

1. Corde



- Sautez à la corde avec les deux pieds en même temps.
-
- NOTE: Maintenez un rythme lent en comptant à voix haute et minutez-vous.
- PROGRESSION:
- Sautez plus vite avec les deux pieds en même temps
- Sautez à la corde en alternant les pieds
- Sautez plus vite en alternant les pieds
- Sautez à la corde d'un pied seulement
- Sautez plus vite d'un pied seulement

Séries: 5 min.

2. Talons-fesses



- Courir vers l'avant et amener le talon à la fesse.
- Faire un mouvement de bras opposé à la jambe.
- Garder le tronc bien droit durant le mouvement.

Répétitions: 10

3. Marche genoux hauts



- Faire un pas devant et amener un genou vers le haut en le tirant avec les mains à la poitrine. Monter sur la pointe des pieds en même temps que vous tirez.
- Descendre la jambe au sol devant soi et soulever l'autre genou.
- Garder le dos droit en tirant et ne pas se pencher vers l'avant.

Répétitions: 10

4. Pas chassé latéraux



- Debout, faire des pas chassés latéraux rapides des 2 côtés avec contrôle et bon alignement des rotules avec les 2e orteils.

Répétitions: 10

5. Fentes latérales



- Prendre un pas de côté et se laisser tomber en position de fente latérale.
- Pousser avec la jambe fléchie pour se relever et refaire le mouvement de l'autre côté en prenant toujours un pas.
- Garder le talon au sol en poussant les hanches derrière et en gardant l'équilibre avec les mains.
- Garder la poitrine sortie et les orteils pointant devant ou légèrement sur le côté.
- Le genou doit être aligné avec le pied en tout temps.
- Ne pas arrondir le dos ou les épaules.

Répétitions: 10

6. Twist du corps



- Garder la tête au-dessus des pieds Tourner les épaules d'un côté et les hanches (et les pieds) de l'autre

Répétitions: 10

7. Renforcement Extension



Répétitions: 10

- Placez-vous debout et attachez l'élastique devant vous à la hauteur de la taille. Tenez chaque extrémité dans vos mains.
- Avec les épaules basses et reculées, tirez l'élastique vers l'arrière en reculant les bras le plus loin possible avec les coudes fléchis.
- Revenez à la position initiale et répétez.

8. Flexion en scaption



Répétitions: 10

- Debout, un élastique dans les mains, les bras de côté, coudes droits et les pouces vers le haut.
- Les épaules tirées vers le bas et vers l'arrière, levez vos bras en diagonale entre le côté et le devant jusqu'au niveau de l'épaule.
- Revenez à la position de départ.

9. Renforcement Rot. Externe



Répétitions: 10

- Placez-vous debout et attachez l'élastique sur le côté opposé à l'épaule blessée à la hauteur du coude.
- Agrippez l'extrémité de l'élastique et pliez votre coude jusqu'à 90 degrés.
- Rentrez le menton et reculez la pointe de l'épaule pendant que vous éloignez la main vers l'extérieur le plus loin possible
- Gardez le coude fléchi et collé contre le corps ainsi que le menton rentré en tout temps.
- Revenez lentement à la position initiale et recommencez.

10. Rotation médiale



Répétitions: 10

- Debout de côté devant une porte fermée avec un élastique dans la main et l'autre extrémité attaché à la poignée.
- Pliez le coude qui se trouve le plus près de la porte à 90° degrés.
- Tenez l'élastique dans votre main et tournez le bras vers l'intérieur pour amener la paume vers le ventre sans toutefois décoller le coude du corps.

11. Renforcement Rot. Interne



Répétitions: 10

- Placez-vous debout et attachez l'élastique derrière vous à la hauteur de la tête.
- Agrippez l'extrémité de l'élastique, pliez votre coude jusqu'à 90 degrés et soulevez le bras sur le côté jusqu'à 45 degrés.
- Reculez la pointe de l'épaule et faites une rotation du bras en descendant la main tout en gardant le coude fléchi.
- Revenez lentement à la position initiale et recommencez.

12. Renforcement Rotation ext.



Répétitions: 10

- Placez-vous debout et attachez l'élastique devant vous à la hauteur des genoux.
- Agrippez l'extrémité de l'élastique, pliez votre coude jusqu'à 90 degrés et soulevez le bras sur le côté jusqu'à 45 degrés.
- Reculez la pointe de l'épaule et faites une rotation du bras en montant la main tout en gardant le coude fléchi.
- Revenez lentement à la position initiale et recommencez.

13. Rotation des poignets



Répétitions: 10

- Faites des rotations des deux poignets, pas trop vite ni trop lent, en prenant soin d'aller dans toute l'amplitude de mouvement possible.
- Faites des rotations dans les deux sens.