

EXERCICES A 2 OU 3 PERSONNES

Set 1

1	Serrage mini-ball avec les mains (adduction épaules)	12 réps
	Etirement statique ischio-jambiers	Le temps des 12 réps au ballon
	Etirement statique adducteurs	Le temps des 12 réps au ballon

2	Serrage mini-ball avec les genoux (adduction hanches)	12 réps
	Etirement contracter-relâcher trapèzes moyens/rhomboides	Le temps des 12 réps au ballon
	Etirement statique pectoraux + deltoïdes antérieurs (mains derrières en bas du dos)	Le temps des 12 réps au ballon

3	Dos à dos, rotations buste avec passage de ballon	10 réps / côté
	Gainage assis au sol en équilibre + passes au ballon	1 minute
	Etirement statique triceps	20 secondes / côté

4	Abduction hanche avec mini-bande	10 réps / côté
	Extension hanche avec mini-bande	10 réps / côté
	Position squat avec mini-bande	30 secondes

5	Automassage ilio-psoas avec balle dure	30 secondes / côté
	Automassage quadriceps avec rouleau	30 secondes / côté
	Etirement contracter-relâcher adducteurs	6 secs contraction/côté & 1 minute étirement passif bilatéral

6	Mini ball mac colonne vertébrale thoracique	3 réps / côté
	Antéversions / Rétroversions du bassin	15 réps
	Rotations genoux	10 réps / côté

EXERCICES A 4 OU 5 PERSONNES ET PLUS

Set 1-2

1	Respiration en carré (avec ou sans mouvements de bras associés)	5 réps (4*5 secs)
	Alternance dos rond/dos plat (buste 45°, mains genoux ou hanches)	10 réps
	Rotations bassin	6 réps / côté
2	Isométrie position squat (niveau 1 : genoux à 45°, niveau 2 : genoux à 45° + bras en l'air, niveau 3 : genoux à 90°, niveau 4 : 90° + bras)	30 secondes
	Isométrie scapulas adduction (bilatérale, binôme ou non)	30 secondes
	Isométrie extension coude buste incliné à 45°	30 secondes / côté
3	Développé épaules bilatéral (1 sec montée 3 sec descente)	12 réps
	Fentes tout en restant en position jeté haut (niveau 1 : genoux 45°, niveau 2 : genoux 90°)	6 réps / côté
	Maintien position jeté haut, scapulas en adduction	30 secondes
4	Oiseau (sans élast)	20 réps
	Inclinaisons latérales du buste (sans élast)	30 secondes / côté
	Rotation buste unilatérale + antéimpulsion épaule (sans élast)	10 * par côté
5	Rotations externes épaules bilatérales (sans élast)	15 réps
	Arracher debout à vide avec élastique en main comme si c'était une barre	10 réps
	Squats d'arracher (niveau 1 : genoux à 45°, niveau 2 : genoux à 90°)	10 réps
6	Tirage horizontal buste 45 à 90°	15 réps
	Rotations internes épaules bilatérales sans élast + développé devant (antéimpulsion épaules)	15 réps
	Faire le dos rond (genoux fléchis, bras derrière genoux. Si trop difficile, mettre les mains sur les genoux)	30 secondes

Set 3-4

1	Ecartés latéraux unilatéraux	12 réps / côté
	Extensions coudes unilatérales buste droit	12 réps / côté
	Etirement statique triceps	30 secondes / côté

2	Tirages menton	12 réps
	Curl biceps brachial	12 réps
	Squats élastique sur les trapèze/épaules (niv 1 : gx 45°, niv 2 : gx 90°)	12 réps

3	Rotations externes hanche (avec ou sans élast)	10 réps / côté
	Rotations externes épaules (bilatérales sans élast <u>ou</u> unilatérales avec élast)	20 réps si bilatéral 10 réps si unilatéral
	Extensions plantaires avec 3 petits en haut	12 réps

4	Isométrie adduction scapulas bilatérale (binôme ou non)	1 minute 30
	Isométrie oiseau position ouverte (binôme ou non)	1 minute 30

5	Tirage horizontal bilatéral	15 réps
	Papillon debout avec élastique	15 réps
	Etirement statique biceps brachial	20 secondes par côté

6	Etirement dynamique ischio-jambiers	10 réps / par côté
	Etirement dynamique adducteurs	10 réps / par côté
	Etirement statique adducteurs	30 secondes

Set 5-6

1	Isométrie position squat (niveau 1 : genoux à 45°, niveau 2 : genoux à 90°)	3 minutes
---	--	-----------

2	Soulevé de terre élastique	15 réps
	Shrugs bilatéraux	15 réps
	Etirement statique trapèzes supérieurs	30 secondes / côté

3	Extensions coudes bilatérales buste droit	15 réps
	Flexions coudes bilatérales	15 réps
	Etirement dynamique grand dorsal (abduction épaule + rotation externe → mouvement sur plan frontal)	12 réps

4	Squats unilatéraux (niv 1 : classique, niv 2 : 1 jambe flexion 45°, niv 3 : 1 jambe flexion 90°, niv 4 : 1 jambe complet)	Niveaux 1, 2 : 12 réps Niveaux 3, 4 : 6-8 réps
	Etirement contracter-relâcher moyens fessiers	6 secs contraction & 30 secs étirement unilatéral
	Etirement contracter-relâcher ischio-jambiers (1 jambe tendu devant, enfoncer talon dans sol comme si on voulait fléchir gx)	6 secs contraction/côté & 1 minute étirement passif bilatéral

5	Squats position d'épaulé (élastique sous les pieds + sur les épaules. Ajout ou non d'une bande autour des genoux)	15 réps
	Papillon (avec élast)	12 réps
	Oiseau (sans élast)	15 réps

6	Etirement statique ilio-psoas	30 secondes / côté
	Etirement statique moyen-fessiers	30 secondes / côté
	Etirement contracter-relâcher quadriceps	6 secs contraction & 30 secs étirement unilatéral