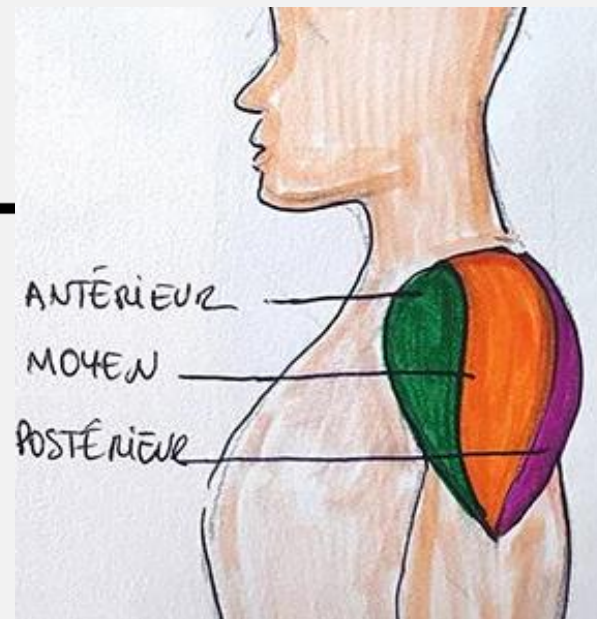


# ÉPAULES :

1) Antérieurs (Avant) \_\_\_\_\_ 1

2) Postérieurs (Arrière) \_\_\_\_\_ 4

3) Étirements \_\_\_\_\_ 12

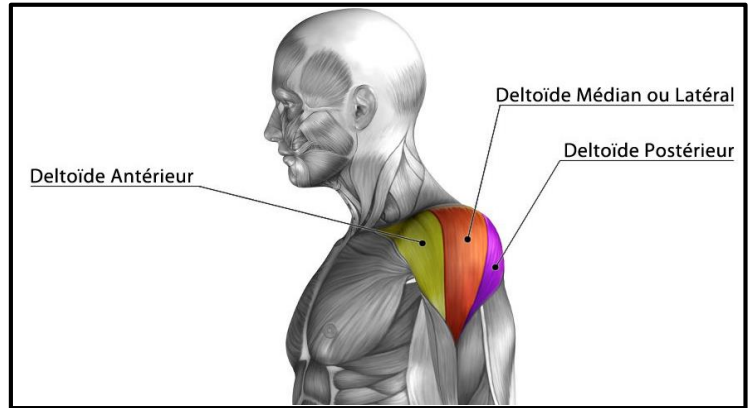


# ÉPAULES

Lorsque vous voulez développer vos épaules, il y a une zone faible persistante : Les deltoïdes postérieurs (l'arrière des épaules). Beaucoup de sportifs auront l'avant des épaules bien développé, en comparaison de la partie arrière qui est souvent peu ou pas travaillée.

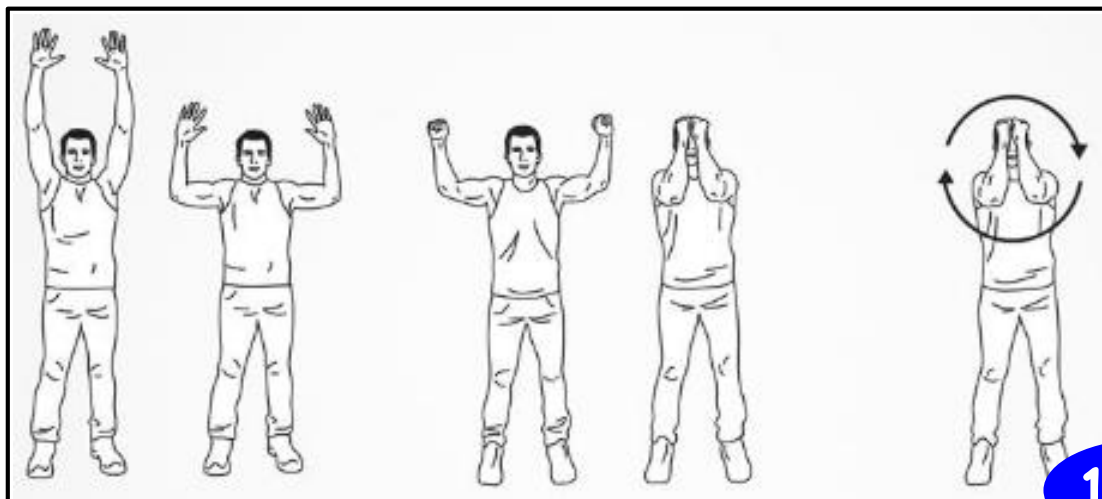
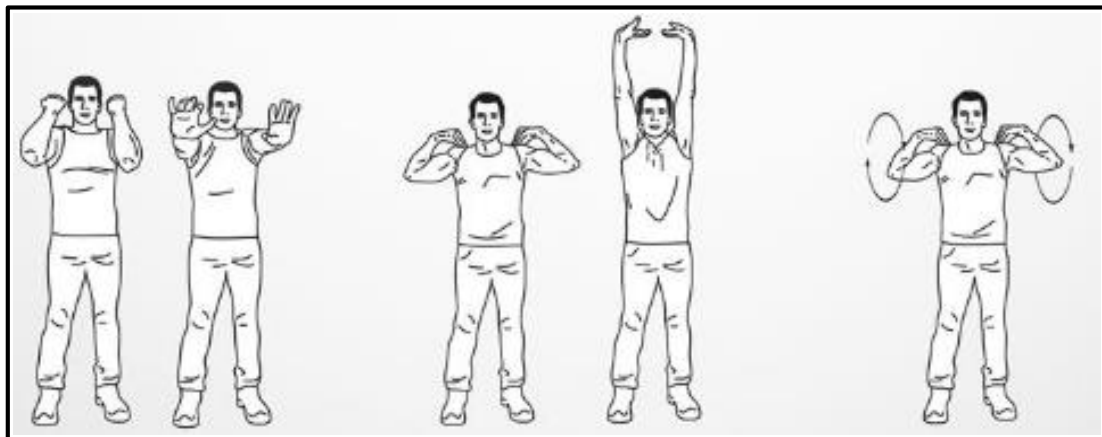
En même temps, pas évident de les isoler car malgré des exercices spécifiques, soulevés d'une barre derrière nuque, l'exercice de l'oiseau ou des tirages croisés sur le vis-à-vis, les autres deltoïdes sont quand même sollicités. De plus sans matériel, c'est encore plus compliqué sauf par exemple avec 2 élastiques à poignées ou 2 bouteilles d'eau pour exécuter « l'oiseau », etc...

En plus, ça n'est pas vraiment la peine de rechercher des exercices pour les deltoïdes antérieurs & médians puisqu'ils sont déjà recrutés lorsque vous travaillez les pectoraux.

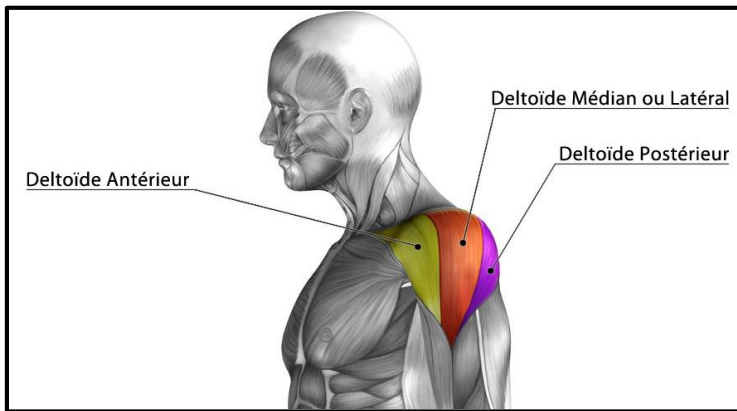


Donc de façon générale, lorsque votre intention est de travailler les épaules, faites principalement les deltoïdes postérieurs (arrière des épaules) puisque les 3 parties de l'épaule seront tout de même sollicitées.

