner 10 à droite et 10 à gauche, jusqu'à se que la fatigue musculaire se fasse franchement ressentir et que le mouvement devienne difficile à tenir

14

Contractions résistées



Écraser une serviette contre le mur dans 3 secteurs différents

Maintenir les positions en statique 20 secondes dans chaque secteur.

15

Shrugs



avec plus ou moins de charge, faire le mouvement jusqu'à « l'échec » évaluer le nombre de répétitions pour y parvenir et recommencer 4 fois

Focus sur la « coiffe » postérieure

16

Élévation latérale



plusieurs fois avec une charge adaptée, jusqu'à l'échec et répéter 4 fois

17

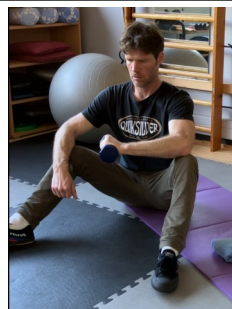
Rotation latérale coude au corps



plusieurs fois avec une charge adaptée, jusqu'à l'échec et répéter 4 fois

18

Rotation latérale coude sur genou



plusieurs fois avec une charge adaptée, jusqu'à l'échec et répéter 4 fois

Passer à la vitesse supérieure

19

Rowing



avec plus ou moins de résistance, faire le mouvement jusqu'à « l'échec » évaluer le nombre de répétitions pour y parvenir et recommencer 4 fois = X fois 4

20

Tractions Élastiques



Pour chaque séquence : A, T, Y, I et W
avec plus ou moins de résistance, X fois 4

21

Soulevés



Pour chaque séquence : A, T, Y, I et W
avec plus ou moins de charge, X fois 4

Astuces simples pour le montage élastique :

