



GUIDE D'ENTRAÎNEMENT

PHYSIOLOGIE
TECHNIQUE
ENTRAÎNEMENT
CROSS-TRAINING
NUTRITION

Le Guide d'Entraînement pour Rameur Concept2 a été écrit par Terry O'Neill, Alex Skelton et Eric Audibert, avec l'aimable collaboration de Charles Imbert.

Crédits photos : Igor Meijer

Date de Publication : Avril 2009

Directeur de Publication : Bertrand Vecten

Conception graphique : Etienne Sottas

Mise en page : Thierry Bernot

Correction : Sophie Bordeau

Tous droits réservés © Concept2 France
Toute reproduction totale ou partielle du présent ouvrage est strictement interdite.

Concept2 France - 190 rue d'Estienne d'Orves - Hall D, 92700 Colombes
Tel: 01 46 49 10 80 Fax: 01 46 49 10 81 Courriel: info@concept2.fr Internet: www.concept2.fr

Nous sommes régulièrement consultés pour des conseils d'entraînement concernant la forme physique, la perte de poids, la rééducation, la mise en condition ou la préparation à une course de 2 000 m. Comme n'importe quel entraîneur personnel ou expert vous le dirait, il n'est pas simple de donner un programme d'entraînement. Avant de démarrer tout programme, il faut prendre en compte plusieurs facteurs comme le niveau de préparation, le passé sportif, la fréquence cardiaque maximale, les antécédents médicaux, le temps disponible pour l'entraînement et les attentes du pratiquant.

Ce premier Guide d'Entraînement pour Rameur Concept2 a pour but de répondre à toutes ces questions et surtout de vous aider à faire les bons choix en matière d'entraînement. Il contient les informations essentielles dont vous aurez besoin pour démarrer votre programme en toute sécurité et obtenir les meilleurs résultats.

Il est certain que répondre à chaque demande spécifique dépasserait la portée de ce guide. Nous nous cantonnerons donc à vous fournir des informations sur les principes de base nécessaires à l'élaboration de programmes d'entraînement, ces informations seront illustrées par de nombreux exemples pour aider chacun à élaborer son programme personnel adapté à ses propres besoins.

Le site Internet de Concept2 France contient également des informations utiles sur la technique et l'entraînement, ainsi que des renseignements concernant les compétitions, des programmes d'entraînement personnalisés et un forum qui permet de contacter d'autres pratiquants du rameur en salle. Nous vous proposons également de vous abonner à notre newsletter (lettre d'information électronique) directement sur notre site Internet, afin de recevoir conseils et bons plans, et de vous informer sur l'actualité de l'aviron indoor.

Le Rameur Concept2 est un appareil extrêmement polyvalent et adaptable. Ce guide vous aidera à planifier votre exercice en toute sécurité, le programme que vous suivrez étant réellement adapté à vos besoins et à votre niveau.

Si vous souhaitez nous faire part de remarques concernant ce guide ou profiter des nouveaux sujets abordés dans nos prochaines éditions, merci de nous contacter par téléphone au 01 46 49 10 80 ou par courriel à info@concept2.fr.

AVERTISSEMENT : Les informations contenues dans ce guide ne remplacent pas un avis médical. Plusieurs des programmes y figurant requièrent une très bonne condition physique. Nous recommandons vivement de consulter un médecin avant de commencer tout programme pour vous assurer que vous êtes apte à entreprendre un tel exercice. Concept2 se dégage de toute responsabilité pour toute maladie ou blessure résultant d'une mauvaise utilisation de ce guide.

Collaborateurs

Terry O'Neill

De nationalité britannique, Terry évolue dans le milieu de l'aviron depuis cinquante ans, dont trente ans en tant qu'entraîneur. Il a débuté comme barreur, puis a ramé en compétition avant de devenir entraîneur à la suite d'un accident de voiture. Depuis cet accident, il a d'abord travaillé comme moniteur de fitness pour le «Inner London Education Authority,» puis a suivi une formation pour enseigner la musculation avant d'être choisi par le "National College of Physical Education". Il a également reçu les médailles d'or, d'argent et de bronze dans le cadre de sa mission d'entraîneur de l'Association Amateur d'Aviron (ARA).

