

Programme de reprise individuelle

Exercices de mobilité

OBJECTIF: déverrouiller les articulations pour bien préparer la séance. Possible de le faire avant toutes les séances.

Ischios-jambier		Quadriceps		
Rouleau d'auto-massage si vous en avez: 5-6 aller-retour par muscles avant séance		Mobilité de hanche: 8-10 mouvements avant arrière de chaque côté		

Exercices renforcement tronc

CONSEIL: tenir l'exercice entre 30" et 1' -> si trop facile augmenter la difficulté
Privilégier le gainage / gainage dynamique plutôt que les crunchs (abdos) pour éviter les douleurs à l'aîne/pubis

Gainage ventral				
gainage ventral	gainage ventral dynamique	pompes	gainage dynamique	
Gainage costal				
gainage costal	gainage costal	obliques dynamiques	obliques dynamiques	obliques dynamiques
Gainage dorsal				
« superman »	gainage dorsal	gainage dorsal (maintenir 10" sur la même jambe)	gainage dorsal dynamique	

Exercices membres inférieurs

OBJECTIF: prévention des blessures musculaires

Ischios-jambier		Quadriceps		
fentes avant	gainage dorsal	gainage dorsal (maintenir 10" sur la même jambe)	fentes avant	squat sur 1 jambe
Adducteurs				
élévation jambe	fentes latérales			

Exercices proprioception

OBJECTIF: prévention des blessures au niveau ligamentaire (chevilles, genoux...)

Chevilles / genoux			
			-> rester environ 30" sur chaque jambe
jambe tendu: vas et viens vers la pointe de pied	flexion sur une jambe	petits sauts avant/ arrière et gauche/ droite	-> pour mettre plus de difficultés: yeux fermés ou surface instable (sable, coussins, trampoline...)