



# RENFORCEMENT ET MOBILITÉ

## FICHE N°10.3

1

### LA ROUTINE DE MOBILITÉ ET RENFORCEMENT : QUEZACO ?

- Le **renforcement** musculaire consiste en différents exercices, avec ou sans charge (poids à soulever) pour augmenter progressivement la force musculaire et l'endurance. Lorsqu'un muscle est très faible, le mouvement contre la gravité est suffisant.
- La **mobilité** représente la capacité du corps à bouger en toute liberté. Elle concerne directement les articulations. C'est l'amplitude des mouvements offerte par une articulation.

2

### LES AVANTAGES DE CES PRATIQUES

Voici un tableau comparatif résumant les avantages du renforcement et de la mobilité :

AVANTAGES DE TRAVAILLER SA MOBILITÉ	AVANTAGES DE TRAVAILLER SON RENFORCEMENT
<ul style="list-style-type: none"><li>• Prévention des blessures</li><li>• Amélioration de la posture</li><li>• Amélioration de la performance</li><li>• Amélioration de la santé articulaire</li><li>• Réduction du stress</li><li>• Amélioration de la qualité de vie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Renforcement et stabilisation des muscles</li><li>• Amélioration de la posture</li><li>• Amélioration de la mobilité</li><li>• Augmentation de la densité osseuse</li><li>• Amélioration de la condition physique générale</li></ul>

3

### COMBIEN DE FOIS ET QUAND LE FAIRE ?

- Une fois par semaine ou plus ! Faites quelques exercices au choix dans les fiches d'exercices présentés selon vos besoins.
- Tout comme le sport, plus on le pratique, plus les améliorations sont perceptibles rapidement.
- Vous pouvez faire une séance complète mais inutile de s'obliger à tout faire d'un coup.
- S'organiser : choisir un moment de la journée qui vous convient : dans la voiture pour les mouvements simples, en se brossant les dents, en attendant, avant d'utiliser un outil à manche. Il s'agit d'installer une routine que l'on peut tenir sans trop de contrainte.
- Chaque personne est différente. Ces exercices ne remplacent pas une consultation en cas de douleur. Ils sont proposés pour améliorer votre condition physique.

# ROUTINE RENFORCEMENT

DI SANTO Camille - PACEWICZ Jocelyn

## NUQUE

2 séries de 10 répétitions pour les 2 mouvements

## EPAULES

3 séries de 10 répétitions

## POIGNETS

20 tours dans chaque sens

## DOS

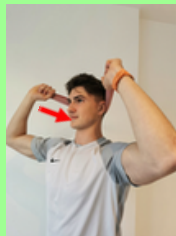
3 séries de 10 répétitions

## CORPS 1

3 séries de 10 répétitions

## CORPS 2

2 séries de 10 répétitions



Résiste à l'essuie



"je m'en fiche"



L'oiseau



L'essorage

Coup de coudes penché



Soulevé de terre

"Goodmorning" le salut



# ROUTINE MOBILITE

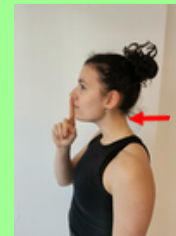
DI SANTO Camille - PACEWICZ Jocelyn

## NUQUE

3 séries de 10 répétitions pour les 2 mouvements



Traction Extension essuie



Doigt - Bouche

## EPAULES

10 répétitions pour les 3 mouvements



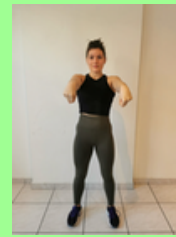
Balai mobile

## POIGNETS

3 séries de 10 répétitions pour les 2 mouvements



Double prière



Poings - stop

## DOS

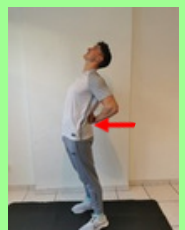
2 séries de 10 répétitions pour les 3 mouvements



Twist



Inclinaison fentes



Dévrouillage

## CORPS 1

10 répétitions au total



Révérence - salutation

## CORPS 2

10 répétitions de chaque côté

OpenBOOK