En 1979, Terry a été nommé entraîneur de l'équipe nationale britannique hommes poids léger, équipe qui a remporté l'épreuve du Huit poids léger aux championnats du monde en 1980. En 1987, il est devenu entraîneur de l'équipe nationale britannique hommes toutes catégories, et notamment du Huit toutes catégories aux Jeux Olympiques de Séoul en 1988. Il a poursuivi sa carrière d'entraîneur au niveau international jusqu'aux Jeux Olympiques d'Atlanta en 1996, où il fut entraîneur en chef des équipes de couple. Il s'est ensuite consacré à la formation des entraîneurs et est devenu directeur associé de la formation internationale des entraîneurs de la FISA¹. Celle-ci lui a confié en Equateur la direction d'un programme de formation pour entraîneurs dans le cadre du programme de la Solidarité Olympique.

Terry a vécu en Espagne de 1991 à 1994 où il a été entraîneur au Centre Olympique d'Aviron de Banyoles et où il a siégé au Comité des Régates Olympiques de Barcelone. Plus récemment il a été entraîneur régional pour l'Association Amateur d'Aviron, basée au Centre National des Sports Nautiques de Nottingham. Depuis 1999, date à laquelle a commencé sa collaboration avec Concept2, il continue à entraîner et conseiller dans le domaine de l'aviron, et plus particulièrement celui de l'aviron indoor.

Alex Skelton, diplômé en sciences et d'un certificat universitaire supérieur en éducation (PGCE)

Alex Skelton est titulaire d'une licence en sciences des activités sportives et d'un PGCE en éducation physique. Il a enseigné l'anatomie, la physiologie et plus précisément celle des exercices physiques au lycée en classe de terminale. Alex a fait de la compétition au niveau national en natation et basket-ball. Depuis 1996, il s'est lancé dans l'aviron.

Celia et Keith Atkinson

Celia et Keith Atkinson font partie des fondateurs de l'équipe de formation de Concept2. Tous deux sont d'anciens enseignants. Keith a été directeur d'école à Nottinghamshire, avant de s'engager dans le milieu de l'aviron — il y a cinquante ans — d'abord en tant que compétiteur, puis comme entraîneur, arbitre international pour la FISA et président du Nottingham Boat Club. Bien qu'atteint de sclérose en plaque, il a gagné deux médailles de bronze aux Championnats du Monde d'Aviron Indoor à Boston.

Celia et Keith ont joué un rôle majeur dans l'élaboration du Programme de Formation Concept2 depuis ses débuts.

Charles Imbert

Charles Imbert fut entraîneur de l'équipe de France d'aviron de 1986 à 2000. Il a participé à 3 reprises aux Jeux Olympiques en tant qu'athlète (en 1976, 1980 et 1984) et 3 fois en tant qu'entraîneur (en 1992, 1996 et 2000). Aujourd'hui Conseiller Technique National auprès de la FFSA, il nous confie de précieux conseils pour vous aider à améliorer votre technique et votre forme en ramant. Performance personnelle : 6'37" sur 2000m en 2002 (à 50 ans).

Eric Audibert

Eric Audibert, titulaire d'un Master de STAPS (Sciences et techniques des activités physiques et sportives) spécialité Activités physiques et Conception ergonomique, pratique l'aviron depuis 1996.

Meilleure performance: 6'16"5 sur 2000m en 2004.

1 F.I.S.A. : Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron

Introduction

Section 1 : Avant et après l'exercice

Conseils pour l'exercice	8
Échauffement	10
Récupération.....	11
Étirements	12

Section 2 : Technique sur le Rameur Concept2

Technique	20
-----------------	----

Section 3 : Physiologie

Intensité de l'entraînement.....	28
Zones de travail.....	31

Section 4 : Elaborer son propre programme d'entraînement

Organiser des cycles d'entraînements	36
Structurer sa saison	37
Etablissez-vous un programme d'entraînement	43
Surveillez vos progrès.....	45

Section 5 : Exemples de programmes

Conseils pour élaborer un programme	47
Programme pour débutants	50
Entraînement de base par Celia et Keith Atkinson.....	53
Séances de fitness en 20 minutes ou en 40 minutes par Celia et Keith Atkinson	55
Entraînement pour une course de 2 000 m	61
Gestion du poids.....	76
Stratégie pour ramer longtemps	80

Section 6 : Cross-Training

Section 8 : Nutrition

Annexe

Volet et facteur de résistance.....	106
Guide de cadences	108

Introduction

Pourquoi ramer?

