



Exercices de renforcement de l'épaule (niveau intermédiaire à avancé)

Cliquez sur le titre ou visionnez les exercices sur YouTube 

✓	Exercices	Instructions	Notes
	<u>Abduction des épaules (position debout)</u>	Soulevez les coudes sur le côté à la hauteur de vos épaules sans les dépasser. Évitez de lever les épaules lors du mouvement. Effectuez 3 séries de 10 répétitions.	
	<u>Renforcement des biceps (position debout)</u>	Fléchissez le coude de façon à amener le poids vers votre épaule, maintenez le coude près de vous et l'épaule basse. Exécutez en alternance avec l'autre côté. Effectuez 3 séries de 10 répétitions.	
	<u>Élévation alternative des épaules (position assise)</u>	Soulevez le poids vers le haut en alternant entre la gauche et la droite. Allonger complètement le coude au-dessus de la tête. Faire 3 séries de 10 répétitions de chaque.	
	<u>Renforcement des pectoraux (position couchée)</u>	Coudes tendus, ouvrez et fermez les bras sur le côté. Le mouvement ne doit pas dépasser l'horizontale vers et bas, et se termine à la verticale vers le haut; les poids peuvent se toucher légèrement au-dessus de la tête. Effectuez 3 séries de 10 répétitions.	
	<u>Flexion des épaules (position couchée)</u>	En partant de la position verticale, déplacez les poids simultanément sur un arc de cercle se rendant jusqu'à l'horizontale au niveau de la tête. Revenir ensuite en direction opposée jusqu'à la position horizontale au niveau des hanches. Maintenir les coudes bien tendus tout au long du mouvement. Effectuez 3 séries de 10 répétitions.	
	<u>Renforcement des fléchisseurs de l'épaule (debout)</u>	Il s'agit ici d'élever le poids à l'horizontale sans incliner le tronc vers l'avant tout en conservant une posture neutre de la tête. Portez attention à conserver le menton à l'horizontale. Cet exercice est exécuté en alternance, un bras à la fois. Ce programme d'exercice devrait être fait 3 fois par semaine, avec une journée de repos entre chaque entraînement. Débuter par une série de 15 répétitions, avec des poids léger, que vous n'aurez pas de difficulté à soulever. Par la suite, progresser graduellement à 2 séries de 15 répétitions, puis à 3 séries de 15 répétitions.	

Ces exercices ont été développés par le Projet canadien des guides de pratique chiropratique (PCGPC) et sont fondés sur le guide de pratique 2016 intitulé 'Traitement des troubles associés aux cervicalgies et à l'entorse cervicale'.*

Apprenez-en davantage: <https://www.chiropractic.ca/fr/guides-et-pratiques-exemplaires/>

* Bussièrès AE, Stewart G, Al-Zoubi F, Decina P, Descarreaux M, Hayden J, et al. The Treatment of Neck Pain—Associated Disorders and Whiplash-Associated Disorders: A Clinical Practice Guideline. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*. 2016;39(8):523-64.e27.