## Échauffements Épaules (20 mvts de chaque exercice) ...

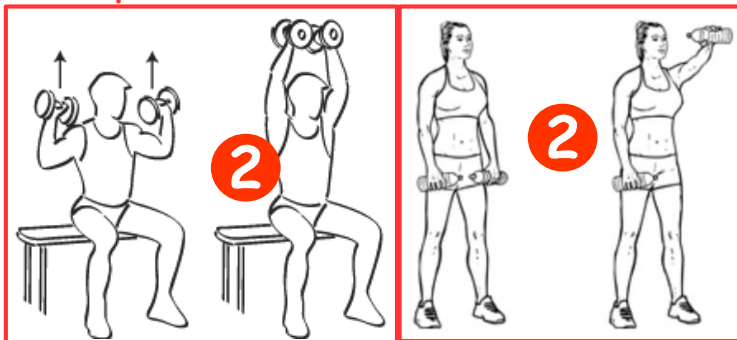


# 1) Deltoïdes Antérieur (Avant des épaules)

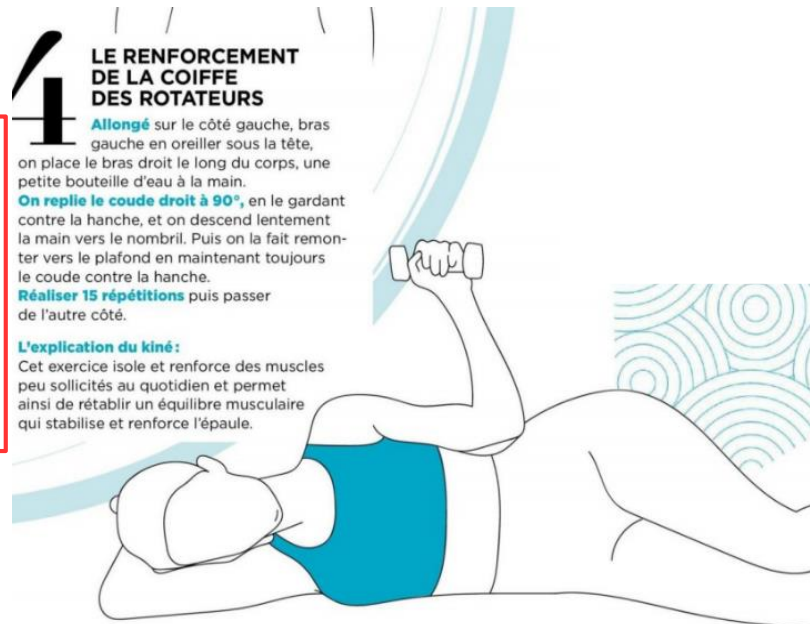


a) L'avant des épaules (deltoïde antérieur).

À la place des haltères prendre des bouteilles d'eau.



Sans matériel

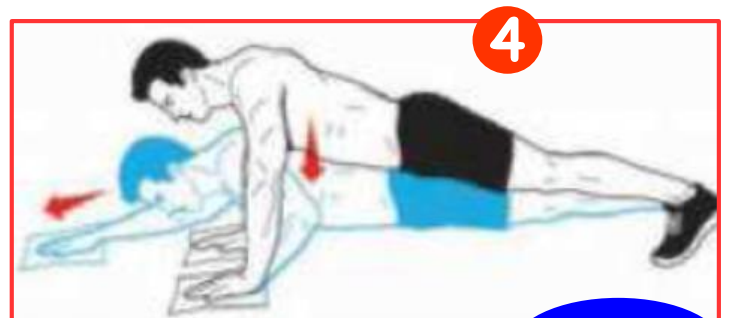


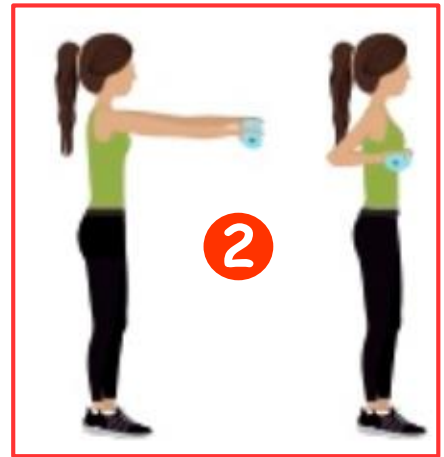
## LE RENFORCEMENT DE LA COIFFE DES ROTATEURS

Allongé sur le côté gauche, bras gauche en oreiller sous la tête, on place le bras droit le long du corps, une petite bouteille d'eau à la main. On replie le coude droit à 90°, en le gardant contre la hanche, et on descend lentement la main vers le nombril. Puis on fait remonter vers le plafond en maintenant toujours le coude contre la hanche. Réaliser 15 répétitions puis passer de l'autre côté.

L'explication du kiné: Cet exercice isole et renforce des muscles peu sollicités au quotidien et permet ainsi de rétablir un équilibre musculaire qui stabilise et renforce l'épaule.

Placez vos mains sur de petites serviettes déposées largeur d'épaules. Faites glisser une main le plus loin possible devant en pliant l'autre coude. Puis revenir et changer de main.



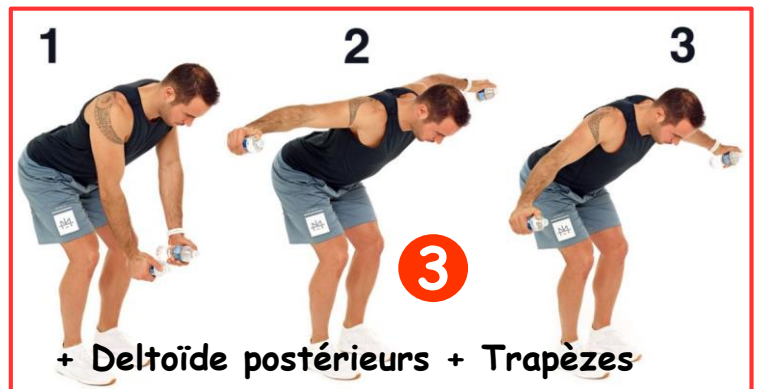


b) Le milieu de l'épaule (deltoïde médian)



+ Trapèzes

Trapèzes  
+ deltoïde  
moyen



+ Deltoïde postérieurs + Trapèzes



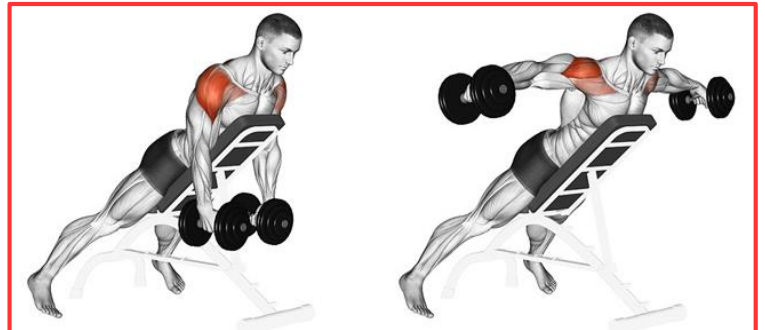
## 2) Deltoïdes postérieurs (Arrière des épaules)

Faire 4 séries de 10 à 14 répétitions d'un exo avant de passer au suivant.