- Ramer est un exercice complet qui fait travailler vos muscles principaux : les jambes, les bras, les dorsaux, les abdominaux et les fessiers.
- Ramer fait travailler vos muscles selon un éventail de mouvements bien plus large que toute autre activité physique. Cela signifie que l'étirement de vos muscles et les mouvements de vos articulations sont optimaux, améliorant ainsi souplesse et mobilité.
- Ramer améliore vos capacités aérobie et anaérobie, ainsi que votre force.
- Ramer est un excellent moyen pour brûler des calories. Des études récentes ont révélé, qu'à effort égal, on brûle les calories plus vite en ramant qu'en faisant du vélo.
- Ramer est un sport que l'on peut pratiquer en prenant du plaisir à tout âge.
- Ramer est un mouvement rythmé, sans à-coups ni chocs
- Ramer offre de multiples opportunités : à l'intérieur ou en plein air, sur l'eau ou sur la terre ferme, individuellement ou en équipe, en compétition ou tout simplement pour la satisfaction personnelle.
- Ramer est un entraînement efficace. La séance n'a pas besoin d'être longue.
- Ramer est un sport complet.
- Ramer est accessible à tous sans distinction d'âge ou de sexe.

Sur le plan personnel, ramer peut vous apporter de nombreux autres bienfaits.

Voici ce que répondent nos clients lorsque nous leur demandons pourquoi ils font du rameur :

- Pour réduire le stress et l'anxiété ;
- Pour entretenir sa condition physique pour la pratique d'autres sports tels que le surf, l'escalade, la natation, la course à pied, le cyclisme, le judo, le rugby ou le tennis ;
- Pour favoriser le bien-être et encourager l'estime de soi ;
- Pour perdre du poids et réduire la pression sanguine ;
- Pour se détendre, méditer, se vider la tête et retrouver un sommeil régulier ;
- Pour la rééducation post-traumatique ;
- Pour s'échauffer avant un footing ou une séance de musculation ;
- Pour pouvoir regarder la télévision sans culpabiliser ;
- Par nature, le mouvement est satisfaisant ;
- Pour s'améliorer et se défier soi-même ;
- Pour la camaraderie, pour rencontrer des gens sympas ;
- Pour le plaisir.

Section 1 :

Avant et après l'exercice

Conseils pour l'exercice	8
Échauffement.....	10
Récupération.....	11
Étirements.....	12

Section 1 : Avant et après l'exercice

Conseils pour l'exercice

Avant de démarrer tout programme d'entraînement, il est important de comprendre et de respecter les règles de l'aviron indoor pour garantir votre santé et votre sécurité. Prenez donc le temps de bien lire cette partie, vous éviterez ainsi toute lésion ou blessure inutile et profiterez pleinement de votre programme pour de meilleures performances et plus de plaisir.

Exercice efficace

L'American College of Sports Medicine émet les recommandations suivantes quant à la qualité et la quantité d'entraînement pour le développement et le maintien du niveau cardio-respiratoire chez les adultes en bonne santé :

- une activité mobilisant les grands groupes musculaires de manière continue et rythmée en aérobie ;
- un temps d'activité total entre 20 et 60 minutes ;
- un entraînement régulier de trois à cinq fois par semaine ;
- une intensité d'entraînement correspondant à une fréquence cardiaque comprise entre 60 à 85% de la fréquence maximale ;
- un entraînement complémentaire de force, d'intensité modérée, deux fois par semaine.

Exercice en toute sécurité

L'aviron indoor est une activité innocuite qui a de nombreux effets bénéfiques. En respectant quelques règles simples de sécurité, vous pourrez suivre un programme de fitness avec un minimum de risques. Si ramer provoque des douleurs, arrêtez-vous et demandez conseil pour corriger votre technique et votre position de corps sur le rameur. Une vidéo technique est consultable sur [www.concept2.fr/rubrique "S'entraîner"](http://www.concept2.fr/rubrique/S'entraîner). Avant de commencer, veillez, pour votre sécurité et votre confort, à bien suivre les conseils qui suivent.

