AMÉLIE BOYER
Kinésiologue · Coaching en nutrition

PRENEZ SOIN DE VOTRE ÉPAULE

MOBILITÉ · RENFORCEMENT · STABILITÉ



Un guide simple pour bouger avec contrôle.

Dix exercices regroupés en quatre blocs pour travailler la mobilité du haut du dos, le renforcement et la stabilité de l'épaule.

COMMENT ORGANISER VOTRE ROUTINE

La consigne du programme est de faire **au moins deux blocs par jour**, sans devoir faire les quatre à chaque séance. La routine est prévue du lundi au samedi. Répartissez les blocs et privilégiez la constance.

A · Mobilité thoracique
B · Mobilité avec rouleau
C · Renforcement du dos et des épaules
D · Stabilité et contrôle des omoplates

COMMENT LIRE LES FICHES

Dans un même bloc, suivez les exercices dans l'ordre. Les blocs A, C et D comportent deux séries; le bloc B, une série. Pour C et D, enchaînez les trois exercices, prenez 1 minute de repos, puis répétez une deuxième fois. Les mouvements unilatéraux se font de chaque côté.

Matériel : tapis, banc ou support stable, rouleau de massage, bande élastique avec point d'ancrage solide, poulie avec poignée V et barre, haltère léger.

Vidéos : cliquez sur l'image ou le bouton YouTube. Les démonstrations sont externes; suivez les séries et les durées de ce guide.

À adapter à votre situation : ce guide général ne remplace pas une évaluation individuelle. N'effectuez pas un exercice douloureux; demandez conseil à votre professionnel de santé si vous avez une douleur, une blessure ou une opération récente.

UNE QUESTION ?

Instagram · @ameliekboyer

Messenger · Amélie Boyer, kinésiologue et coach en nutrition

Repères généraux de prudence : AAOS / OrthoInfo

Mobilité du haut du dos

Choisissez les blocs selon votre routine. Pour A et B : prenez le repos nécessaire.

A · MOBILITÉ THORACIQUE

A1



Étirement en prière sur banc

2 séries × 1 min

Repos au besoin

À genoux, posez les coudes sur un banc et rapprochez les mains. Reculez doucement le bassin en laissant le buste descendre.

Objectif : Mobiliser les épaules et le haut du dos.

Repère : Gardez une amplitude confortable, sans forcer le bas du dos.

Voir la vidéo YouTube

A2



Rotation thoracique à quatre pattes

2 séries × 10 répétitions / côté

Repos au besoin

À quatre pattes, placez une main derrière la tête. Ouvrez le coude vers le plafond, puis revenez lentement.

Objectif : Mobiliser la colonne thoracique.

Repère : Gardez le bassin stable et évitez de tirer sur la nuque.

Voir la vidéo YouTube

B · MOBILITÉ AVEC ROULEAU

B1



Massage latéral au rouleau

1 série × 1 min / côté

Repos au besoin

Sur le côté, placez le rouleau contre les muscles du haut du dos, sous le bras. Roulez lentement sur une petite zone.

Objectif : Travailler les tissus du côté du dos.

Repère : Dosez la pression avec vos appuis, sans comprimer directement l'articulation.

Voir la vidéo YouTube

B2



Extension thoracique sur rouleau

1 série × 1 min

Repos au besoin

Rouleau sous le haut du dos, soutenez la tête avec les mains et ouvrez doucement le buste vers l'arrière.

Objectif : Mobiliser le haut du dos en extension.

Repère : Évitez de compenser en cambrant le bas du dos.

Voir la vidéo YouTube

Renforcement du dos et des épaules

C1 → C2 → C3 · Repos 1 min · Refaire une deuxième fois

C1 ET C2 · TIRAGE ET OUVERTURE DE BANDE

C1



Tirage vertical à un bras avec bande

2 séries × 12 répétitions / côté

Enchaîner avec C2

À genou face à une bande fixée en hauteur, ramenez le coude vers les côtes. Laissez le bras remonter avec contrôle.

Objectif : Renforcer le grand dorsal et le contrôle du tirage.

Repère : Gardez le buste stable et utilisez une résistance adaptée.

Voir la vidéo YouTube

C2



Écartement de bande

2 séries × 12 répétitions

Enchaîner avec C3

Bras devant vous, écartez la bande en ouvrant les bras. Revenez lentement sans perdre le contrôle.

Objectif : Renforcer l'arrière des épaules et le haut du dos.

Repère : Gardez les épaules détendues et réduisez la tension si nécessaire.

Voir la vidéo YouTube

C3 · TIRAGE HORIZONTAL

C3



Tirage debout à la poulie, poignée V

2 séries × 12 répétitions

1 min après C3

Pieds stables, genoux légèrement fléchis, tirez la poignée vers le buste puis allongez les bras avec contrôle.

Objectif : Renforcer le dos et le contrôle des omoplates.

Repère : Conservez la poignée V du programme, même si la vidéo montre une autre prise.

Voir la vidéo YouTube

Vérifiez que la bande et son ancrage sont solides avant de commencer. Une résistance modérée doit vous permettre de garder une exécution contrôlée.

Stabilité et contrôle de l’épaule

D1 → D2 → D3 · Repos 1 min · Refaire une deuxième fois

D1 ET D2 · STABILITÉ ET TIRAGE

D1



Marche à un bras au-dessus de la tête

2 séries × 30 s / côté

Enchaîner avec D2

Maintenez un haltère au-dessus de la tête et marchez lentement, le buste droit et le bras stable.

Objectif : Travailler la stabilité de l’épaule et du tronc.

Repère : Choisissez une charge légère que vous pouvez maintenir sans douleur ni compensation.

Voir la vidéo YouTube

D2



Tirage penché à la poulie, prise inversée

2 séries × 12 répétitions

Enchaîner avec D3

Inclinez le buste en reculant les hanches. Paumes vers le haut, tirez la barre vers le bas des côtes puis revenez lentement.

Objectif : Renforcer le dos dans un mouvement de tirage.

Repère : Gardez le dos stable et évitez de remonter les épaules vers les oreilles.

Voir la vidéo YouTube

D3 · CONTRÔLE DES OMOPLATES

D3



Élévation en Y sur le ventre

2 séries × 12 répétitions

1 min après D3

Sur le ventre, placez les bras en Y et les pouces vers le haut. Soulevez légèrement les bras puis redescendez lentement.

Objectif : Travailler le contrôle des omoplates.

Repère : Gardez la nuque longue et commencez sans charge.

Voir la vidéo YouTube

Pour la marche, effectuez 30 secondes de chaque côté. Utilisez une charge qui vous permet de garder le buste droit et le bras stable.