



Table des matières des fiches de renforcement musculaire

- Fiche 1 : coiffe des rotateurs 1
- Fiche 2 : coiffe des rotateurs 2
- Fiche 3 : coiffe des rotateurs 3
- Fiche 4 : gainage
- Fiche 5 : pull over
- Fiche 6 : tirage horizontal
- Fiche 7 : tirage bûcheron
- Fiche 8 : renforcement bras d'arc

Ce programme de renforcement musculaire est à faire au moins deux fois par semaine.

Programme renforcement musculaire

Fiche	jour 1	jour 2
fiche 1	x	
fiche 2		x
fiche 3	x	
fiche 4	x	x
fiche 5	x	
fiche 6		x
fiche 7	x	
fiche 8		x

Fiche 1

Renforcement musculaire de la coiffe des rotateurs



Consigne : saisissez l'élastique avec vos deux mains (largeur des épaules), puis écartez en conservant les coudes serrés le long du corps, maintenez quelques secondes puis relâchez lentement.

Faire 4 séries de 15 répétitions avec une pause de 1 minute entre chaque série.

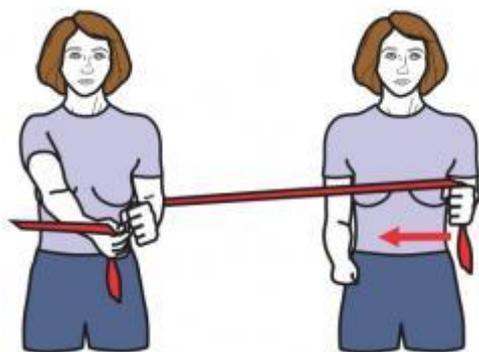
Fiche 2

Renforcement musculaire de la coiffe des rotateurs

Cet exercice propose une sollicitation des muscles rotateurs externes du bras grâce à un mode de **contraction excentrique**. L'intérêt de ce type de sollicitation est multiple : renforcement des tendons, des cloisons conjonctives, mais surtout il permet un renforcement beaucoup plus intense de la coiffe des rotateurs que le mode de contraction concentrique, et par conséquent une meilleure stabilisation de l'épaule.

Cet exercice nécessite de fixer une bande élastique ou un [Elastiband®](#) à une porte ou à une fenêtre, à peu près à hauteur du coude.

Consigne : debout, saisissez l'élastique avec une main, puis aidez vous avec l'autre main pour l'étirer. La position de départ consiste à maintenir l'élastique, coude fléchi à 90° et serré contre vous. L'élastique doit être suffisamment tendu pour que vous ne puissiez pas maintenir cette position plus de quelques secondes. Tout l'intérêt de cet exercice va être de **"freiner" le mouvement de rotation interne de votre épaule** engendré par la force de l'élastique, trop importante pour conserver une position statique. Une fois la rotation interne terminée, répétez le mouvement en vous aidant à nouveau de l'autre main pour étirer l'élastique.



Faire 4 séries de 15 répétitions pour chaque bras avec une pause de 1 minute entre chaque série.

Fiche 3

Renforcement musculaire de la coiffe des rotateurs

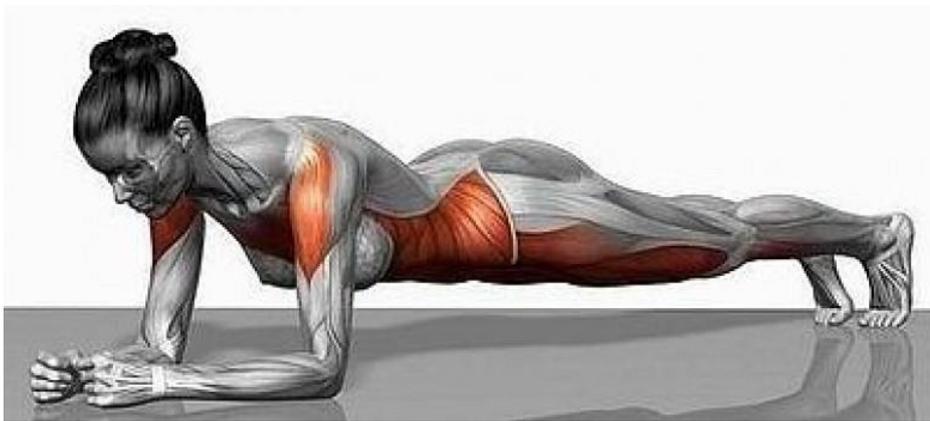


Consigne : élastique dans une main, aidez-vous de l'autre main pour l'étirer et positionner votre bras à environ 80°. Maintenez la position quelques secondes, bras tendu sans bouger (en statique), puis **"freinez" lentement le mouvement d'adduction de votre bras** (phase où il se rapproche de vous). L'élastique doit être suffisamment tendu pour que vous ne puissiez pas résister plus de quelques secondes en position statique. Répétez ce mouvement en vous aidant toujours de l'autre main pour étirer l'élastique, ou comme Caroline avec les deux bras en même temps.