Santé et Bien-être

- Il est préférable de consulter un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Il ne faut jamais s'entraîner si vous n'êtes pas en bonne forme.
- S'échauffer, récupérer et s'étirer complètement avant et après chaque séance d'entraînement (voir Échauffement, Récupération et Étirements de la Section 1 : Avant et après l'exercice)..
- Il est important de s'échauffer en ramant doucement avant de s'étirer. Si besoin, porter un survêtement pour maintenir vos muscles au chaud.
- Prenez le temps de bien maîtriser la technique avant d'augmenter l'intensité de votre effort (voir la Section 2 : Technique sur le Rameur Concept2).
- Au début d'un programme d'exercice, commencer doucement et augmenter progressivement l'intensité.
- Boire beaucoup d'eau pendant et après l'exercice. Ne pas attendre d'avoir soif.
- S'entraîner avec une intensité adaptée : nous recommandons de se baser sur la fréquence cardiaque (voir Intensité d'entraînement à la Section 3 : Physiologie).
- Tenir un carnet d'entraînement afin de vous aider à établir des objectifs réalistes et à programmer la suite de vos entraînements (voir LogCard).

Utilisation du Rameur Concept2

- Ajustez l'ouverture du volet pour obtenir le facteur de résistance souhaité lors de votre séance de travail (voir Annexe – Volet et Facteur de Résistance ou sur [www.concept2.fr/rubrique "S'entraîner"](http://www.concept2.fr/rubrique/S'entraîner)).
- Placez la poignée dans son crochet avant de sangler vos pieds dans les cale-pieds.
- Ajustez les cale-pieds : si vous êtes grand, vous serez plus à l'aise les pieds en position basse. Serrez normalement les sangles.
- Tirez horizontalement jusqu'au buste avec les deux mains. Ne pas ramer avec une seule main.
- Ne pas tordre la chaîne, ne pas tirer que d'un seul côté de la poignée et ne pas la lâcher pendant que vous ramez.
- À la fin d'une séance, raccrochez la poignée avant de libérer vos pieds.

Entretien son Rameur Concept2

- Bien qu'il soit d'une robustesse à toute épreuve et d'une espérance de vie de plus de 15 ans, votre rameur mérite de l'attention.
- À l'aide d'un chiffon humide, nettoyez après chaque séance la piste du monorail sur laquelle le siège roule. N'oubliez pas d'en faire de même avec les 2 rouleaux gris ou blancs placés sous le siège.
- Une burette d'huile est fournie avec chaque appareil. Cette burette sert à huiler la chaîne. Tous les 2 mois environ (selon l'utilisation et l'environnement), prenez un chiffon en coton, nettoyez la chaîne et huilez la très légèrement. ATTENTION, n'utilisez pas de GRAISSE.
- Tous les 6 mois, aspirez la cage de roue de votre rameur afin d'enlever la poussière qui s'y serait déposée. Avec un tournevis cruciforme, vous pourrez ouvrir la grille et dépoussiérer l'intérieur de la cage (voir manuel fourni).
- À l'aide d'une clé "Allen", fournie avec le Rameur Concept2, vérifiez que les vis des pieds avant et arrière soient bien serrées. Si la poignée ne revient pas complètement vers la roue, retendez l'élastique situé sous la poutre avant.
- D'autre part, si vous n'utilisez pas votre rameur pendant quelques temps (ex. vacances), nous vous conseillons de retirer les 2 piles de votre écran PM2, PM3 ou PM4.
- Attention : N'utilisez que des piles alcalines pour votre écran.

Le schéma éclaté du Rameur Concept2 est disponible sur www.concept2.fr (rubrique Téléchargements) avec la liste des pièces détachées.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez contacter le S.A.V. au 01 46 49 10 80.

Section 1 : Avant et après l'exercice

Échauffement

Le but d'un échauffement est de préparer physiquement et mentalement le sportif à l'exercice. Dès les premiers efforts, le corps produit de l'adrénaline, ce qui a pour effet d'accroître la fréquence cardiaque et de dilater les vaisseaux capillaires des muscles. Ceci permet d'augmenter à la fois la température et l'élasticité des muscles, favorisant ainsi la prévention des blessures et l'oxygénation du corps. L'augmentation de la température permet une meilleure efficacité des enzymes nécessaires à la contraction musculaire. L'échauffement a un autre rôle : celui de nous rendre plus concentré. En effet, la température corporelle plus élevée permet aux impulsions nerveuses d'être transmises plus rapidement, ce qui améliore le temps de réaction. Enfin, l'échauffement a un effet psychologique : certains sportifs se sentent rassurés à l'idée d'effectuer systématiquement les mêmes mouvements avant chaque entraînement ou compétition.

