

Ma routine de mobilité

30 exercices • Guide illustré

Bienvenue dans ta routine de mobilité du matin

Cette routine de 10 minutes est conçue pour préparer ton corps à la journée : réveiller les articulations, libérer les tensions et installer une bonne posture dès le matin.

Quelques conseils avant de commencer

- **Écoute ton corps.** Chaque exercice est une invitation, pas une obligation. Si quelque chose fait mal, réduis l'amplitude ou passe au suivant.
- **Ne te blesse pas.** La mobilité se construit dans la douceur et la régularité. Mieux vaut faire moins bien que forcer.
- **Va à ton rythme.** Sauf indication contraire, réalise chaque mouvement 3 à 5 répétitions de chaque côté.
- **La constance prime sur l'intensité.** 10 minutes chaque matin valent mieux qu'une heure de temps en temps.

1. Cat-Cow



Position : À **quatre pattes** : genoux sous les hanches, mains sous les épaules.

Coudes vers l'intérieur, doigts en araignée.

Flexion — arrondir le dos vers le plafond, menton vers la poitrine, coccyx vers le bas.

Extension — creuser le dos, pointer coccyx et tête vers le plafond, nombril qui descend. Chercher la plus grande amplitude dans les deux sens.

2. Cercles de colonne vertébrale



Position : Même position à **quatre pattes**.

Grands cercles avec toute la colonne, tête qui initie le mouvement. Éviter que le bassin dérive sur les côtés. Dans **un sens**, puis dans **l'autre**.

3. Rotations thoraciques



Position : À quatre pattes, une main dans le bas du dos.

Faire monter le **coude libre le plus haut possible** vers le plafond, hanches stables.

Changer de main.

4. Seiza — chevilles en extension



Position : Agenouillé, assis sur les talons. Dos des pieds à plat, **chevilles en extension**.

Petits transferts de poids d'un côté sur l'autre. Puis **basculer le buste vers l'arrière** pour augmenter la compression.

5. Seiza — orteils à 90°



Position : Même seiza, **orteils relevés à 90°** et appuyés sur le sol.

Petits transferts de poids d'un côté sur l'autre pour conditionner progressivement les orteils et les chevilles.

6. Dorsiflexion de cheville



Position : Fente basse : genou avant au-dessus du pied, genou arrière au sol, tibia arrière à plat. **Pied avant entièrement à plat.**

Pousser le **genou avant le plus loin possible devant les orteils.**

Écraser la **poitrine sur la cuisse.** Garder le **talon au sol.** **Changer de jambe.**

7. Mobilité des poignets — paumes au sol



Position : À genoux, **paumes à plat au sol.**

Petits à-coups sans décoller les paumes. Puis **grands cercles lents.**

Dans **un sens**, puis dans **l'autre.**

8. Mobilité des poignets — revers de main



Position : **Revers des mains au sol**, doigts vers les genoux.

En **3 étapes** : (1) **allonger les coudes**, (2) **rentre les coudes**, (3) **petits à-coups vers l'arrière.**

S'arrêter à l'étape confortable.

Sortir **en sens inverse.**

9. Protraction des épaules (bascule en avant)



Position : Paumes à plat au sol, doigts en araignée.

Bras tendus, faire avancer les **épaules le plus loin possible devant les doigts** — **omoplates écartées** au maximum.

10. Soft Hands



Position : À genoux, travailler **une main après l'autre**.

Dérouler progressivement : **bord externe de la paume** → **coussinets** → **bouts des doigts**.

11. Cercles du cou



Position : Assis en **seiza**.

Grands cercles lents avec la tête. Dans **un sens**, puis dans **l'autre**.

12. Cercles scapulaires



Position : Assis en seiza, **bras tendus devant soi.**

Grands cercles en mobilisant les omoplates : omoplates écartées → épaules hautes → omoplates rapprochées → épaules basses. Dans **un sens**, puis dans **l'autre**.

13. Rotations internes des épaules



Position : Assis en seiza, **bras écartés** à hauteur des épaules, paumes vers le bas.

Le **pouce descend vers le bas et l'arrière** (comme verser un verre).

Gainage serré pour ne pas compenser avec la colonne.

