
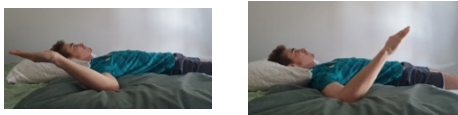


En fonction de votre niveau et de l'intensité de la douleur vous pouvez **commencer/arrêter** le parcours où vous le souhaitez, ou encore **revenir à un exercice plus facile**. Pour les plus experts il est tout de même conseillé de commencer par quelques exercices  pour s'échauffer. Il est possible de recommencer un exercice de votre niveau plusieurs fois ! Le parcours est fait de telle sorte que les exercices soient présentés par **ordre croissant de difficulté**, il suffit de **suivre les flèches** ! Pensez à vous hydrater et faire des pauses entre les exercices. Si vous ressentez des douleurs au repos et à l'activité ainsi qu'une fatigabilité importante de votre épaule, veuillez-vous référer à votre kinésithérapeute (1). Le nombre de répétitions et de séries sera défini par votre kinésithérapeute dans les encadrés beiges.

Exercice 3 :

→ Les rotations (3)

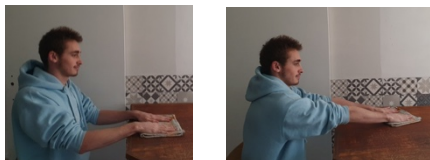
Sur le dos, écartez votre bras de votre corps à 90°, fléchissez le coude et en gardant cette position emmenez votre main vers le haut puis vers le bas. Vous pouvez également aller toucher votre épaule de l'autre côté. Possibilité de compliquer en le faisant debout ou en tenant une bouteille d'eau. Vous pouvez mettre **un coussin** sous le bras si la position est douloureuse.



Exercice 2 :

→ Le Butterfly : (3)

Asseyez-vous à une table, une serviette sous les mains et emmenez-la loin devant, puis sur les côtés, puis faire des cercles. Ensuite, dessinez les **chiffres de 0 à 10** ou **écrivez votre prénom**.



Exercice 1 :

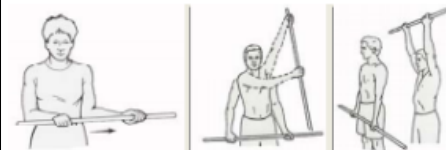
→ Le bâton niveau 1 : (4)

Commencez allongé sur le dos, les 2 mains sur le bâton, votre **bras sain effectue le mouvement**, entraînant votre autre bras. Emmenez le bâton au-dessus de votre tête en arrière puis sur les côtés, faites des cercles, puis pagayez.



→ Le bâton niveau 2 :

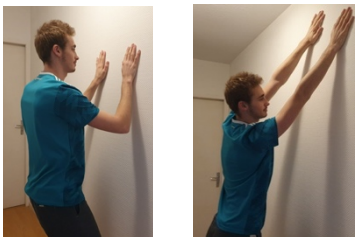
Même chose mais **debout**.



Exercice 4 :

→ L'horloge : (3)

Placez-vous debout face à un mur, mains plaquées contre celui-ci. Faites-les glisser vers le haut puis vers les côtés. Vous pouvez dessiner un cercle, ou une étoile en repassant par la position de départ à chaque fois.



Bouge ton épaule

Parcours Mobilité

Facile 
Moyen 
Difficile 



DÉPART
ICI

Échauffement :

→ Le pendule : (2)

Prenez appui sur une table ou un meuble et laissez le bras pendre dans le vide, **totalemment relâché** et effectuez des petits cercles de 10 à 20 cm.

ATTENTION toute l'épaule reste **détendue**, c'est le tronc qui est à l'origine du mouvement.

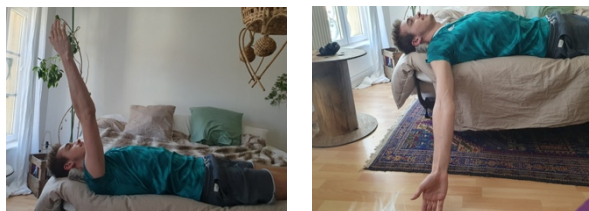
2 X 3 minutes



Exercice 5 :

→ Back Crawl Swim : (3)

Allongez-vous au bord de votre lit (assez haut) et faites des **grands cercles** en allant bien dans toutes les amplitudes disponibles.



Pensez à faire une pause et à vous hydrater avant de passer à l'autre page

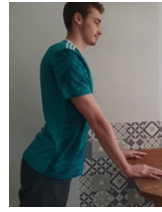
Exercice 6 :

→ Push up : (7)

Asseyez-vous sur une chaise, enfoncez vos mains de chaque côté de votre bassin. Essayez de **décoller les fesses de la chaise** en poussant sur vos mains. Vous pouvez également vous appuyer sur des accoudoirs.



Exercice 1 : (3)



Tenez-vous debout devant une table, mains en appui de façon à **répartir votre poids** de façon égale sur les deux mains. Le but de l'exercice est que vous ressentiez vos omoplates se rapprocher l'une de l'autre, comme si vous vouliez pincer quelque chose entre. Pour cela, bombez doucement le torse tout en essayant de contracter les **muscles entre vos omoplates**.

→ Progression :

Même exercice mais debout les bras le long du corps **sans appui**, puis **allongé sur le ventre**.



Exercice 5 :

→ Wall Slide : (6)

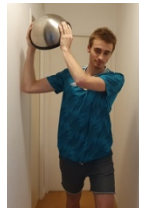
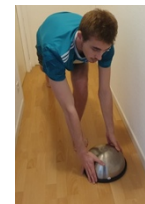
Mettez-vous debout face à un mur avec votre pied dominant contre celui-ci. Posez vos avant-bras contre le mur coudes fléchis à 90° et faites-les glisser **le plus haut possible**.



Exercice 2 :

→ Lawnmower : (3)

Placez-vous debout pieds écartés à largeur de bassin. Avancez un pied. Placez un objet au niveau de votre pied avant. Réalisez **une fente avant** pour ramasser l'objet au sol puis remontez en le portant au dessus de votre épaule opposée. Fléchissez vos genoux en allant chercher l'objet au sol.

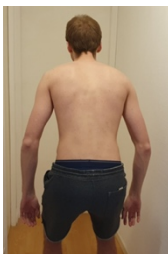


Exercice 4 :

→ Robbery : (5)

Placez-vous debout, pieds **écartés largeur de bassin** avec les mains sur les genoux. Levez les bras à hauteur d'épaule, coudes écartés et **fléchis à 90°**, avec les mains vers le haut.

Vous pouvez associer un squat à ce mouvement (pour cela, fléchissez les genoux et descendez).

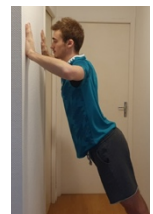
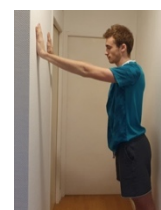


Exercice 3 :

→ Pompes : (3)

Placez-vous debout face à un mur. Placez les mains sur le mur devant vous, **espacées à largeur d'épaules**. Rapprochez tout doucement votre corps du mur en fléchissant vos coudes puis revenez en position de départ.

ATTENTION vos hanches doivent restées alignées par rapport à votre tronc, ce sont uniquement vos bras qui travaillent ! Ensuite, éloignez-vous du mur pour ajouter de la difficulté.



Lien de la vidéo : <https://youtu.be/WkReCl9auzs>