



Sets: 2 • Répétitions: 3 • Maintenir: 20s

1. Étirement du Muscle Gastrocnémien

Debout, reculez la jambe à étirer. Gardez le talon au sol et les orteils vers l'avant. Pliez le genou de devant, tout en vous penchant vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez un étirement à l'arrière du mollet. Assurez-vous que le talon de la jambe étirée ne décolle pas du sol et que le genou ne se plie pas.



Sets: 2 • Répétitions: 3 • Maintenir: 20s

2. Étirement du Muscle Soléaire

Démarrez en position debout, en vous appuyant sur un mur. Reculez la jambe concernée. Tout en gardant les orteils dirigés en avant, pliez la jambe de devant, tout en bougeant votre corps dans cette direction. Gardez cette position et permettez au genou arrière de s'assouplir. Votre talon peut se soulever un peu. Vous devriez ressentir cet étirement dans la partie inférieure du mollet, près du tendon.



Sets: 3 • Répétitions: 6 • Maintenir: 5s

3. Rotation Interne et Externe (90°) de l'art. GH en décubitus dorsal

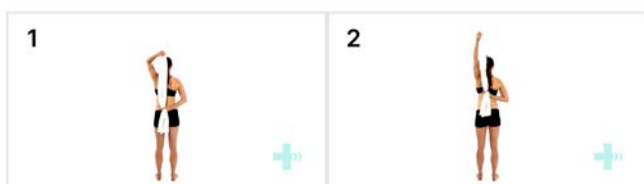
Allongez-vous sur le dos, le bras symptomatique tendu à environ 90 degrés du côté du corps. Pliez le coude à angle droit, vos doigts doivent être dirigés vers le plafond. Tournez lentement votre avant-bras d'avant en arrière, en maintenant vos omoplates contre le sol pendant le mouvement. Relâchez et répétez.



Sets: 3 • Répétitions: 6 • Maintenir: 5s

4. Main derrière le dos avec une serviette

Prenez une serviette et étendez-la sur l'épaule saine. Atteignez votre dos avec le bras concerné et tenez l'autre extrémité de la serviette. Avec la main du haut, tirez la serviette bien haut pour que votre main du bas s'approche de l'omoplate. Vous ressentirez un étirement à l'avant de votre épaule.



**5. Squat sur une jambe - profond.**

Mettez-vous sur le pied de la jambe affectée. Vous pouvez faire cet exercice devant une chaise, qui servira de cible. Une fois en équilibre sur cette jambe, fléchissez-la pour commencer à descendre; en gardant le dos droit penchez-vous en avant et poussez le bassin en arrière en veillant à ce que le genou se déplace dans l'axe des orteils. Imaginez que vous allez vous assoir sur la chaise. Sans relâcher, redressez-vous pour revenir au point de départ.

Sets: 3 • Répétitions: 10

**6. Rotation interne de l'épaule en abduction à 90°, avec résistance - soutenu**

Prévoir d'arrimer une bande élastique derrière une chaise placée à côté d'une table.

Assieds-toi droit, et pose le bras sur la surface suffisamment rehaussée pour avoir le bras soutenu à hauteur d'épaule.

Prends l'autre extrémité de la bande par la main et lève l'avant-bras à la verticale, le coude s'appuyant sur la surface.

Fais descendre l'avant-bras vers la table en tirant sur la bande, sans remonter l'épaule et sans t'avachir.

Sans t'abandonner à la traction de la bande, contrôle le retour du bras à la position de départ.

Sets: 3 • Répétitions: 10 • Maintenir: 5s

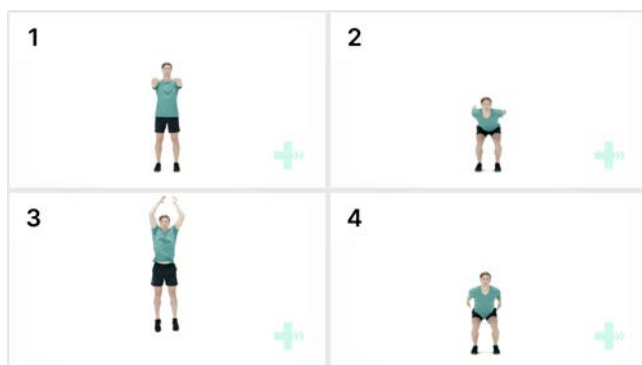
**7. Extension du genou avec résistance, en position assise**

En position assise, placez une bande autour des chevilles. Une jambe jouera le rôle d'ancrage tandis que la jambe affectée fera le travail. Tendez la jambe affectée devant vous en luttant contre la résistance de la bande. Contrôlez le mouvement du retour à la position initiale.