14. Flexions latérales de la colonne



Position : Debout sur les genoux, hanches au-dessus des genoux.

Pencher le buste pour **toucher le sol avec une main**, cou inclus dans la courbe. **Hanches fixes**. Répéter de l'**autre côté**.

15. Rétractions / Protractions scapulaires



Position : À quatre pattes, doigts en araignée, coudes vers l'intérieur.

Sans plier les coudes : **rétraction** (omoplates rapprochées) et **protraction** (omoplates écartées, dos poussé vers le plafond).

16. Antéversion / Rétroversion du bassin



Position : À quatre pattes, scapulas en **protraction**.

Antéversion : bassin bascule vers l'avant, bas du dos se creuse. **Rétroversion :** bassin bascule vers l'arrière, bas du dos s'arrondit. Fondamental pour le contrôle lombaire.

17. Extension de hanche en fente basse — version 1



Position : **Fente basse :** pied avant à côté de la main, genou arrière au sol.

Maintenir le **bassin rentré vers l'avant** pour allonger le **fléchisseur de hanche arrière**.

Tenir la position.

18. Extension de hanche en fente basse — version 2



Position : Même **fente basse**.

Sortir la poitrine et **laisser le bassin descendre** vers le sol. Amplitude plus grande.

19. Chien tête en bas — chaîne postérieure



Position : **Chien tête en bas** : mains et pieds au sol, hanches vers le plafond.

Alterner : **plier une jambe** (genou vers la poitrine) pendant que **l'autre reste tendue**, talon qui pousse vers le sol. Changer en continu.

20. Fente longue → Cosaque



Position : Jambes largement écartées, mains au sol.

Basculer entre **fente longue** (un genou fléchi, l'autre jambe tendue) et **cosaque** (transfert de l'autre côté, une jambe totalement tendue au sol). Mains au sol pour contrôler.

21. Position du Cavalier



Position : Pieds très écartés, orteils vers l'extérieur, mains près des pieds.

Squat profond, genoux dans l'axe des orteils. Tenir quelques secondes, reposer les mains, recommencer.

22. 90-90 côté 1 — Rotations internes



Position : Assis en 90-90 : les deux jambes fléchies à 90°, rotules vers le sol.

Deux mains à côté de la cuisse avant.

Soulever le **genou arrière vers le haut** sans bouger le bassin. **5 répétitions.**

23. 90-90 côté 1 — Flexions avant



Position : Même 90-90.

Pencher le buste, **nombril vers la cuisse** (pas la tête vers le sol).

Dos long. 5 répétitions.

24. 90-90 côté 1 — Rotations externes



Position : Même 90-90.

Soulever le **pied arrière vers l'avant et vers le haut**. 3 niveaux : **deux mains au sol** → **une main sur le genou** → **deux mains sur le genou**. 5 répétitions.

25. 90-90 côté 2 — Séquence complète

Position : Retourner les jambes en 90-90 de l'autre côté.

Répéter les 3 exercices : **5 rotations internes** → **5 flexions avant** → **5 rotations externes**.
Mêmes 3 niveaux disponibles.

26. Transition 90-90



Position : Depuis le 90-90.

Basculer les deux genoux ensemble vers l'autre côté. Garder le **bassin le plus haut possible**.
3 versions : **deux mains au sol** → **une main** → **sans les mains**.

27. Table inversée — montée / descente du bassin



Position : Assis au sol, **main**s derrière les hanches, **pi**eds à plat, genoux fléchis.

Soulever le bassin pour aligner le corps à l'horizontale. Descendre et recommencer. En haut : **étirer les bras** et **rétracter les épaules** au maximum.

28. Table inversée — avancée des genoux



Position : **Table inversée** maintenue.

Faire avancer les **genoux le plus loin devant les orteils**.

Serrer les fesses pour maintenir le bassin.

29. Dépôt des genoux au sol



Position : Depuis la table inversée, **rapprocher les talons des fesses.**

En gardant les **maines au sol**, laisser descendre les **genoux doucement jusqu'au sol.**

30. Retour au calme



Shaking des jambes et des bras. Quelques **flexions-extensions des coudes.**

Assis sur les talons : **flexions-extensions lentes de la colonne.**

5 grandes inspirations par le nez → **5 longues expirations** par la bouche.