

Fiche éducative **HEAD**

Votre liste d'exercice !

Voici une proposition de 10 séances progressives adaptées à des patients en 20-25 minutes d'entraînement, en alternant les trois axes push, pull, et périscapulaire. Les séances sont conçues pour évoluer progressivement, tant en complexité qu'en intensité, tout en respectant une structure claire.

Structure générale d'une séance :

1. Échauffement (5 min) : Mobilité et activation légère, adaptée au focus du jour.
2. Circuit fonctionnel (15-20 min) : Alternance de mouvements globaux et ciblés.
3. Retour au calme (2-5 min) : Étirements et relaxation.

Essayez cette routine pendant 1 semaine, puis observez vos sensations.

Vous pourrez ensuite passer à la séance suivante.

- Respirez profondément entre les exercices
- Ne forcez jamais sur une douleur
- À pratiquer 3 à 5 fois par semaine

Pour le poids et matériel n'hésitez pas à revenir me demander conseils et avis. Il est inutile d'acheter du matériel coûteux.

Essayer de laisser des blocs de 24h de repos entre les séances surtout si vous reprenez une activité physique.

Fiche éducative HEAD

Votre liste d'exercice !

Séance 1 : Introduction (Niveau débutant)		
Échauffement : 2 Tours	10 Shoulder Rolls (avant/arrière). 10 Scapular Push-Ups. 10 Dumbbell Deadlifts (léger).	
Circuit principal (15 min répéter les exercices en boucle)	8 Incline Push-Ups (sur banc). 10 Single-Arm Dumbbell Rows (chaque bras, appui sur banc). 15 Dumbbell Shrugs. Farmer's Carry (30m, haltères légers).	
Retour au calme :	Étirements des trapèzes et pectoraux (maintien 20-30s).	

Bonus relaxation

- Alternier avec Ouverture et fermeture de la bouche avec la langue vers le haut
- Inspirez pendant 4 à 5 secondes.
- Expirez pendant 6 secondes (une expiration plus longue favorise la relaxation).



Fiche éducative HEAD

Votre liste d'exercice !

Séance 2 : Renforcement progressif		
Échauffement : 2 Tours	10 Cat-Cow Stretches. 10 Dumbbell Shoulder Press (léger). 10 Air Squats.	
Circuit principal Réalisez 4 tours	10 Dumbbell Floor Press. 12 Dumbbell Bent-Over Rows. 10 Scapular Retractions (élastique). Farmer's Carry (40m, poids modéré).	
Retour au calme :	Étirements axés sur les épaules.	

Bonus relaxation

- Effectuer 20 rétractions de la tête en position agenouillée 4 points.
- Répétez la séquence 3 fois au total.
- Inspirez lentement par le nez, en gonflant uniquement le ventre (la poitrine reste immobile).
- Expirez doucement par la bouche comme si vous souffliez dans une paille.
- Faites 5 à 10 respirations lentes avec un rythme de 4 secondes à l'inspiration et de 6 secondes à l'expiration.



Fiche éducative HEAD

Votre liste d'exercice !

Séance 3 : Accent sur la ceinture scapulaire		
Échauffement : 2 Tours	5 Wall Slides. 10 Y-T-W Lifts (poids léger).	
Circuit principal Réalisez 4 tours	8 Pike Push-Ups. 10 Kettlebell Halos (chaque côté). 12 Rear Delt Flys (dumbbells légers). Overhead Carry (30m, kettlebell léger).	
Retour au calme :	Mobilité active des épaules.	

Bonus relaxation

- Commencez en position de sphinx et rétractez le cou 3 séries de 30 répétitions sans bouger les omoplates.
- Filmer sous deux angles de caméra différents.
- En position assise, rétractez le cou et élevez alternativement les bras pendant 3 séries de 20 répétitions.
- Démontrer le contrôle du cou pendant les mouvements des bras.
- Inclure 30 secondes de massage circulaire sur les muscles masséters.
- Poursuivre par un massage de 30 secondes sur les muscles temporaux.



Fiche éducative HEAD

Votre liste d'exercice !

Séance 4 : Approche intermédiaire dynamique		
Échauffement : 2 Tours	8 Scapular Push-Ups. 10 Dumbbell High Pulls. 10 Goblet Squats.	
Circuit principal Réalisez 4 tours	10 Push Press (dumbbells). 12 Renegade Rows. 15 Dumbbell Shrugs (lourds). Suitcase Carry (30m, unilatéral).	
Retour au calme :	Étirements trapèze supérieur et dorsaux.	

Bonus relaxation

- Asseyez-vous en pliant les genoux et en posant les pieds à plat sur le sol.
- Effectuez 5 séries de 20 rétractions du cou.
- Entre les séries, maintenez une posture droite et faites des exercices de respiration : 4 secondes d'inspiration, 6 secondes d'expiration, 3 cycles.
- Inspirez lentement par le nez en gonflant le ventre sans bouger la poitrine.
- Expirez doucement par la bouche comme si vous souffliez dans une paille.
- Prenez 5 à 10 respirations lentes en suivant un rythme de 4 secondes à l'inspiration et de 6 secondes à l'expiration.



Fiche éducative HEAD

Votre liste d'exercice !