Sets: 3 • Répétitions: 10

**8. Extension triceps contre résistance**

Attachez un élastique au-dessus de la hauteur de votre tête ou fixez-le fermement sur le haut d'une porte. Tenez les extrémités dans chaque main, les coudes pliés. Vos mains doivent commencer à la hauteur des épaules, avec une certaine tension dans la bande. Gardez le haut de vos bras près de votre corps et vos omoplates en arrière et basses. Tendez les coudes en tirant vers le bas contre la résistance de l'élastique. Contrôlez le mouvement en ramenant vos mains à la position de départ. Ne remontez pas les épaules pendant le mouvement.

**9. Saut - countermovement jump (balancement du bras) - profond**

Tenez-vous droit, les pieds écartés de la largeur des épaules.

Levez les bras devant vous à hauteur d'épaule.

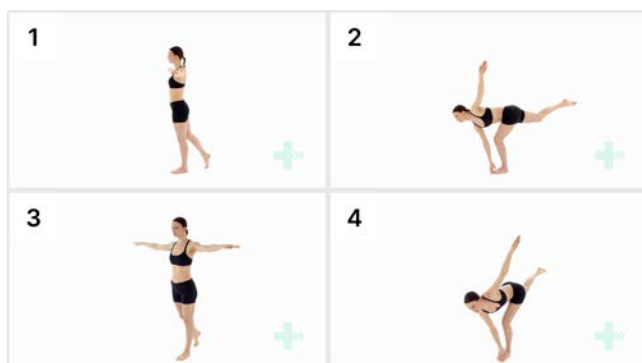
Lorsque vous êtes prêt, fléchissez les genoux au maximum et poussez le fessier en arrière comme pour aller vous accroupir et en même temps baissez et tirez les bras en arrière.

Ensuite, sautez de toutes vos forces le plus haut possible, en vous servant des bras pour vous donner de l'élan.

Veillez à garder vos jambes tendues dans le saut et visez à atterrir au même endroit.

Piez les genoux à l'atterrissage pour absorber l'impact.

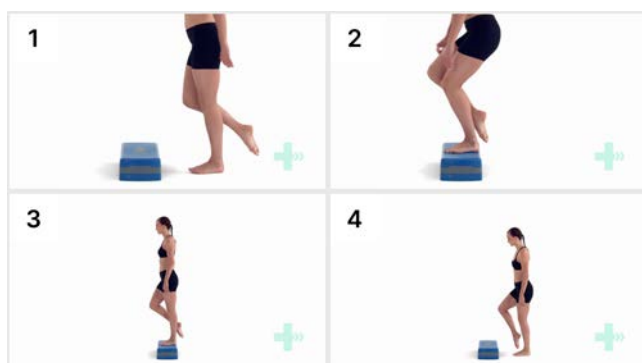
Revenez à la position de départ et recommencez.

**10. Dead lift sur une jambe avec rotation - Ailes du moulin à vent (sur une jambe)**

Debout, mettez-vous en équilibre sur une jambe. Levez les bras en ouverture sur la ligne des épaules et regardez droit devant vous.

En gardant le dos droit, penchez-vous vers l'avant, en poussant le bassin en arrière jusqu'à ce que votre dos soit à l'horizontale. Restez souple dans les genoux.

Soulevez l'autre jambe, tendue, à l'arrière et, en gardant le dos droit, allez toucher de la main le bord externe du pied opposé. En même temps laissez monter l'autre bras vers le plafond. Laissez le buste tourner pour accompagner le mouvement et tournez la tête pour suivre du regard la main qui monte vers le plafond. Revenez au centre et tournez-vous de l'autre côté. Faites ce mouvement plusieurs fois de suite.

**11. Saut sur une jambe - plyométrie**

Debout devant une marche, portez le poids du corps sur la jambe affectée.

Sautez sur la marche et contrôlez l'atterrissage. Redescendez de la

marche en sautant. Vous pouvez augmenter la difficulté en prenant une marche plus haute.