Échauffement en vue d'un entraînement

L'échauffement requis pour les séances d'entraînement dépend du type de travail auquel vous vous apprêtez. Plus celui-ci sera intensif, plus il faudra vous échauffer. Ceci est aussi valable pour la récupération où il est conseillé de laisser retomber la fréquence cardiaque au double de sa fréquence cardiaque de repos. (voir Section 3)

Échauffement en vue d'une compétition

L'échauffement précédant une compétition doit préparer à un exercice d'intensité maximale. Pour cette raison, il est conseillé de démarrer par un échauffement de faible intensité et d'atteindre progressivement le double de sa fréquence cardiaque de repos. À ce stade, étirez les muscles qui seront sollicités puis continuez à ramer tranquillement afin de maintenir votre fréquence cardiaque au double de celle du repos. Faites ensuite quatre séries (au maximum !) d'environ dix coups à haute intensité. Le temps entre chaque série dépend du temps nécessaire à la fréquence cardiaque pour revenir au niveau normal d'échauffement. Pour finir, effectuez un départ de 13 à 15 coups, puis laissez votre fréquence cardiaque retomber au niveau normal d'échauffement.

Tableau 1.1

Temps Échauffement/Récupération		
Type d'entraînement	Échauffement	Récupération
B0	5-8 mins	5-8 mins
B1	8-10 mins	8-10 mins
B2, B1/6	10-12 mins	10-12 mins
B3, B4	12-15 mins	12-15 mins
B5	15-20 mins	15-20 mins

Récupération

Au même titre que l'échauffement, la récupération constitue un aspect essentiel de chaque séance d'entraînement et de compétition. Son principe est de maintenir un exercice de faible intensité en continu afin de permettre au corps de réoxygéner les muscles éprouvés. Elle favorise l'évacuation de l'acide lactique qui s'est accumulé. De même elle réduit la rétention de sang dans les tissus musculaires (phénomène qui peut entraîner des étourdissements) et elle limite également les courbatures qui peuvent apparaître les jours suivant un exercice intense. Une récupération efficace doit comporter 10 à 15 minutes d'effort continu de faible intensité suivi d'étirements.

Section 1 : Avant et après l'exercice

Étirements

Les étirements à l'échauffement n'ont pas la même fonction qu'à la récupération. L'objectif à l'échauffement est d'accroître sensiblement la souplesse afin d'améliorer la performance et réduire les risques de blessure. Tandis qu'en récupération le but est d'aider le corps à évacuer l'acide lactique accumulé dans les muscles ainsi que d'améliorer la souplesse à plus long terme. À chaque contexte sa durée d'étirement.

Conseils pour les étirements

- La régularité est importante pour l'amélioration de la souplesse ce qui signifie qu'à aucun des stades du programme d'entraînement, les étirements ne doivent être négligés.
- Une progression significative en matière d'étirement s'évalue à long terme. Il est d'abord conseillé d'étirer chaque groupe musculaire grâce à quelques exercices simples avant d'en varier progressivement le nombre afin d'habituer les muscles à des niveaux supérieurs d'étirement.
- Il est important d'échauffer les muscles en ramant tranquillement avant de s'étirer. En cas de besoin, porter un survêtement pour maintenir les muscles au chaud.
- Les étirements doivent se faire lentement sans à coups ou geste violent. Prendre progressivement la position d'étirement jusqu'à la sensation de tension. Ne jamais s'étirer au point de sentir une douleur. Respirer profondément.
- À l'échauffement, tenir 8 à 15 secondes la position d'étirement ; en récupération, 45 à 60 secondes sont nécessaires. Quitter lentement la position à la fin de chaque étirement.
- Le muscle sollicité doit être au maximum de son relâchement. Étirer le corps symétriquement.
- Un exercice d'étirement n'est pas une compétition ! Un étirement trop intense peut provoquer des blessures. Aussi est-il déconseillé aux personnes trop souples de suivre un programme d'étirements.
- En dépit des raideurs et des baisses de mobilité, qui apparaissent avec l'âge, des programmes d'étirements pratiqués régulièrement, comme le yoga, apportent généralement de nettes améliorations.

Les étirements pendant l'échauffement

Il est conseillé de consacrer 10 à 15 minutes aux étirements pendant l'échauffement. Ces étirements d'une durée idéale de 8 à 15 secondes doivent s'appliquer aux muscles à solliciter ultérieurement. Ils favorisent la performance et réduisent les risques de blessure.

