

Fiche Prévention EPAULE

Exercice n° 1 :

Coude à 90° de flexion, coude décollé du corps, emmener les épaules en ARRIERE et en BAS , emmener élastique vers l'extérieur

10 séries de 10, maintien 10 secondes



Renforcement des rotateurs externes :

Exercice n°2 :

Coude à 90° et décollé du corps, verrouillage de l'omoplate en ARRIERE et en BAS, emmener la main vers l'extérieur avec l'élastique

10 séries de 10, maintien 10 secondes



Exercice n°3 :

1 étape : Ramener le coude vers l'intérieur à l'horizontale, étirement maintenu 20 s.

2 étape : Pousser le coude en ARRIERE et à l'HORIZONTALE contre la main opposée, maintenir la contraction 10 s.

3 étape : Accentuer l'étirement de base et le maintenir 20 s

Réaliser l'enchaînement minimum 2 fois.



Exercice n°4 :

1 étape : Emmener le coude en ARRIERE et en BAS, maintenir 20 s.

2 étape : Pousser le coude en haut et sur le côté contre la main opposée à l'étirement pendant 10 secondes

3 étape : Accentuer l'étirement de base et le maintenir 20 s.

Réaliser l'enchaînement minimum 2 fois.



Exercice n°5 :

1 étape : Rouleau de massage placé au niveau dorsale

2 étape : Ouverture des coudes

3 étape : Expirer, rentrer le ventre

4 étape : Lever les fessiers



Exercice n°6 :

Placer le ballon sous le dos et se grandir en étirant les mains vers l'arrière, placer les pied en pointe.



Proprioception :

Exercice n°7

1 étape : Se placer face au trampoline

2 étape : Placer les mains au milieu du trampoline, puis la main droite en haut puis la main gauche en haut puis la main droite en bas puis la main gauche en bas et recommencer.

COUDE TENDU

5 séries de 10



Etirement petit pectoral

Exercice n°8 :

1 étape : Emmener les épaules en ARRIERE et en BAS.

2 étape : Réaliser l'étirement en **EXPIRANT** et le maintenir 20 s.

Réaliser l'enchaînement minimum 2 fois.

