



**Programme  
de  
prévention  
de la  
pathologie  
de l'épaule**

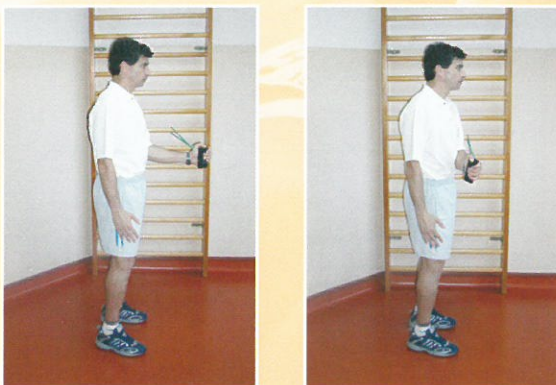
Les éducatifs du  
CERS

### Rotation interne

Tenez la poignée de l'élastique d'une main, l'autre poignée est fixée contre un mur à une hauteur de 120 cm.

Position de départ : épaule en rotation indifférente (bras parallèles au corps), coude fléchi à 90°.

Position d'arrivée : le bras vient toucher l'abdomen puis on relâche doucement en contrôlant le retour à la position de départ.



### Rotation externe

Le montage de l'élastique est le même (poignée fixée sur un mur à une hauteur de 120 cm).

Position de départ : l'épaule est en rotation interne moyenne, c'est-à-dire environ à 45° par rapport au plan des omoplates avec le coude fléchi à 90°.

Position d'arrivée : le bras s'écarte du corps pour amener la main en rotation externe maximum.



### Aviron assis

Le milieu de l'élastique est attaché au mur à une hauteur de 30 cm. Asseyez-vous face au mur, tirez les 2 poignées de l'élastique avec les bras fléchis et les mains au niveau du bassin.

#### 3 exercices :

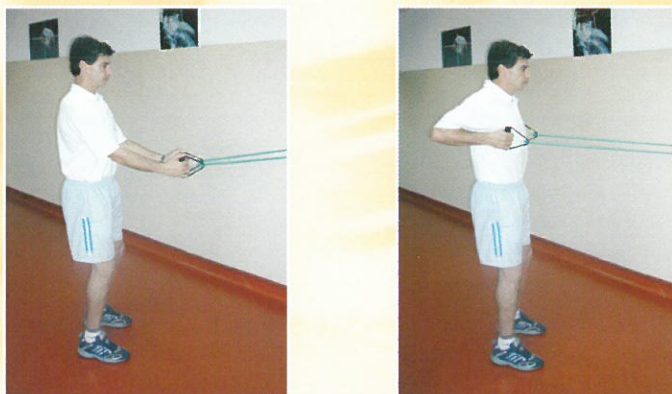
##### • Prise étroite :

Les mains sont verticales avec les pouces vers le haut, on tire l'élastique vers soi avec une flexion du coude en maintenant les épaules basses, on vient toucher le thorax.



##### • Prise moyenne :

Les mains sont verticales, les bras sont dans l'axe du corps, on tire les coudes vers l'arrière en maintenant les épaules basses.



##### • Prise large :

Les mains sont horizontales, c'est-à-dire en pronation, paumes vers le sol, les coudes à la hauteur du sternum, on tire vers le haut et en arrière.



### Coup de poing avant

Le milieu de l'élastique est attaché au mur à une hauteur de 120 cm. Mettez-vous dos au mur, en fente avant avec les genoux légèrement fléchis.

Position de départ : épaules basses, coudes en arrière et fléchis à 90°.

Position d'arrivée : bras tendus, poings devant soi.



### Haussement d'épaule

Mettez-vous debout, bras le long du corps, coudes tendus, paumes des mains regardant le corps.

Les poignées de l'élastique sont tenues au niveau de la partie haute des cuisses.

Montez les épaules puis mettez-vous en rétropulsion des épaules, c'est-à-dire épaules basses et omoplates serrées.



### Pourquoi ?

Dans le cadre de la prévention de la pathologie de l'épaule du sportif et plus particulièrement de la coiffe des rotateurs.

### Quand ?

A réaliser régulièrement (au moins 3 fois par semaine).

### Comment ?

Ces exercices doivent être faits contre une résistance élastique, le mouvement doit être bien contrôlé et la résistance doit être initialement faible (permettant de faire 10 répétitions sans difficulté). Le rythme idéal de ces exercices est de 10 répétitions en 30 secondes.

**Le matériel :** vous avez besoin d'un élastique avec 2 poignées que l'on trouve aisément dans les magasins de sport.



83, avenue du M<sup>e</sup> de Lattre de Tassigny  
40130 Capbreton - France  
Tél : 33 (0)5 58 48 88 88  
Fax : 33 (0)5 58 48 87 99  
<http://www.cers.org>  
Email : [info.patients@cers.org](mailto:info.patients@cers.org)



Rte de la Corniche d'Or - BP510  
83705 St-Raphaël Cedex - France  
Tél : 33 (0)4 94 19 70 50  
Fax admission : 33 (0)4 94 82 23 37  
Fax administration : 33 (0)4 94 83 60 09  
Email : [cers.saint.rafael@libertysurf.fr](mailto:cers.saint.rafael@libertysurf.fr)