Les étirements pendant la récupération

Une fois la récupération effectuée, il est recommandé de s'étirer. Des muscles échauffés demeurent la condition optimale pour améliorer la souplesse. Si nécessaire, porter un survêtement ou autre vêtement adapté pour maintenir la chaleur corporelle. Dans ce cas où l'amélioration de la souplesse est particulièrement recherchée, la durée des étirements doit impérativement s'étaler de 45 à 60 secondes.

Exercices de souplesse

Si vous estimez que votre souplesse laisse à désirer, une séance supplémentaire apportera des progrès notables. Cette séance peut avoir lieu à tout moment et en tout lieu sans forcément suivre l'activité sportive. Afin de garantir l'échauffement des muscles, faire quelques exercices légers ou prendre un bain chaud avant de s'étirer. Toujours faire durer chaque étirement de 45 à 60 secondes et les réitérer 3 à 5 fois.

Lectures Recommandées

- Le stretching
- Le stretching Pour être et rester en forme
- Bob Anderson
- Éditeur SOLAR
- Collection SPORTS 2000
- Les limites du stretching pour la performance sportive. « Intérêt des étirements avant et après la performance »
- Gilles COMETTI maître de conférence à l'UFR STAPS de Dijon
- Guide des étirements du sportif
- Christophe Geoffroy
- Collection Sport +

Section 1 : Avant et après l'exercice

Exercices d'étirement

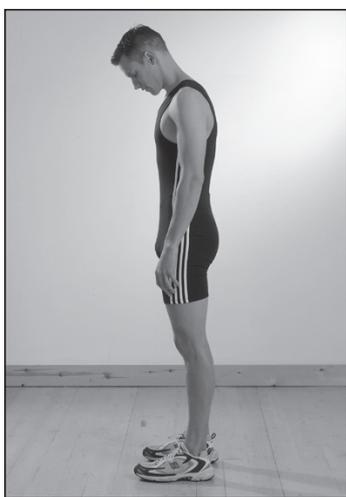
Les étirements pour l'échauffement avant un entraînement durent 8 à 15 secondes avec 1 à 2 répétitions.

Les étirements pendant la récupération suivant l'entraînement durent 45 à 60 secondes avec 1 à 2 répétitions.

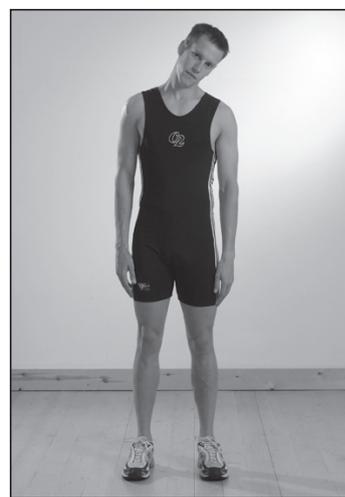
Les étirements d'une séance de souplesse durent 45 à 60 secondes avec 2 à 4 répétitions.

À chaque étirement, pensez à respirer profondément et restez concentré sur l'étirement que vous effectuez.

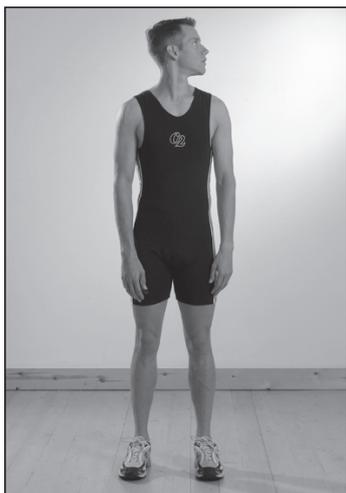
Pour les étirements pouvant être faits de manière symétrique, l'exercice est illustré pour un seul côté. Penser à s'étirer symétriquement.



Extension de la nuque - rentrer le menton vers la poitrine.



Trapèzes inférieurs - Regarder droit devant et rapprocher l'oreille de l'épaule tout en maintenant l'épaule basse.

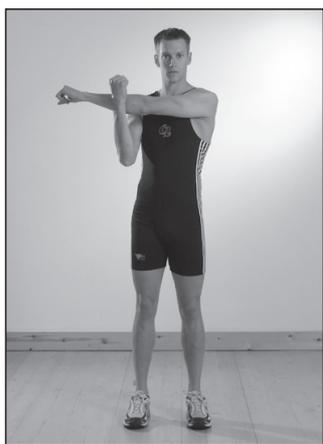


Trapèzes supérieurs - Tourner la tête et regarder derrière l'épaule sans tourner le corps.