### Exo n°1



OU



**Ou Exos 7 à 10 avec Swiss-Ball  
si vous n'avez pas de banc !**

### Exo n°2

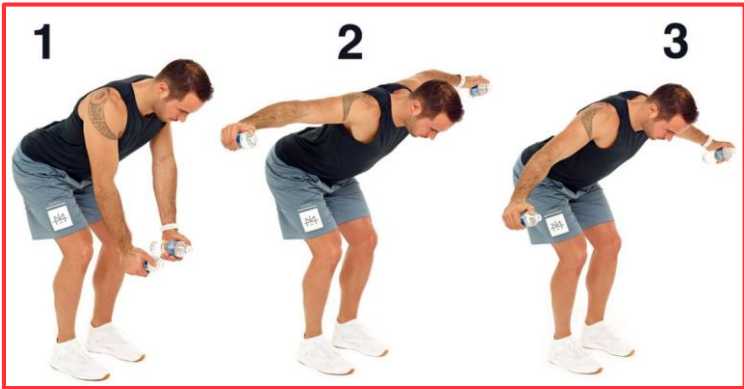
En allant  
chercher le  
plus possible  
sur l'arrière.



OU



# Exo n°3



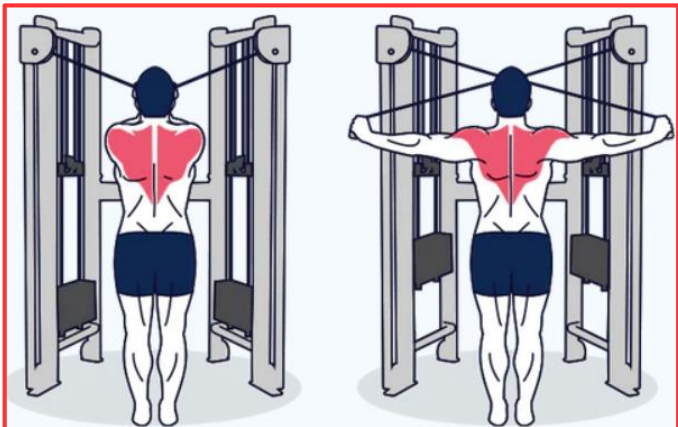
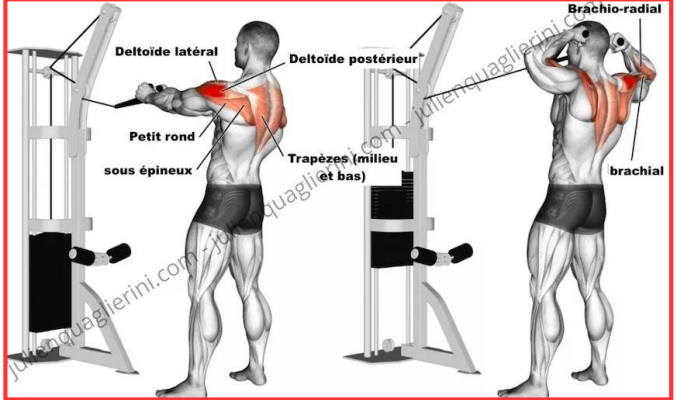
# Avec sangles TRX

# Exo n°4



# Exo n°5

# Avec élastiques



**Exo n°6**

**Avec élastiques**



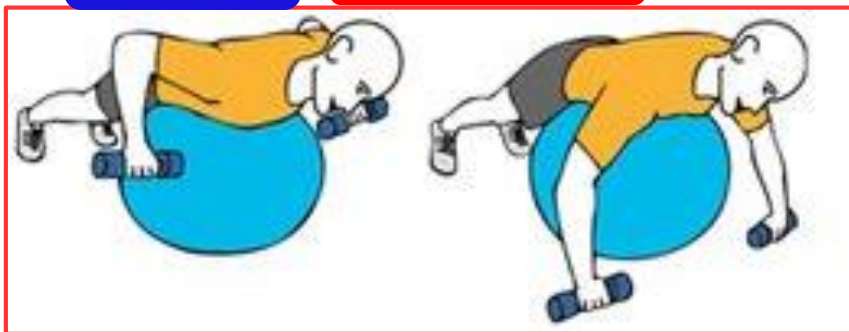
**Exo n°7**

**Avec Medecine-Ball**

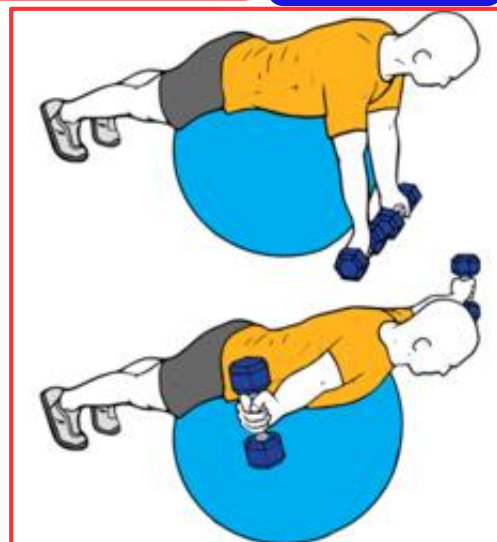


**Exo n°8**

**Avec Swiss-Ball**



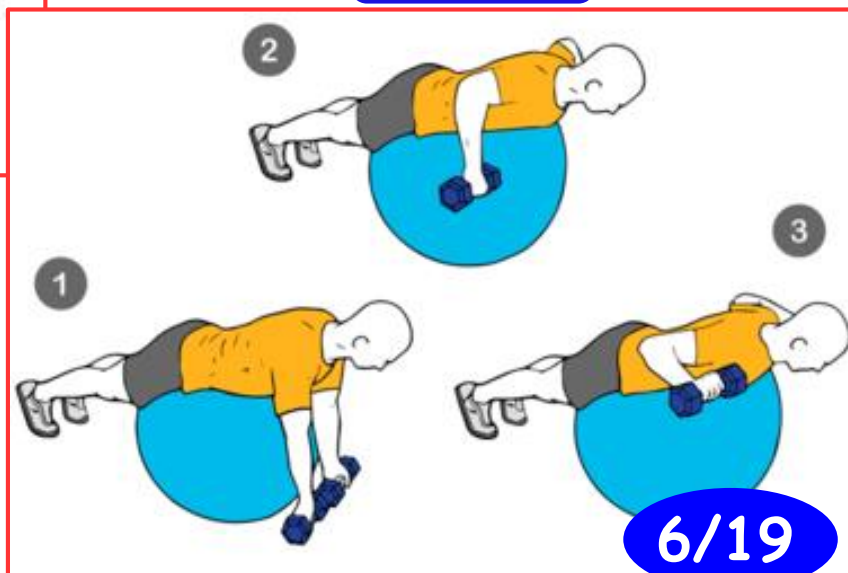
**Exo n°9**



**Exo n°10**



**Exo n°11**







# 5 EXOS *pour renforcer ses épaules*

**Joliment mises en valeur l'été, les épaules n'en sont pas moins des articulations complexes, qui peuvent manquer de souplesse. On les renforce ici avec quelques mouvements simples à réaliser chaque matin, si besoin.**

PAR AUDE TIXERONT

**D**ans notre vie quotidienne, les épaules, qui permettent aux bras de s'articuler, sont très sollicitées : porter un sac, attraper un objet, se brosser les dents, ouvrir une porte... Renforcer et assouplir régulièrement cette zone du corps est indispensable pour garder un maintien correct, une bonne posture, tout en évitant les douleurs et les risques de blessures. Avant de commencer cette routine, on pense à bien échauffer le haut du corps par des mouvements doux de moulinet, dans différents axes.



