

## Exercices de positionnement scapulaire

- 2 à 3 fois par jour
- Pause minimum de 60 secondes (si les séries sont exécutées en une seule fois)

### Exercice 1: L'étirement du dormeur



- Coucher sur le côté, l'épaule et le coude en flexion de 90°
- Effectuer une rotation interne de l'épaule en poussant l'avant-bras vers le sol (le coude qui est fixe sert de point de pivot).
- Tenir la position 20 secondes

### Exercice 2: L'horloge scapulaire



- Debout, perpendiculaire au mur et épaule à 90° par rapport au tronc
- Placer la paume de la main au mur à 12h (élévation de l'omoplate), 6h (abaissement de l'omoplate : dépression), 3h (coller l'omoplate : rétraction) et 9h (décoller l'omoplate : protraction)
- Tenir les positions 5 secondes

### Exercice 3: Lavage du mur



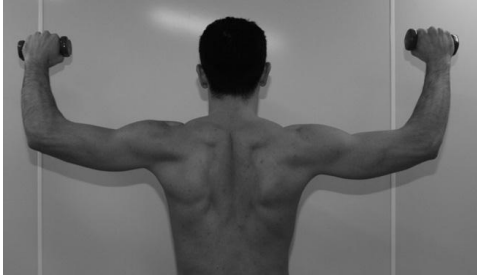
- Debout, perpendiculaire au mur avec la paume de la main sur une serviette au mur
- Glisser la serviette vers le haut en dépliant le coude (extension) et en décollant l'omoplate (5 secondes)
- Glisser la serviette vers le bas en pliant le coude (flexion) et en collant l'omoplate (5 secondes)
- Refaire le même exercice debout, parallèle au mur (en face)
- Répéter l'exercice 10 à 15 fois

### Exercice 4: Punche



- Debout, bras devant soi à la hauteur des épaules (flexion de 90° par rapport au tronc)
- Tenir un poids dans la main en gardant le coude déplié (extension)
- Amener le poids vers l'avant en décollant l'omoplate (protraction)
- Ramener le poids vers l'arrière en collant l'omoplate (rétraction)
- Toujours garder le coude déplié durant l'exercice
- Répéter l'exercice 10 à 15 fois

### Exercice 8: Rétraction



- Debout, face au mur avec poids dans les mains collés au mur
- Débuter l'exercice avec les coudes pliés à 90° et les épaules à 90° par rapport au tronc
- Lever les bras complètement (180°) en décollant les omoplates et en dépliant les coudes : 5 secondes
- Revenir à la position initiale en collant les omoplates et en pliant les coudes
- Répéter l'exercice 10 à 15 fois

### Exercice 9: Proaction



- Debout, paumes des mains au mur à la hauteur des épaules
- Décoller les omoplates tout en gardant les coudes droits
- Coller les omoplates en pliant les coudes
- Répéter l'exercice 10 à 15 fois