

PREPARATION PHYSIQUE

Thème séance	Mobilité
Nom séance	Mobilité épaule
Objectifs	Mouvements lents, contrôlés et avec la plus grande amplitude possible.

Complexe 1



Extension latérale *Mains au mur*

30" de chaque côté

Complexe 2



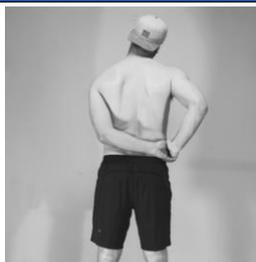
Chien tête en bas au mur *Laisser tomber la poitrine vers le sol*

30" bras tendus puis 30" coudes au mur

L'amplitude des mouvements doit permettre de sentir un étirement, mais sans aller jusqu'à la douleur.

Sur les mouvements dynamiques, marquer 3 temps d'arrêt sur la phase d'étirement.

Complexe 3



Trapèze *Abaisser l'épaule le plus loin possible de l'oreille et pencher la tête*

30" de chaque côté

Complexe 4



Dos rond (expire)/ dos creux (inspire) assis sur les talons

10 dos rond – 10 dos creux

Complexe 5



Rotation de buste
*Main placée dans le milieu
du dos*

*10 répétitions de chaque
côté*

Complexe 6



**Mobilité épaule avec
baton**
Garder les bras tendus sur
la totalité du mouvement.

10 répétitions

*L'amplitude des
mouvements doit
permettre de sentir
un étirement, mais
sans aller jusqu'à la
douleur.*