**EXO 1**

## HAUT LES MAINS!

Assise, jambes tendues, le dos plaqué contre un mur, la tête droite. Les bras ouverts à 90 degrés, les coudes à hauteur des épaules contre le mur (comme si on faisait « haut les mains ! »). Faire glisser ses bras de façon à monter puis descendre ses mains en gardant les épaules le plus près du mur, sans avancer la tête.

**10 répétitions.**





### EXO 2

#### LES POMPES

En position de planche, genoux au sol et mains plus écartées que la largeur des épaules. Descendre le buste vers le sol en présentant la poitrine et la tête vers le bas. Attention à ne pas creuser le dos ou l'arrondir, en gardant les abdominaux bien serrés.

**5 à 10 répétitions.**

**FAIRE BOUGER SES ÉPAULES EST LA MEILLEURE FAÇON D'ÉVITER LA CAPSULITE, UNE RÉTRACTATION DE LA CAPSULE ARTICULAIRE QUI TOUCHE PLUS PARTICULIÈREMENT LES FEMMES À PARTIR DE LA CINQUANTAINE.**



### EXO 4

#### CERCLES AVEC LES BRAS

Debout, le dos droit, les jambes un peu plus ouvertes que la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis. Tendre les bras dans le prolongement des épaules et faire des cercles dans un sens, puis dans l'autre. Attention à ne pas monter les épaules pour bien focaliser le travail.

**A réaliser 1 minute dans chaque sens.**

### EXO 3

#### TOUCHER D'ÉPAULE

En position de planche, sur ses pointes de pieds ou éventuellement les genoux au sol, les bras placés à largeur d'épaules, le dos droit. Avec sa main gauche, venir toucher son épaule droite, puis la gauche avec sa main droite, etc. Bien serrer son ventre en rentrant le nombril, et garder le dos plat.

**A réaliser pendant 1 minute, lentement, de façon à garder l'équilibre.**



### EXO 5

#### LE PAPILLON

Allongée sur le ventre, les jambes tendues, les bras ouverts et fléchis à 90 degrés. Décoller le haut du buste et la tête et rester dans cette position. Monter et descendre les bras, en gardant le haut du buste décollé. Possibilité de réaliser cet exercice les bras tendus sur le côté.

**A réaliser pendant 30 secondes.**



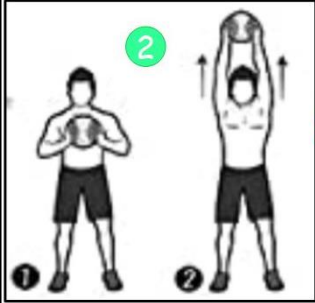
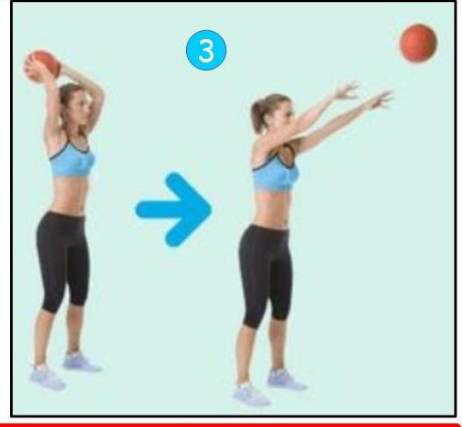
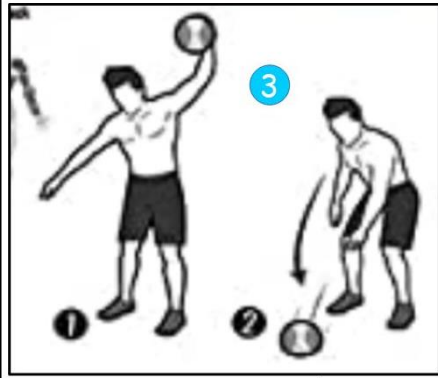
ILLUSTRATIONS : SOPHIE BÉNICHOU ; ISTOCK/GETTY IMAGES



# ÉPAULES

# Avec un peu de matériel

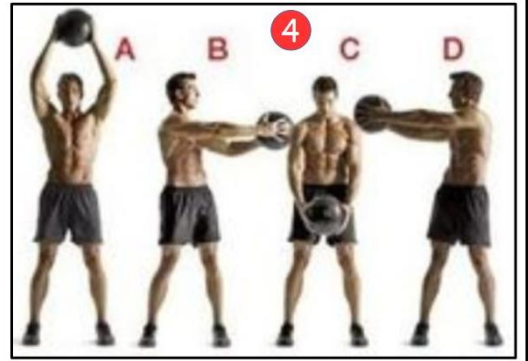
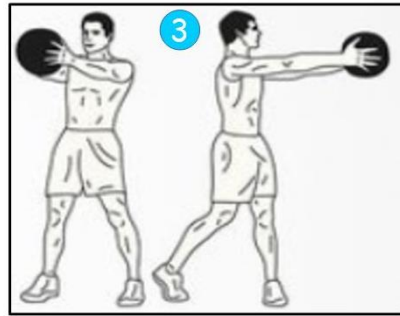
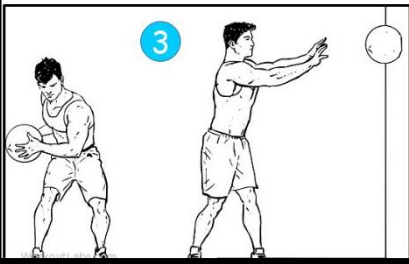
Medecine-Ball + Sangle TRX + Elastique + Swiss-Ball



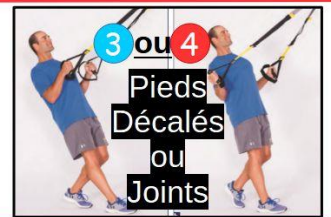
## Medecine Ball

### 7 exos pour Épaules

Par niveaux de difficulté : 1 2 3 4 5



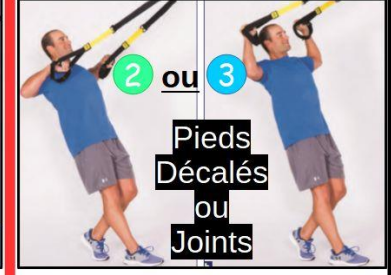
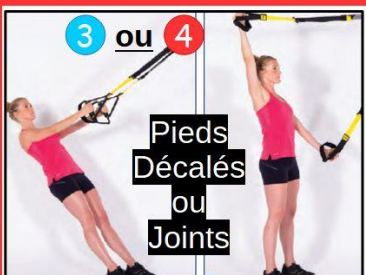
## Sangles TRX