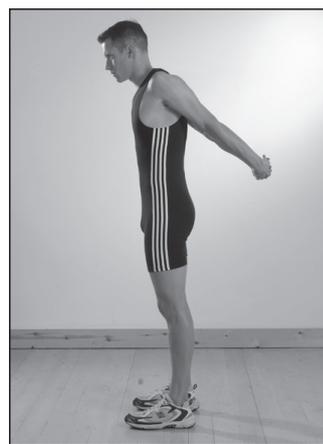


Triceps - Mettre la main droite derrière la nuque et tirer doucement le coude droit derrière la tête avec la main gauche. Détendre les épaules.

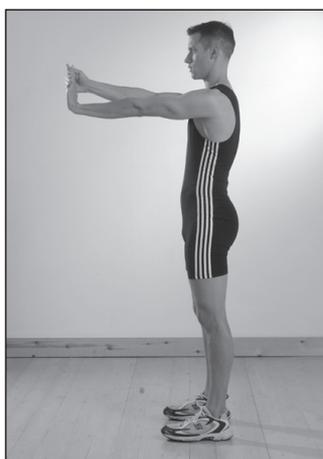
Avant et après l'exercice : Section 1



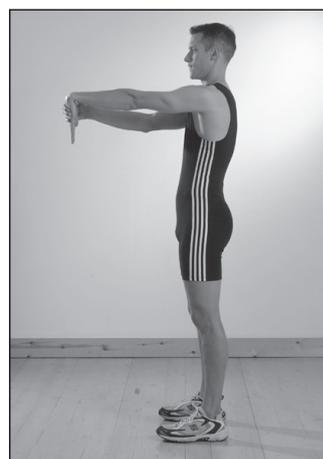
Deltoïdes - Tout en gardant les épaules basses, passer un bras devant le corps puis le tirer doucement dans ce sens avec l'autre bras.



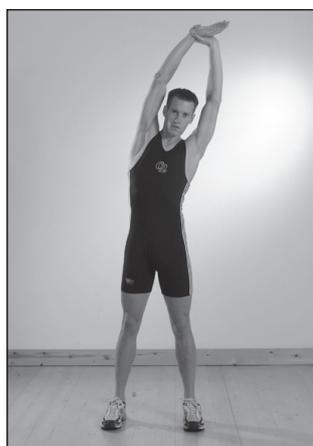
Pectoraux/Biceps - Étirer les deux bras tendus vers l'arrière, les pouces vers le haut. Ne pas se pencher vers l'avant.



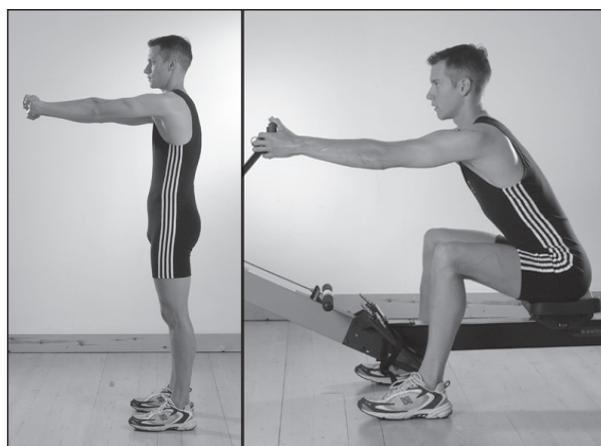
Flexion des poignets - Bras et doigts tendus, fléchir les poignets en exerçant une pression sur les doigts de la main droite avec la gauche, en éloignant la paume du sol.



Extension des poignets - Bras tendus, fléchir le poignet en appliquant une pression sur la main droite avec la gauche, en rapprochant la paume du sol.



Étirement du tronc - Debout, écarter les pieds de la largeur des épaules. Tendre les bras vers le haut et la gauche, tout en gardant le corps vertical.

