



## Programme 4

RECUPERATION APRES UN LONG VOYAGE

### REGENERATION (suite) 10 MINUTES

Rouleau de mousse | Fascia lata  
30 A 60 SECONDES



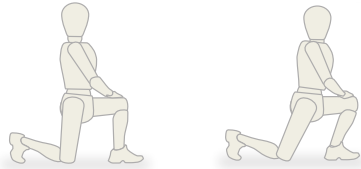
Rouleau de mousse | Haut du dos  
30 A 60 SECONDES



Travail du quadriceps avec un genou au sol / Etirement du muscle fléchisseur de la hanche

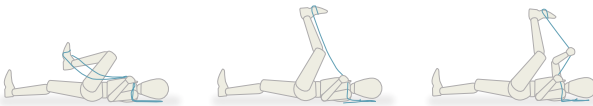
**8 MOUVEMENTS TENUS 2 SECONDES CHACUN**

Restez bien droit et contractez le muscle fessier du côté de la jambe qui est au sol tout au long de l'exercice



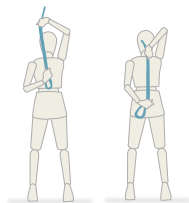
Etirement avec une corde | Travail de l'ischio-jambier avec le genou plié

**8 MOUVEMENTS TENUS 2 SECONDES CHACUN**



Etirement avec une corde | Triceps/épaule

**8 MOUVEMENTS TENUS 2 SECONDES CHACUN**



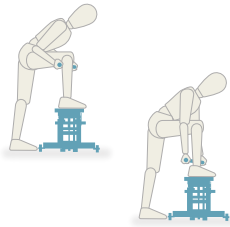


# Programme 4

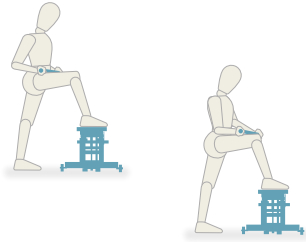
RECUPERATION APRES UN LONG VOYAGE

## REGENERATION 10 MINUTES

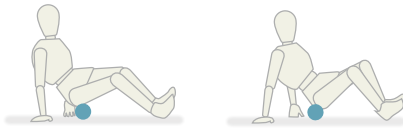
Bâton de massage | Mollet  
30 A 60 SECONDES



Bâton de massage | Quadriceps  
30 A 60 SECONDES



Rouleau de mousse | Muscle fessier 30 A 60 SECONDES



Rouleau de mousse | Ischio-jambier 30 A 60 SECONDES





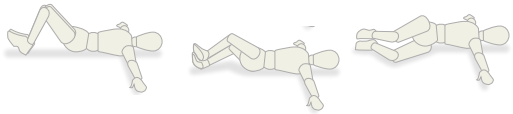
## Programme 4

RECUPERATION APRES UN LONG VOYAGE

### PREPARATION AU MOUVEMENT 5 MINUTES

#### Balancement des hanches **A REPETER 5 FOIS**

Effectuez le mouvement en contrôlant votre rythme et sans bouger le torse tout au long de l'exercice



#### Fente avant, le coude va vers le cou-de-pied puis se remet en position

##### **A REPETER 5 FOIS**

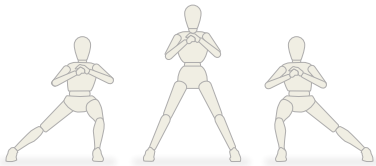
Gardez votre jambe arrière bien droite et votre torse relevé lorsque vous effectuez le mouvement vers le bas



#### Flexion latérale des jambes

##### **A REPETER 5 FOIS**

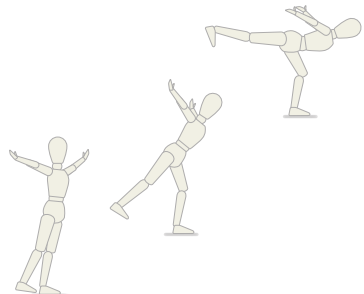
Amenez vos hanches vers l'arrière et vers le bas comme en position assise en fléchissant la jambe



#### Exercice inversé pour le muscle ischio-jambier **A REPETER 5 FOIS**

##### **A REPETER 5 FOIS**

Gardez une position alignée et bien droite de la tête jusqu'à la cheville tout au long de l'exercice





## Programme 4

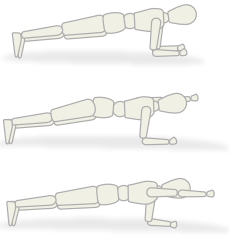
RECUPERATION APRES UN LONG VOYAGE

### RENFORCEMENT DU « PILIER » 5 MINUTES

Soulèvement du « pilier »  
et élévation des bras

**A REPETER 8 FOIS**

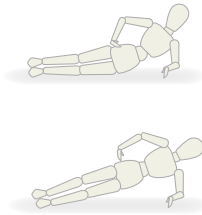
Gardez les hanches au même  
niveau tout au long du  
mouvement



Soulèvement latéral du « pilier » |  
Pieds joints

**30 A 60 SECONDES**

Gardez une position alignée bien  
droite de la tête aux chevilles



Soulèvement des fessiers | 1 jambe

**A REPETER 8 FOIS**

Contractez vos muscles fessiers  
et gardez votre torse bien droit  
tout au long de l'exercice



Corps penché et Y

**A REPETER 8 FOIS**

Initiez le mouvement avec vos  
omoplates, et non avec vos bras