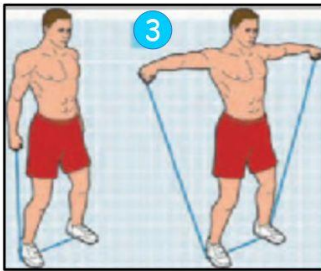
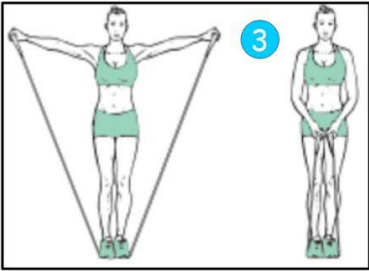
## 9 exos de Deltoïde

Par niveaux de difficulté :

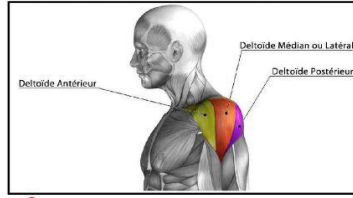
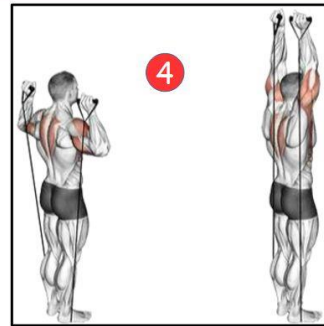
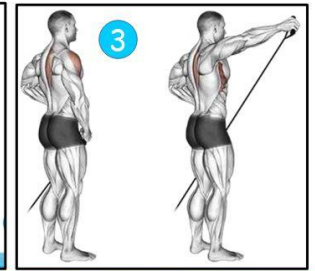
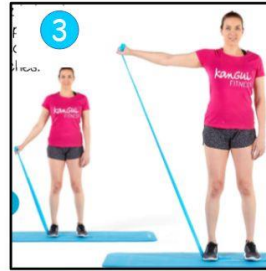
- 1
- 2
- 3
- 4







**4** Deltoides  
Médians

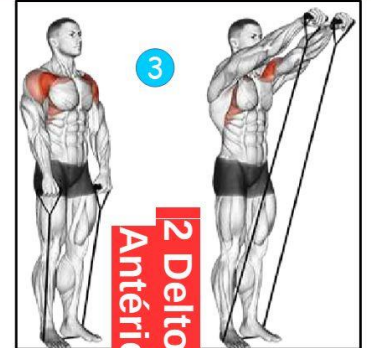


**9 exos pour  
deltoides**

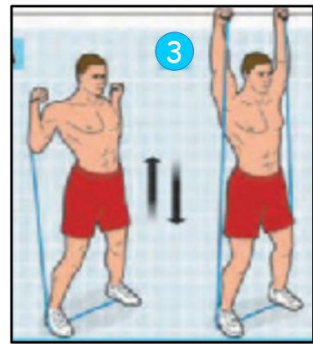
Par niveaux  
de difficulté :

1 2 3 4 5

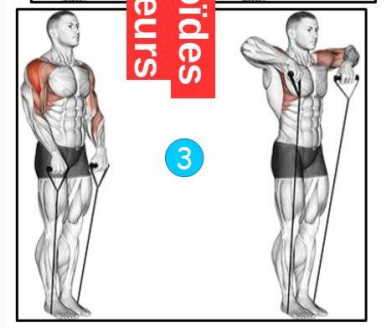
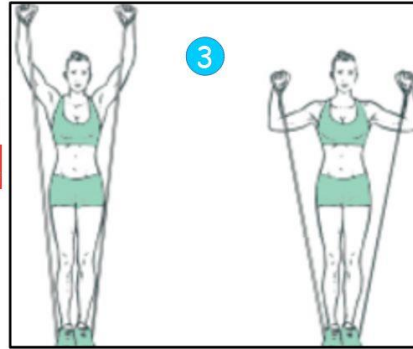
**Élastique**



**2** Deltoides  
Antérieurs



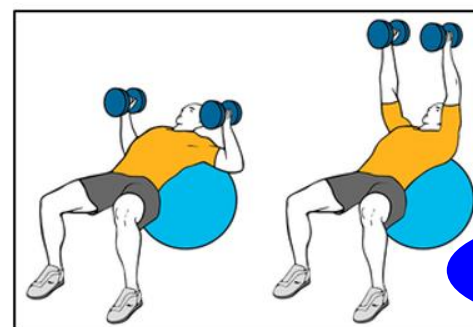
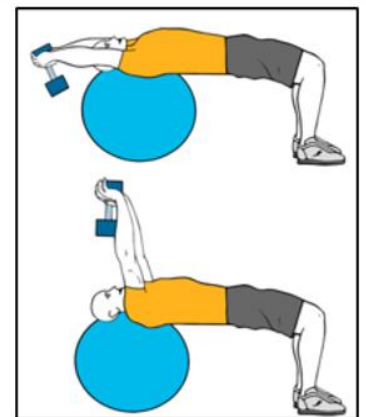
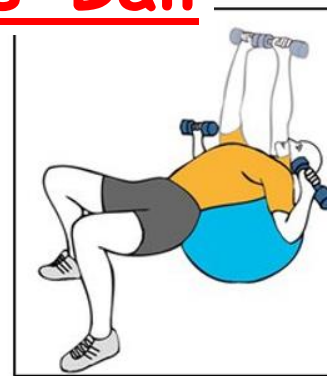
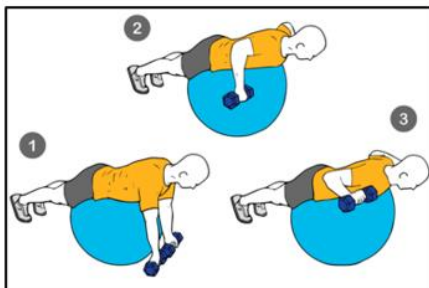
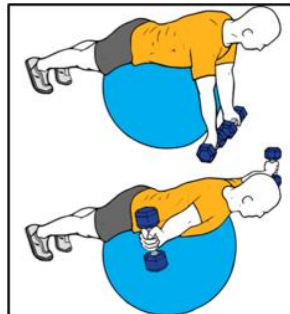
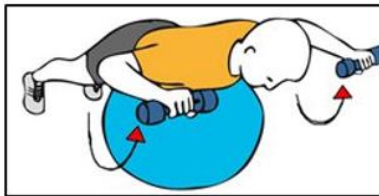
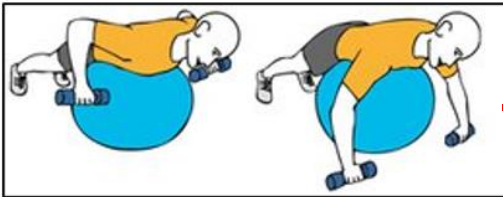
**3** Deltoides  
Postérieurs