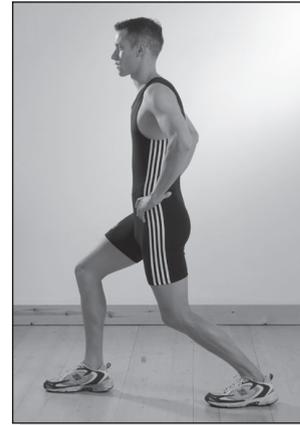


Rhomboides - Debout, écarter les pieds de la largeur des épaules. Les bras tendus horizontaux maintenir le poignet gauche dans la main droite. Tout en gardant le corps droit, tirer vers l'avant jusqu'à sentir l'étirement entre les omoplates.

Section 1 : Avant et après l'exercice



Adducteurs et muscles fessiers - Faire une fente avant et se poster sur l'avant, en prenant soin de maintenir le genou au-dessus du pied avant. Tendre la jambe arrière et garder les talons au sol.



Mollets et tendon d'Achille - En position d'étirement des adducteurs et des muscles fessiers, plier le genou arrière pour l'emmener vers le sol, tout en maintenant les deux talons au sol.



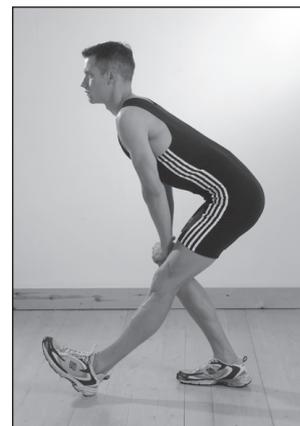
Flexion des hanches : psoas/quadriceps - Faire une fente avant et se poster sur l'avant. Plier le genou arrière pour l'emmener vers le sol en décollant le talon. Maintenir le corps droit.



Abducteurs - Écarter les jambes, les pieds parallèles. La jambe gauche tendue, plier le genou droit à l'aplomb du pied.



Quadriceps - Maintenir cuisses et genoux serrés. Tenir le pied gauche dans la main et déplacer les hanches vers l'avant.



Mollets et ischio-jambiers - Faire un pas vers l'avant, le pied avant posé uniquement sur le talon, pointe de pied vers le haut. S'étirer sur l'avant en pliant la jambe arrière, talon maintenu au sol. Soutenir son poids en s'appuyant sur le genou de la jambe pliée. Garder le dos plat et la tête relevée.

Avant et après l'exercice : Section 1



Ischio-jambiers - S'asseoir au sol, plier la jambe gauche, talon contre la cuisse droite. Maintenir le dos droit et pencher le tronc vers l'avant.



Ischio-jambiers - S'allonger sur le dos, plier la jambe gauche et placer la cuisse en angle droit avec l'axe du corps. Maintenir la cuisse et tendre progressivement la jambe jusqu'à sensation de tension. La jambe droite reste pliée, le pied entièrement en contact avec le sol.



Ischio-jambiers - Le dos plat, déplacer les épaules vers le pied droit et sentir l'étirement à l'arrière de la cuisse droite.



Pyramidaux - S'allonger sur le dos, jambe droite pliée. Poser la cheville gauche au-dessus du genou droit puis tirer celui-ci vers la poitrine.



Rhomboïdes et dorsaux latéraux - Se mettre à quatre pattes puis allonger les bras vers l'avant écartant légèrement les mains et rapprocher la poitrine du sol sans bouger le bassin.



Long dorsal - S'allonger jambes pliées, pieds au sol. Entourer les tibias avec les bras et rapprocher les cuisses vers la poitrine.

Section 1 : Avant et après l'exercice



Pectoraux, obliques & ischio-jambiers - S'allonger au sol, bras en croix. Plier la jambe droite et la positionner à gauche de l'axe du corps. La déplier lentement jusqu'à sentir une tension. Toujours maintenir tête, épaules et bras en contact avec le sol.



Pectoraux, obliques & ischio-jambiers - Procéder comme précédemment, mais faire basculer le genou droit avec la main gauche jusqu'au sol à gauche de l'axe du corps. Toujours maintenir tête, épaules et bras en contact avec le sol.



Abdominaux - S'allonger sur le ventre, poser les mains sous les épaules. Avant-bras plaqués au sol, monter progressivement les épaules jusqu'à sentir une résistance. Étirer épaules et menton vers l'avant.



Pyramidal, fessiers & tenseur du fascia lata - S'asseoir le dos droit. Plier la jambe gauche, le pied à plat sur le sol, puis placer le coude droit derrière le genou gauche. Le bras gauche se positionne à l'arrière en soutien du corps. S'étirer en tournant les épaules vers la gauche.