Séance 5 : Force et stabilité		
Échauffement : 2 Tours	10 Cat-Cow Stretches. 10 Dumbbell Strict Press (léger). 10 Air Squats.	
Circuit principal Réalisez 4 tours	8 Overhead Press (dumbbells). 10 Single-Arm Rows (lourds). 10 Scapular Retractions (élastique). Suitcase Carry (40m, poids modéré).	
Retour au calme :	Mobilité axée sur les épaules.	

Bonus relaxation

- Effectuer 3 séries de 30 rétractions du cou en maintenant la posture.
- Pratiquez la respiration en boîte : utilisez les gestes de la main pour visualiser la boîte.
- Inspirez pendant 4 secondes.
- Retenez votre respiration pendant 4 secondes.
- Expirez lentement pendant 4 secondes.
- Retenez votre respiration pendant 4 secondes.
- Répétez le cycle respiratoire pendant 4 à 5 minutes



Fiche éducative HEAD

Votre liste d'exercice !

Séance 6 : Transition vers des charges plus lourdes		
Échauffement : 2 Tours	5 Wall Slides. 10 Dumbbell Shoulder Press (léger). 10 Air Squats.	
Circuit principal Réalisez 4 tours	8 Barbell Overhead Press (lourd). 12 Bent-Over Barbell Rows. 15 Dumbbell Shrugs (modérés). Farmer's Carry (40m, poids lourds).	
Retour au calme :	Étirements axés sur les épaules.	

Bonus relaxation

- Allongez-vous sur le ventre et rétractez le cou en engageant les omoplates.
- Faites 3 séries de 20 répétitions.
- Entre les séries, gardez la tête au sol et levez les bras à 90 degrés, en engageant les omoplates pendant 30 secondes.
- Inspirez profondément par le nez, puis inspirez à nouveau avant d'expirer lentement - répétez 5 fois.



Fiche éducative HEAD

Votre liste d'exercice !

Séance 7 : Intensité accrue		
Échauffement : 2 Tours	8 Scapular Push-Ups. 10 Dumbbell High Pulls. 10 Goblet Squats.	
Circuit principal Réalisez 4 tours	10 Push Press (dumbbells). 12 Renegade Rows. 15 Dumbbell Shrugs (lourds). Suitcase Carry (30m, unilatéral).	
Retour au calme :	Étirements trapèze supérieur et dorsaux.	

Bonus relaxation

- Allongez-vous sur le dos et exercez une flexion cervicale supérieure.
- Soulever la tête à environ 5 cm du sol, puis la redescendre (crispation de la nuque).
- Effectuez 3 séries de 15 répétitions.
- Entre les séries, prenez 5 respirations diaphragmatiques profondes.
- Montrez que vous respirez profondément avec le ventre pendant ces respirations.



Fiche éducative HEAD

Votre liste d'exercice !

Séance 8 : Travail combiné		
Échauffement : 2 Tours	10 Shoulder Rolls. 10 Dumbbell Deadlifts (léger).	
Circuit principal Réalisez 4 tours	8 Incline Push-Ups. 10 Single-Arm Dumbbell Rows. 15 Dumbbell Shrugs.	
Retour au calme :	Étirements des trapèzes et pectoraux.	

Bonus relaxation

- En position agenouillée 4 points, effectuer 20 rétractions du cou avec un bras levé.
- Répéter 3 fois sur chaque bras.
- Entre chaque série, levez une jambe et effectuez 5 respirations diaphragmatiques (4 secondes d'inspiration, 6 secondes d'expiration).
- Alternier les jambes à chaque respiration.



Fiche éducative HEAD

Votre liste d'exercice !

Séance 9 : Progression finale (complexité et charge)		
Échauffement : 2 Tours	10 Shoulder Rolls (avant/arrière) 5 Get Down/ Get Up	
Circuit principal Réalisez 4 tours	10 Incline Push-Ups (sur banc). 12 Renegade Rows (dumbbells). 15 Dumbbell Shrugs (lourds).	
Retour au calme :	Mobilité active des épaules.	

Bonus relaxation

- Asseyez-vous bien droit et réalisez une rétraction du cou.
- Tout en maintenant la rétraction, appliquer une rotation du cou de 45 degrés de chaque côté.
- Répétez 10 mouvements vers la gauche et 10 vers la droite pour 5 séries.
- Entre les séries, pratiquez la respiration en boîte et représentez visuellement la boîte par des mouvements de main.



Fiche éducative HEAD

Votre liste d'exercice !

Séance 10 : Le finisher		
Échauffement : 2 Tours	Cercles de bras x10 (un petit cercle, un grand) Halos avec kettlebell x10 (5 dans chaque sens) Suspension (haltères) / flexion des épaules (KB) x 8 Deadlift avec kettlebell à la flexion verticale x 8	
Bloc 1 - 3 tours : KB Floor Press (/kettlebell, 10 répétitions) KB Close-Grip Push-Up (avec kettlebell sous la poitrine) x10 KB Bottoms-Up Hold x20 sec chaque bras Bloc 2 - 3 tours : KB Bent-Over Row (10 répétitions pour chaque bras) KB Gorilla Row (alterné et explosif) x10 KB Dead Stop Row x8	Bloc 3 - 3 tours : KB Strict Press (10 répétitions de chaque côté) KB Z-Press (8 répétitions) KB Push Press (10 répétitions) Finisher - 3 séries : Rangées de renégats x5 KB Swing à High Pull x10 Extension du triceps KB x10	
Retour au calme :	Relaxation	