**Deltoides postérieurs  
(Arrière des épaules)**

**Deltoides antérieurs  
(Avant des épaules)  
& Pectoraux**

**Swiss-Ball**



10/19



# ÉPAULES

21



22a



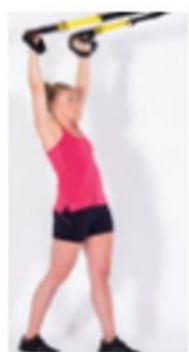
27a



21



22b



23

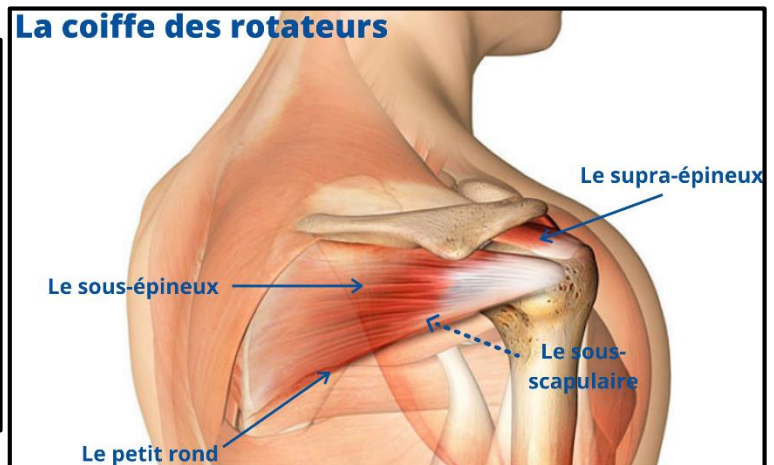
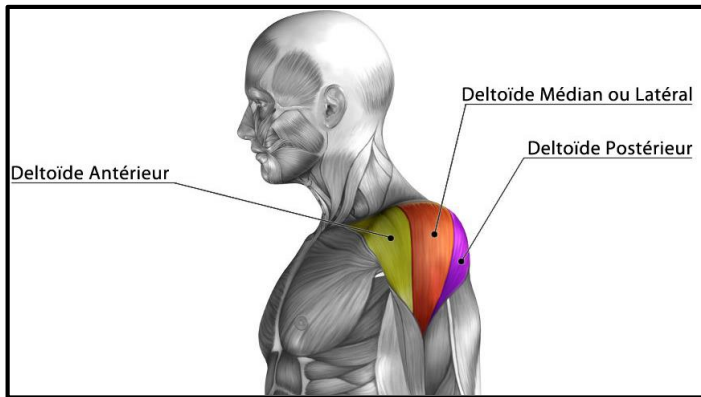


27b



# 3) Épaules & Pectoraux

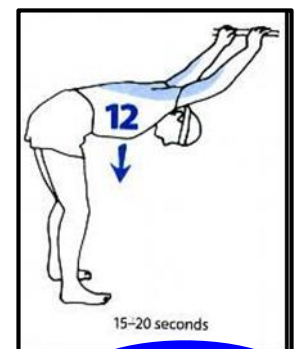
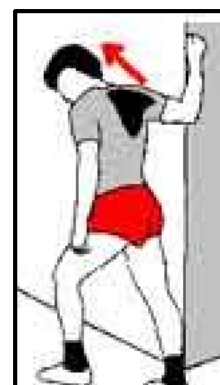
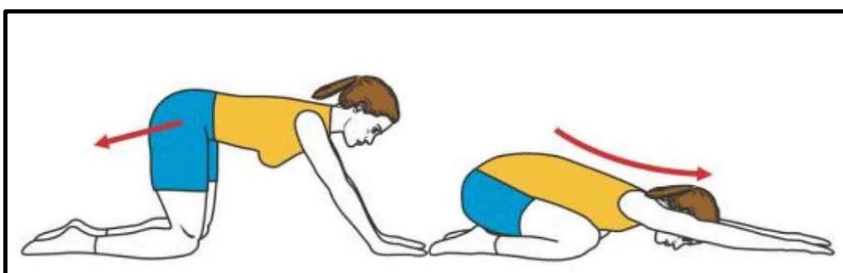
## Étirements passifs



### 1) Relâchement complet de l'épaule.



### 2) Étirements Deltoïdes postérieurs (arrière épaule).





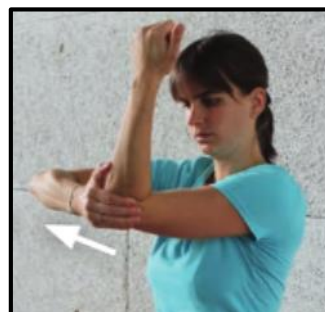
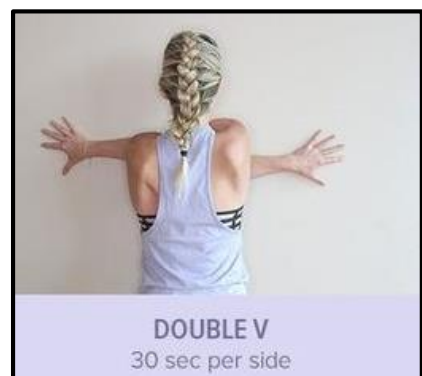
**Consigne** : Placez vos deux mains sur le haut du Swiss-ball, puis descendez lentement votre buste vers le sol.



**Consigne** : Saisissez votre coude avec la main opposée et tirez latéralement.



**Consigne** : Passer un bras devant vous, au-dessus de l'épaule opposée, puis placer votre main sur le coude et exercer une pression vers vous.



**Infra-épineux** : Tirez votre coude à l'intérieur en maintenant votre main verticale. Votre dos ne doit pas bouger.



**Consigne** : Saisissez votre poignet avec la main opposée puis tirez à la fois latéralement et vers le bas.





### 3) Étirements Deltoïdes antérieurs et médians (avant et milieu épaule).



**WALL CHEST STRETCH**  
30 sec per side



**UPSIDE DOWN CACTUS STRETCH**  
30 sec per side



**OVERHEAD SHOULDER STRETCH**  
30 sec per side



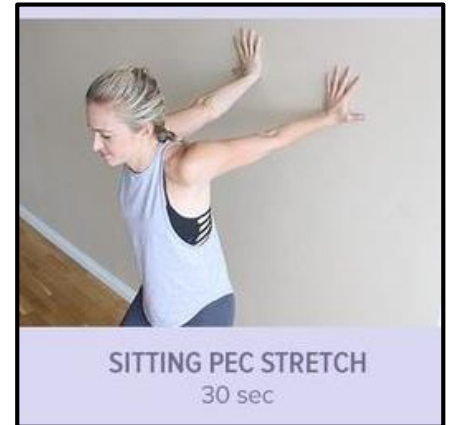
**OVERHEAD TRICEPS STRETCH**  
30 sec per side



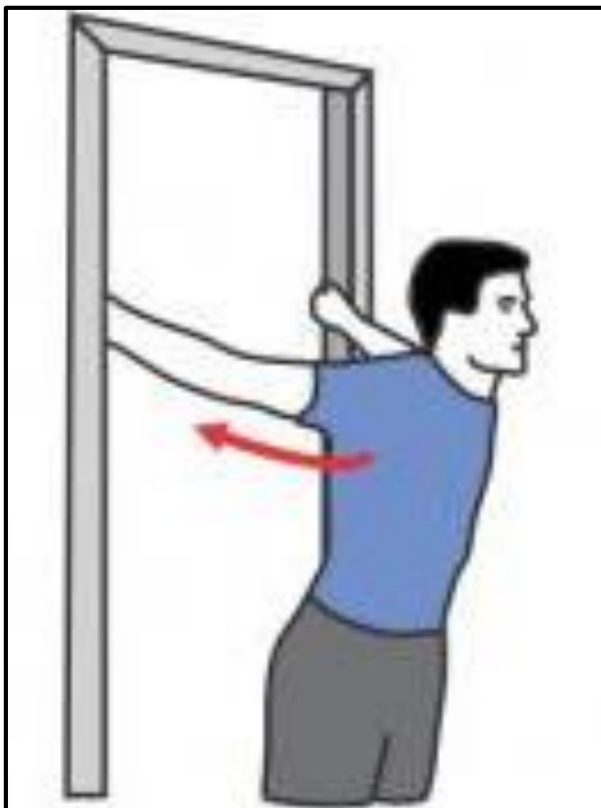
**WALL DOWNDOG**  
30 sec



Dos des mains posés sur la table (paumes orientées vers le haut), bras tendus, fléchissez vos jambes tout en conservant une posture droite, poitrine vers l'avant. Afin d'accentuer l'étirement des épaules, avancez votre bassin.

