

Programme de renforcement de l'épaule

- ♦ **Séance type** : 5 exercices ciblant tous les muscles stabilisateurs et 5 exercices ciblant les principaux muscles mobilisateurs de l'épaule
- ♦ **Format** : Circuit training (avec ou sans minuteur)
- ♦ **Durée** : 30 à 40 min (3 à 4 tours de 10 min chacun)
- ♦ **Fréquence idéale** : 1 à 2 séances par semaine
- ♦ **Intensité** : 7-8/10 sur l'échelle de perception de l'effort

Progression

Si l'intensité ressentie est trop basse ou baisse à **6/10 pendant 2 séances consécutives**, il faut augmenter la difficulté en :

- ✓ **Augmentant** le nombre de répétitions ou le temps en statique
- ✓ **Ajoutant** une série sans changer les répétitions
- ✓ **Chargeant** avec du poids ou avec un élastique plus dur

Matériel nécessaire

- 🎯 Élastiques de différentes résistances
- 🎯 Sac à dos avec objets lourds pour ajouter du poids (5 kg minimum)
- 🎯 Linges ou vêtements glissants pour certains exercices
- 🎯 Des haltères de 1 à 3 kg ou des objets pouvant être utilisés de la même manière

	0. Aucun effort	Je dors
	1. Très très facile	Je regarde la TV en mangeant des chips
	2. Très facile	Je suis bien et je peux maintenir ce rythme toute la journée
	3. Facile	Je suis toujours bien mais je respire un peu plus difficilement
	4. Effort modéré	Je transpire un peu mais je me sens bien et je peux tenir une conversation sans problème
	5. Moyen	Légèrement fatigué, je transpire un peu plus mais je peux toujours parler facilement
	6. Un peu difficile	Je peux toujours parler mais je suis un peu essoufflé et j'ai du mal à finir mes phrases. Je transpire vraiment.
	7. Difficile	Je peux toujours parler mais je n'en ai pas envie et je transpire abondamment.
	8. Très difficile	Je peux grogner pour répondre aux questions et je ne peux tenir ce rythme que pour une courte période
	9. Très très difficile	Je vais probablement tomber d'épuisement bientôt !
	10. Maximal	Je suis tombé !!

Pourquoi renforcer son épaule au tchoukball ?

L'épaule est l'une des articulations les plus sollicitées au tchoukball, notamment lors des tirs et des passes rapides. Sans un bon renforcement musculaire, elle devient vulnérable aux blessures comme les tendinites ou les instabilités, ce qui peut affecter ta précision et ta puissance de tir.

En travaillant les muscles de l'épaule (deltoïdes, rotateurs, trapèzes...), tu vas améliorer la stabilité de ton articulation, gagner en puissance et en endurance, tout en réduisant le risque de douleurs. Une épaule forte te permet de lancer plus vite, plus fort et sans gêne. Ne laisse pas une faiblesse t'empêcher d'exprimer ton plein potentiel : prends soin de ton épaule et optimise tes performances !



Circuit training renforcement Epaule avec objectif Stabilité

Consignes : Certains exercices sont à faire avec du temps (utiliser un chronomètre), d'autres sont à faire selon un nombre de répétitions donné.

Exercice	Description	Vidéo démo
Overhead press élastique 	Elastique autour des poignets, les paumes de main se font face. Mettre en tension l'élastique vers l'extérieur, maintenir la tension et monter lentement les bras vers le plafond. Redescendre à la même vitesse. Attention à ne pas crisper les épaules aux oreilles. Faire 6-10 reps lentes	https://youtube.com/shorts/P70VdO_c?feature=share 
Rotation externe à plat ventre 	A plat ventre, coude surélevé avec un poids dans la main. Partir avec le poids au sol et le soulever vers le haut et vers l'arrière sans décoller le coude du support. Attention à ne pas crisper l'omoplate vers l'oreille mais à la maintenir basse. Faire 2-3 séries de 15 reps par côté	https://youtube.com/shorts/N6HVB6swZqs?feature=share 
T-Y dynamique sur tabouret 	A plat ventre sur un objet qui surélève le torse. 1 haltère dans chaque main, commencer les mains vers le sol puis monter une fois en forme de T, redescendre et monter en forme de Y- 1 rep = les 2 directions Faire 2-3 séries de 20-30 reps au total (10-15 de chaque mouvement)	https://youtube.com/shorts/tnz-wD9L4LQ?feature=share 
Pyramide et rotation 	Départ en position pompe. Sans décoller les mains du sol, pousser fort dans les bras pour monter les fesses vers le plafond. Un fois au maximum, libérer un bras, pousser sur le bras qui reste au sol pour tourner vers l'arrière et vers le haut. Revenir à la position initiale et refaire de même de l'autre côté. Faire 2-3 séries de 20 reps au total (10/côté)	https://youtube.com/shorts/O8jtapWa7X8?feature=share 
L-press 	A plat ventre au sol, un haltère dans chaque main. Serrer les omoplates dans le dos en gardant les coudes fléchis et proches du corps. Ensuite, en gardant la tension entre les omoplates, monter les poids vers la tête en formant un Y. Ne pas laisser les omoplates se crisper vers les oreilles. Faire 2-3 séries de 10-15 reps	https://youtube.com/shorts/P6z-iwwYsFY?feature=share 

Circuit training renforcement Epaule avec objectif Force

Consignes : Certains exercices sont à faire avec du temps (utiliser un chronomètre), d'autres sont à faire selon un nombre de répétitions donné. Si on compte chaque exercice et chaque côté, cela fait un total de. Un tour de circuit devrait prendre entre. Idéalement, il faudrait faire entre **2 et 3 tours du circuit.**

Exercice	Description	Vidéo démo
1. Pompes ouvertes/fermées 	Coudes pointent vers l'arrière et forment un A. Alternier entre 1 pompe ouverte puis une pompe fermée. Faire 2-3 séries de 10-16 répétitions au total (5-8 ouvertes-5-8 fermées)	https://youtube.com/shorts/kE_kzZjxMHA?feature=share 
Pompes piquées 	Former une montagne avec le corps, les fesses vers le haut et la tête vers le bas, entre les 2 mains. Descendre doucement la tête entre les mains verticalement puis remonter. Faire 2-3 séries de 10 répétitions	https://youtube.com/shorts/pQG6WBCleB4?feature=share 
Ouverture T élastique 	Assis, élastique autour des pieds, dos droit. Tirer l'élastique vers l'arrière en ouvrant les bras tendus de sorte à former un T avec le corps. Faire 2-3 séries de 10-15 répétitions	https://youtube.com/shorts/9VuOmObMhV8?feature=share 
Tirage horizontal assis élastique 	Assis, élastique autour des pieds, dos droit. Tirer l'élastique vers l'arrière en gardant les coudes proches du corps. Faire 2-3 séries de 10-15 répétitions	https://youtube.com/shorts/IEzqXYKbuKE?feature=share 
Gd dorsal en chevalier servant de dos 	En position de chevalier servant, commencer avec le bras vertical au niveau de l'oreille. L'élastique a déjà de la tension. Amener le bras jusqu'à l'horizontale puis freiner le retour. Faire 2-3 séries de 10-15 répétitions	https://youtube.com/shorts/z7ALCYdWAD0?feature=share 