

Thème séance	Mobilité
Nom séance	Dos
Temps de séance	10-15 minutes
Objectifs	Travail de mobilité du dos

Exercice 1



Piston de jambes allongé

Allongé au sol, venir faire une action de piston (une jambe remonte, l'autre descend) en gardant les jambes tendus et collées au sol. Ne pas trop décoller le bas du dos du sol. L'action vient par l'inclinaison du bassin.

8 reps de chaque côté, Tempo : 3-2-3-2

Exercice 2

Séance
15 minutes

Effectuer les
exercices à la suite

Chercher à avoir une
très bonne exécution
dans un tempo lent
(en contrôle), avec
l'amplitude la plus
grande possible

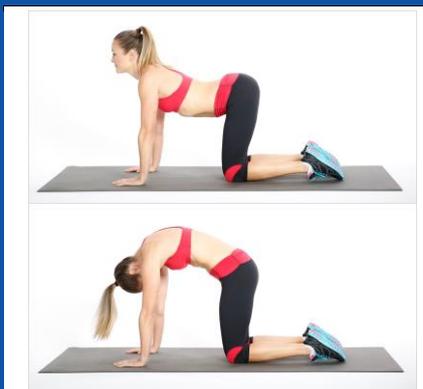


Pose du cobra à pose de l'enfant

Passer d'une position à l'autre, rechercher l'amplitude max dans les deux positions, se concentrer sur le basculement de son bassin lors du passage d'une position à l'autre

8 reps, Tempo : 3-2-3-2

Exercice 3



Exercice du chat

A quatre pattes, venir alterner entre dos rond et dos creux. Bien engager tous les parties du corps et pas juste la colonne : Tête dos et bassin. Expiration lors passage en dos rond, inspiration lors du passage en dos creux.

10-15 répétitions, Tempo : 3-2-3-2

Exercice 4



Pompes scapulas

A quatre pattes, en gardant le dos droit, venir alternativement s'enfoncer vers le sol et le repousser. Garder les bras le plus tendu possible

15 répétitions Tempo : 3-2-3-2

Exercice 5

Séance
15 minutes

Effectuer les exercices à la suite

Chercher à avoir une très bonne exécution dans un tempo lent (en contrôle), avec l'amplitude la plus grande possible



Rotations thoraciques en ouverture

Allongé sur le côté, le genou et jambe en appui sur un rouleau ou un coussin. Venir tourner avec le bras tendu tout en gardant l'autre bras et épaule au sol, ainsi que les jambes et le bassin bien sur le côté comme en position initiale

8-10 reps par coté, Tempo : 2-2-2-1

Exercice 6



Rotations thoraciques à quatre pattes

Position de départ à quatre pattes, dos droit. Venir avec le bras chercher le plus loin possible le côté opposé. Une fois le max atteint une première fois, essayer de grappiller encore plus de distance en grappant le sol avec les doigts. Garder les hanches statiques.

8-10 reps par coté, Tempo : 5 sec pour venir chercher au plus loin