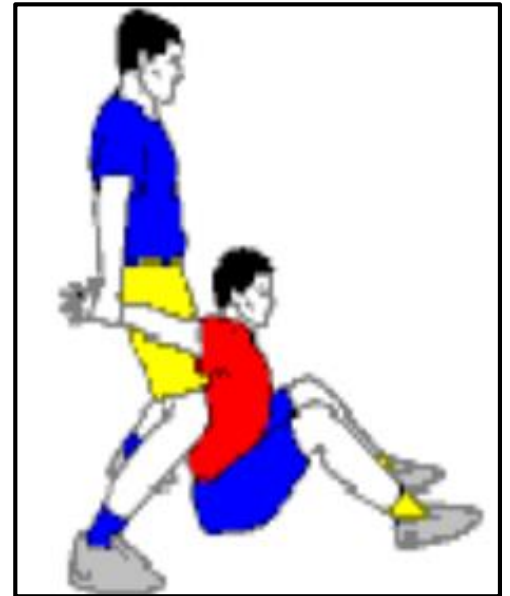


Consigne : Assis par terre, mains posées au sol et bras tendus vers l'arrière, élevez votre buste et faites glisser lentement vos fesses vers l'avant.

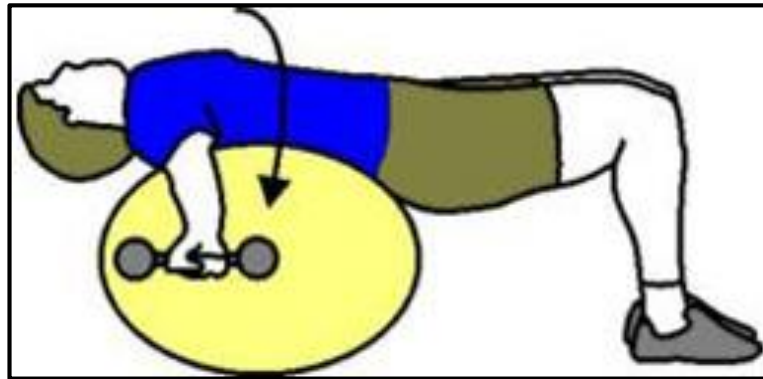


Consigne : Prenez appui avec vos mains de chaque côté de l'encadrement d'une porte, puis, bras tendus, gonflez votre poitrine et orientez votre buste vers l'avant. N'hésitez pas à prendre appui plus haut ou plus bas afin de varier les sollicitations.

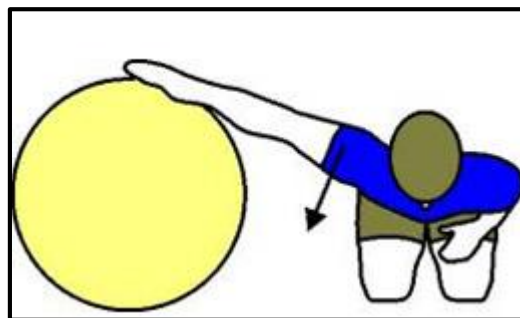
Passez l'élastique par-dessus votre tête et, toujours bras tendus, descendez jusqu'à ce que vous sentiez un étirement suffisant au niveau des épaules (mais également des biceps et des pectoraux). Attention à bien ajuster la tension de l'élastique pour que l'étirement soit optimal.



Consigne : Prenez appui dos sur le Swiss-ball, puis, un poids dans chaque main (1 à 2 kilos pour débuter), détendez-vous et laissez lentement descendre vos bras de chaque côté. Pensez à expirer pour gagner en amplitude.



Consigne : Posez une paume de main sur le haut du Swiss-ball, puis descendez lentement votre buste vers le sol.



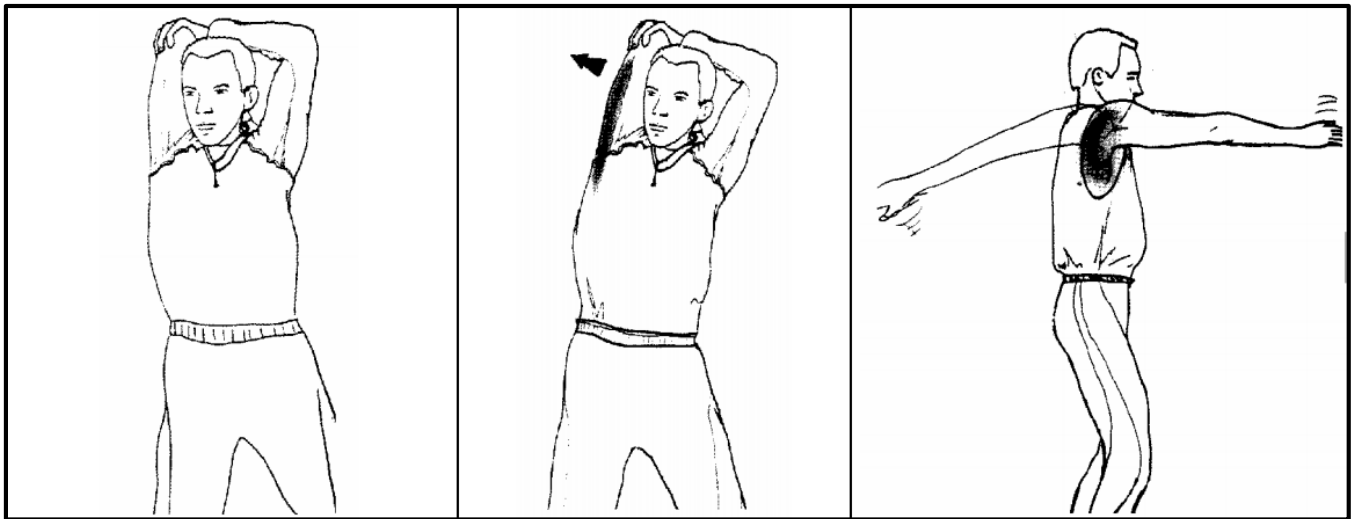
Pour les douleurs Scapulaires, voir page



# Étirements Activo-dynamique

Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

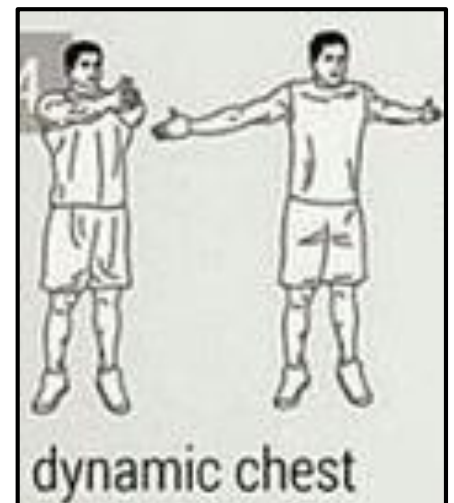
ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



**Stretching** : Tirer les bras vers l'arrière passivement comme le montre le croquis en tenant un filet ou avec l'aide d'un camarade d'entraînement.