Réalisez 4 x 15 mouvements pour chaque épaule avec une pause de 1 minute entre chaque série.

Fiche 4

Renforcement musculaire Gainage



Consignes : Positionnez-vous sur la pointe des pieds, avant-bras en appui au sol, coudes à l'aplomb de vos épaules. L'objectif est de **rester dans cette position sans bouger** ! De par votre position horizontale, votre corps va devoir contrôler votre poids. Pour cela il suffit de placer le **bassin en rétroversion** (ne pas se cambrer) et de **serrer ses abdominaux** en rentrant le ventre.

Pour vous améliorer à la [planche abdominale](#), commencez par réaliser 5 séries de 30 secondes avec 30 secondes de récupération. Chaque semaine augmentez de 5 secondes le temps de gainage, vous constaterez ainsi votre progression.

Fiche 5

Renforcement musculaire Pull Over



Le pull-over est un exercice de musculation poly-articulaire qui sollicite **le grand pectoral**, **le triceps**, **le grand rond** et **le grand dorsal**. Dans une moindre mesure, les muscles petit pectoral, **rhomboïde**, dentelé et **intercostaux** participent au mouvement.

Exécution du Pull-Over

- Saisissez **un haltère** et allongez-vous sur le dos sur un **banc plat**. Selon votre préférence, vos pieds pourront reposer au sol ou en bout de banc.
- Tenez l'haltère à deux mains, paumes de mains vers le haut, pouces et index enserrant la poignée. Le mouvement débute en ayant les bras tendus à la verticale. L'angle bras-tronc formant un angle d'environ 90°.
- Descendez la charge à l'horizontal derrière la tête le plus bas possible en fléchissant légèrement vos coudes. Une fois dans cette position, ramenez la charge en position initiale en suivant le même trajet.

Respiration

Inspirez à la descente des bras. Expirez à la montée. Dans un objectif d'étirement et d'ouverture de la cage thoracique, la respiration revêt un intérêt particulier.

4 séries de 15 mouvements avec une pause de 1 minute entre chaque série

Fiche 6

Renforcement musculaire Tirage horizontal



Exécution de l'exercice :

A l'aide d'une boucle simple, attachez votre bande élastique à un point fixe à hauteur de poitrine. Le point de fixation de la bande doit se trouver face à vous. Tenez la bande élastique à deux mains et écartez-vous pour mettre en tension la bande. Vous êtes debout, les genoux fléchis, **l'exercice consiste à ramener les bras vers vous. Puis revenez à la position de départ.**

Les abdominaux sont contractés et le dos est droit et il doit rester dans une position neutre pour respecter les courbes naturelles de votre colonne vertébrale. La poitrine est gonflée et les épaules doivent rester en arrière de celle-ci. Fléchissez les genoux pour vous assurer une meilleure stabilité.

4 séries de 15 mouvements avec une pause de 1 minute entre chaque série.

Fiche 7

Renforcement musculaire Tirage bûcheron



Exécution

Mettez-vous à droite d'un banc plat, la jambe droite doit quasiment tendue (déverrouillée) vers l'arrière et le genou de la jambe gauche posé sur le banc.

Tenez un haltère de la main droite, bras tendu. L'autre main est posée vers l'avant, afin que vous puissiez avoir le dos droit, à l'horizontal.

Durant l'exercice, veillez à garder le dos à l'horizontal et immobile, vous pouvez fixer un point en face de vous.

Montez la main avec l'haltère (gauche) jusqu'à que ce dernier soit presque au même niveau des côtes, plus bas que la poitrine.

Contrôlez la montée et ne pivotez pas le bassin. Seul l'épaule (gauche) fait un mouvement du bas vers le haut.

Redescendez en contrôlant le mouvement et recommencez. Faites plusieurs répétitions, et changez de position, travaillez l'autre côté.

Respiration

Inspirer lorsque le bras monte l'haltère.

Expirer en descendant

4 séries de 15 mouvements avec une pause de 1 minute entre chaque série pour chaque épaule.

Fiche 8

Renforcement musculaire Du bras d'arc



Se mettre en position comme si on tirait avec son arc. Bien tirer avec les omoplates.
Garder le bras d'arc bien droit.

4 séries de 15 secondes avec une pause de 15 secondes entre chaque série.

Augmenter le temps de tenue et de récupération chaque semaine de 5 secondes si vous arrivez à tenir sans trembler.