

# ROUTINE DE MOBILITÉ

—HAUT DU CORPS—





# 1. DOS CREUX / DOS ROND : 5 RÉPÉTITIONS (DE CHAQUE)





## 2. ROTATION THORACIQUE COUCHÉ AU SOL : 5 RÉPÉTITIONS PAR CÔTÉ (TENIR 10 SECONDES À LA DERNIÈRE)







### 3. ROTATION THORACIQUE AVEC COUDE AU SOL : 5 RÉPÉTITIONS PAR CÔTÉ (TENIR 5 SECONDES À CHAQUE RÉPÉTITION)





#### 4. ÉTIREMENT GRAND DORSAL ET TRICEPS : TENIR 30 À 45 SECONDES







## 5. ROTATION ARTICULAIRE CONTRÔLÉE – OMOPLATE : 5 RÉPÉTITIONS DANS CHAQUE DIRECTION



ÉLÉVATION



PROTRACTION





## 5. ROTATION ARTICULAIRE CONTRÔLÉE – OMOPLATE : 5 RÉPÉTITIONS DANS CHAQUE DIRECTION (SUITE)



**ABAISSEMENT**



**RÉTRACTION**





## 6. DISLOCATION D'ÉPAULES : 8 À 10 RÉPÉTITIONS







## 7. TABLE DYNAMIQUE : 5 RÉPÉTITIONS





## 8. EXTENSION D'ÉPAULES AU SOL : TENIR 30 À 45 SECONDES