**Contraction des épaules & pectoraux** : Presser avec ou sans ballon au maximum les mains l'une vers l'autre, bras tendus en avant.



# Mobilité → Épaules :

L'épaule est sans conteste l'articulation la plus complexe du corps humain. « Les pathologies peuvent toucher les tendons, les articulations ou les bourses qui contiennent le liquide synovial. Généralement, des séances de kinésithérapie sont prescrites, afin d'apprendre une gestuelle adéquate avant toute reprise d'une activité physique ». Quand la douleur est très importante, seule la marche reste possible... et encore.

Arthrose de l'épaule		Arthrose débutante	
Mouvements d'entretien articulaire			
mouvement 1 Mouvement circulaire	mouvement 2 Abaissement de l'épaule	mouvement 3 La petite bête qui monte	mouvement 4 Écartement des bras
<p><b>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Assurer la détente des muscles de l'épaule.</li> <li>Permettre une légère décompression des surfaces articulaires.</li> </ul>	<p><b>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Garder les épaules basses et dans l'axe du corps afin qu'elles ne « s'enroulent » plus vers l'avant.</li> </ul>	<p><b>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer le deltoïde.</li> <li>Entretenir les amplitudes complètes d'élévation antérieure des membres supérieurs.</li> </ul>	<p><b>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer les muscles.</li> <li>Maintenir les épaules dans l'axe du corps.</li> <li>Redresser le tronc et éviter certaines pathologies, comme la tendinite du biceps brachial.</li> </ul>
<p><b>Comment bien faire le mouvement ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Debout, jambes écartées, le tronc penché vers l'avant, la tête sur sa main, elle-même posée sur un meuble un peu haut (dossier de fauteuil, rebord de fenêtre).</li> <li>Faire tourner le bras en décrivant des petits cercles avec la main.</li> </ul>	<p><b>Comment bien faire le mouvement ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>S'asseoir en tenant les poings posés à l'arrière de l'assise de la chaise.</li> <li>Essayer de soulever le haut du corps ; les pieds restent en contact avec le sol.</li> </ul>	<p><b>Comment bien faire le mouvement ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Debout, main posée sur le long de la tranche d'une porte.</li> <li>Monter la main en la faisant avancer du bout des doigts.</li> <li>Aller le plus haut possible, sans monter les épaules vers les oreilles.</li> <li>Mettre la main dans le dos pour vérifier qu'il ne se creuse pas.</li> </ul>	<p><b>Comment bien faire le mouvement ?</b></p> <p>Quand on a mal aux épaules on a souvent tendance à les amener en avant.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se munir d'une sangle ou d'une écharpe, la maintenir à l'aide des deux mains.</li> <li>Écarter les mains vers l'extérieur.</li> </ul>
<p><b>• ASTUCE</b> Ne pas chercher à faire de grands cercles.</p>	<p><b>• ASTUCE</b> Bien placer les poings en arrière des fesses et bien rapprocher les omoplates.</p>	<p><b>• ASTUCE</b> Se placer de profil par rapport à la porte. Pour renforcer les muscles lâcher les doigts quelques secondes et rattraper la porte après 6 secondes de contraction.</p>	<p><b>• ASTUCE</b> Garder les coudes collés au corps.</p>
			
<p><b>DURÉE DES MOUVEMENTS</b></p> <p><b>Mouvements d'étirement :</b> vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.</p> <p><b>Mouvements de renforcement :</b> vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.</p>		<p><b>QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.</li> <li>Respirez pendant les exercices.</li> <li>Ne forcez pas et respectez les temps de pause.</li> <li>Augmentez progressivement le nombre de séries.</li> </ul>	
<p>Rédaction <b>Dr Françoise LAROCHE</b> Rhumatologue Centre d'évaluation et de traitement de la douleur Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris</p>		<p><b>Anne LAMBERT</b> Masseur-Kinésithérapeute Hôpital Cochin, Paris</p>	



#### mouvement 1 Rotation pendulaire de l'épaule

*Pourquoi ce mouvement est-il utile ?*

- Assurer la détente des muscles de l'épaule.
- Permettre une légère décompression des surfaces articulaires.

*Comment bien faire le mouvement ?*

- Debout, jambes écartées, le tronc penché vers l'avant, la tête sur sa main, elle-même posée sur un meuble un peu haut (dossier de fauteuil, rebord de fenêtre).
- Faire tourner le bras en décrivant des petits cercles pendulaires avec la main.

**• ASTUCE**  
Ne pas chercher à faire de grands cercles.



©LAC

#### mouvement 2 Abaissement de l'épaule

*Pourquoi ce mouvement est-il utile ?*

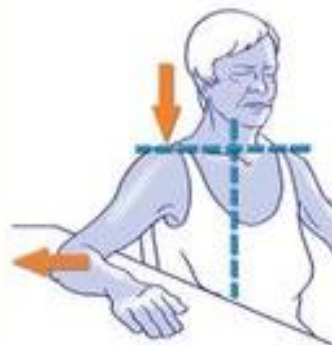
- Garder les épaules basses et dans l'axe du corps.
- Éviter l'effet « d'enroulement » des épaules vers l'avant.

*Comment bien faire le mouvement ?*

- Assis sur une chaise, se placer de profil par rapport à une table.
- En s'aidant du bras opposé à la table, placer l'autre bras replié sur la table.

*Le but est d'écarter le coude du corps sans lever l'épaule.*

**• ASTUCE**  
L'épaule doit rester basse et le tronc fixe.  
Pour le confort, mais aussi pour écarter encore plus le bras du corps, il est possible de placer un coussin ou un livre sous le coude.



©LAC

#### mouvement 3 Mobilité de l'épaule

*Pourquoi ce mouvement est-il utile ?*

- Entretenir les mouvements latéraux de l'épaule.

*Comment bien faire le mouvement ?*

- En position assise, face à une table, placer une balle dans le creux de la main et tendre le bras.
- Faire rouler la balle de droite à gauche, en allant le plus loin possible de chaque côté.

*Penser à garder l'épaule basse.*

**• ASTUCE**  
À défaut de balle, utiliser une éponge et « nettoyer » la table. Pour augmenter la difficulté, utiliser une balle de plus en plus grosse.



©LAC

#### mouvement 4 Élévation des bras

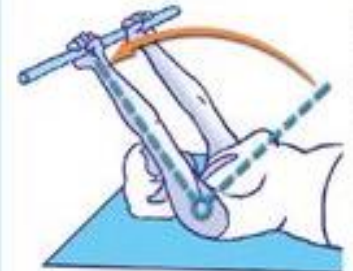
*Pourquoi ce mouvement est-il utile ?*

- Entretenir des amplitudes complètes d'élévation antérieure des bras.
- Conserver la possibilité de lever les bras au maximum.

*Comment bien faire le mouvement ?*

- En position couchée.
- À l'aide d'un bâton ou en croisant les mains, lever les bras le plus loin possible en arrière. Dans l'idéal, ils doivent arriver au niveau des oreilles.

**• ASTUCE**  
Attention à ne pas monter les épaules vers les oreilles, seuls les bras sont en mouvement.



©LAC

#### DURÉE DES MOUVEMENTS

**Mouvements d'étirement** : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

**Mouvements de renforcement** : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

#### QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction  
**Dr Françoise LAROCHE**  
Rhumatologue  
Centre d'évaluation et de traitement de la douleur  
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

**Anne LAMBERT**  
Masseur-Kinés thérapeute  
Hôpital Cochin, Paris