

Notes :

Semaine 8 et 9: phase de remodelage

1 Cardiovasculaire



L'objectif est de bouger dans la mesure du possible. Favoriser la circulation sanguine est bénéfique pour la vascularisation des tissus blessés ou courbaturés.

3 Ouverture des doigts



Écartez les doigts et le pouce contre l'élastique sans les plier.
Modalités: 2 séries de 15 à 20 répétitions.

Séries: 2 Réps: 15 à 20

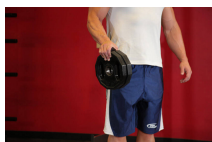
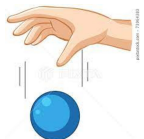
5 Exercice fonctionnel - clouer



Tenez un marteau (ou une raquette) dans votre main avec le pouce orienté vers le haut. Effectuez une flexion et une extension du poignet de manière vigoureuse comme si vous clouez un clou.

Séries: 4 à 6 Durée: 30 à 45 s

7 Rattrapage en préhension - proprioception



Objectif: entrainer le tendon à encaisser une force de tension rapide et répétée.
1: laissez tomber une balle puis rattraper-la le plus rapidement possible.
2: tenez un objet plat et suffisamment lourd (disque ou haltère rond) en pince puis laissez-le tomber. Rattraper l'objet le plus rapidement possible et répéter.

Séries: 4 Réps: 4 à 6 Tempo: 1 à 2 min

2 Mobilisation neurale: nerf radial (ULNT3)



Tenez-vous debout avec la main au niveau du cou et regardez votre main. Déplacez le bras vers l'extérieur et vers le bas tout en tournant le bras vers l'intérieur, en faisant une pronation de l'avant-bras et en fléchissant le poignet. Suivez votre main avec votre tête et finissez le mouvement en regardant à l'intérieur de votre paume. Réalisez l'exercice lentement.
Modalités: 2-3 séries de 15-30 répétitions.

Séries: 2 Réps: 15 à 30

4 Extension des poignets - bâton et poids



Tenez le bâton avec vos mains en pronation (paume vers le bas) et roulez le poids vers le haut avec vos mains. Les coudes peuvent être en flexion.
Modalités: 3 secondes de monter (concentrique) suivi de 4 secondes de descente (excentrique).

Séries: 4 Réps: 4 à 6 Repos: 1 à 2 min

6 Pompe au mur - pliométrie



Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches avec les mains sur un mur à la hauteur des épaules. Faites une pompe (push-up) rapide et contrôlé. Les mains peuvent décoller du mur ou non selon votre niveau. Gardez votre colonne vertébrale droite et rigide; ne laissez pas vos hanches tomber vers l'avant par rapport à votre tronc.

Séries: 4 Réps: 4 à 6 Repos: 1 à 2 min