

# Mobilité

## 10 minutes :

### hanches/épaules



# **Mobilité 10 minutes : hanches/épaules**

*Par Fusianima Expert*

ÉDITIONS FUSIANIMA

[Lire la version interactive sur Fusianima.com](https://www.fusianima.com)

# Table des matières

Chapitre 1 : La Révolution Mobilité : Pourquoi 10 minutes vont changer votre vie	4
Chapitre 2 : Hanches et Épaules : Le duo dynamique de votre corps	7
Chapitre 3 : Auto-diagnostic : Mesurez votre amplitude actuelle	10
Chapitre 4 : Le secret du système nerveux : Respirez pour débloquer	14
Chapitre 5 : Niveau Débutant : Le réveil des articulations endormies	17
Chapitre 6 : Hanches Libérées : Adieu le syndrome de la chaise	20
Chapitre 7 : Épaules Ouvertes : Corrigez la posture du smartphone	23
Chapitre 8 : La Routine d'Or : Le circuit combiné de 10 minutes	26
Chapitre 9 : Mobilité Invisible : Travaillez votre corps sans quitter votre bureau	30
Chapitre 10 : Force et Stabilité : Ne soyez pas juste souple, soyez solide	34
Chapitre 11 : Niveau Expert : Techniques avancées de libération tissulaire	37
Chapitre 12 : Prévention et Longévité : Écouter les signaux de son corps	40
Chapitre 13 : Le Mental du Mouvement : Créer une habitude indestructible	43

# Chapitre 1

## La Révolution Mobilité : Pourquoi 10 minutes vont changer votre vie

### MODULE 1 : La Révolution Mobilité — Pourquoi 10 minutes vont changer votre vie

Bienvenue dans ce premier module. Nous allons explorer comment une habitude de seulement 10 minutes par jour peut radicalement transformer votre posture, votre niveau de douleur et votre énergie globale.

#### 1. Le constat : L'impact invisible de la sédentarité

Le corps humain est une machine conçue pour le mouvement. Pourtant, notre mode de vie actuel nous impose des postures statiques prolongées qui agissent comme une véritable "rouille" articulaire.

##### L'effet "chaise" sur vos hanches

- Raccourcissement des fléchisseurs : À force de rester assis, vos muscles à l'avant de la hanche se rétractent.
- Inhibition des fessiers : Vos fesses "s'endorment", ce qui oblige votre bas du dos à compenser.
- Perte d'amplitude : Vos hanches perdent leur capacité à pivoter, créant des tensions dans les genoux.

##### L'effet "écran" sur vos épaules

- Enroulement interne : Les épaules s'affaissent vers l'avant, comprimant la cage thoracique.

- Tension cervicale : La tête part vers l'avant, créant une charge colossale sur les vertèbres du cou.

- Respiration superficielle : La fermeture du haut du corps empêche une oxygénation optimale.

## 2. La Mobilité : Votre véritable assurance longévité

Contrairement à la simple souplesse, la mobilité est la capacité à contrôler activement une articulation dans toute son amplitude. C'est le secret d'un corps qui vieillit bien.

Les bénéfices directs pour votre futur

- Indépendance physique : Maintenir des articulations fonctionnelles permet de rester autonome plus longtemps.

- Prévention des blessures : Un corps mobile encaisse mieux les faux mouvements et les chutes.

- Lubrification articulaire : Le mouvement stimule la production de liquide synovial, le "lubrifiant" naturel de vos articulations.

- Réduction des douleurs chroniques : Libérer les hanches et les épaules suffit souvent à faire disparaître les maux de dos.

## 3. La Méthode "10 Min Chrono" : L'efficacité sans la frustration

Pourquoi 10 minutes ? Parce que la consistance bat toujours l'intensité. Il vaut mieux pratiquer 10 minutes chaque jour que deux heures une fois par mois.

Les piliers de la méthode rapide

- L'accessibilité totale : Pas besoin de tenue de sport spécifique ni de matériel coûteux.

- Le focus articulaire : Nous ciblons les "zones carrefours" (hanches et épaules) qui débloquent tout le reste du corps.
- L'ancrage neurologique : En pratiquant quotidiennement, vous envoyez un signal de sécurité à votre système nerveux.
- Le zéro friction : 10 minutes s'intègrent facilement entre deux réunions ou au réveil.

Pourquoi vous allez obtenir des résultats rapides

- Réveil musculaire : Vous réactivez des zones éteintes dès la première séance.
- Décompression immédiate : Vous ressentez un soulagement de la pression articulaire en fin de routine.
- Effet cumulatif : En une semaine, vous aurez pratiqué 70 minutes de mobilité, ce qui est suffisant pour initier un changement structurel.

*LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas la perfection du mouvement dès le premier jour. L'objectif de ces 10 minutes est de "réclamer" votre espace corporel. Considérez cette routine comme une hygiène de vie, au même titre que se brosser les dents : c'est l'entretien quotidien qui garantit la santé à long terme.*

# Chapitre 2

## Hanches et Épaules : Le duo dynamique de votre corps

Hanches et Épaules : Le duo dynamique de votre corps

Pour comprendre pourquoi vos hanches et vos épaules sont si importantes, imaginez-les comme les quatre piliers d'une structure complexe. Si un pilier s'affaisse ou se bloque, c'est l'ensemble de l'édifice qui commence à vaciller.

Point 1 : Des articulations à rotule, les championnes de la mobilité

Les hanches et les épaules sont les seules articulations de votre corps dites "à rotule" (en forme de boule logée dans une cavité). Cette conception unique leur offre des caractéristiques spécifiques :

- Une amplitude de mouvement maximale : Elles peuvent bouger vers l'avant, l'arrière, sur les côtés, et surtout, effectuer des rotations.
- Un rôle de transmission : Elles transfèrent la force de votre tronc vers vos membres (bras et jambes).
- Une grande vulnérabilité : Parce qu'elles sont très mobiles, elles dépendent énormément de la souplesse des muscles environnants pour rester stables.

Point 2 : La colonne vertébrale, le pont entre le haut et le bas

On traite souvent les épaules et les hanches séparément, mais elles sont liées par un axe central : votre colonne vertébrale. Voici comment elles communiquent :

- Le bas du dos (Lombaires) : Il est directement influencé par la position du bassin. Des hanches raides tirent sur le bas du dos.

- Le haut du dos (Thoracique) : Il conditionne l'ouverture de vos épaules. Si votre dos est voûté, vos épaules se ferment.

- La chaîne cinétique : Le corps fonctionne comme une chaîne. Une tension dans la hanche droite peut, par compensation, créer une douleur à l'épaule gauche.

Point 3 : Pourquoi débloquer l'un aide l'autre ?

Le corps humain déteste le vide et l'instabilité. Lorsqu'une zone se bloque, il compense ailleurs pour maintenir l'équilibre. Comprendre ce mécanisme est la clé de votre soulagement :

- L'effet domino : Des hanches "verrouillées" (souvent dues à la position assise) forcent le dos à se cambrer. Cette cambrure projette les épaules vers l'avant.

- La libération respiratoire : En ouvrant les hanches et les épaules, vous libérez la cage thoracique, ce qui permet une meilleure respiration et réduit le stress musculaire.

- La symétrie fonctionnelle : Travailler les deux zones simultanément permet de réaligner votre centre de gravité et de répartir la charge de manière égale.

Point 4 : Les bénéfices d'une mobilité combinée

Pratiquer des exercices ciblant ces deux zones vous apportera des résultats rapides et concrets :

- Réduction des douleurs chroniques : Moins de tensions dans la nuque et le bas du dos.

- Meilleure posture : Vous vous tenez plus droit, sans effort conscient.

- Performance physique : Plus de puissance dans vos mouvements quotidiens (porter des courses, monter des escaliers).

- Prévention des blessures : Des articulations "huilées" absorbent mieux les chocs.

*LE CONSEIL PRO : Ne forcez jamais sur une articulation "froide". Considérez vos hanches et vos épaules comme des charnières qui ont besoin d'être chauffées par des mouvements circulaires lents avant de chercher à gagner en amplitude. La régularité (10 minutes par jour) bat toujours l'intensité ponctuelle.*

# Chapitre 3

## Auto-diagnostic : Mesurez votre amplitude actuelle

Introduction : Pourquoi s'évaluer avant de commencer ?

Avant d'entamer votre routine de 10 minutes, il est crucial de connaître votre point de départ. L'objectif n'est pas la performance, mais la conscience corporelle.

- Identifier vos zones de raideur prioritaires.
- Mesurer vos progrès de semaine en semaine.
- Pratiquer en toute sécurité en respectant vos limites actuelles.

Partie 1 : Tests de mobilité des épaules

Test 1 : Le "Backscratch Test" (Rotation combinée)

Ce test évalue la capacité de vos épaules à pivoter et à s'étendre.

- Placez une main derrière la nuque, paume contre le dos, et essayez de descendre le plus bas possible.
- Placez l'autre main dans le bas du dos, paume vers l'extérieur, et essayez de monter le plus haut possible.
- L'objectif : Essayer de faire toucher les doigts des deux mains.
- Notez la distance entre vos mains (ou si elles se chevauchent).
- Inversez les bras et comparez la différence de souplesse entre le côté gauche et le côté droit.

## Test 2 : L'ouverture face au mur

Ce test mesure l'ouverture de la cage thoracique et la mobilité de l'articulation scapulaire.

- Tenez-vous debout, dos plaqué contre un mur (talons, fessiers, haut du dos et tête en contact).
- Levez les bras en "chandelier" (coudes à 90° à hauteur d'épaules).
- Essayez de plaquer vos poignets et le dos de vos mains contre le mur sans décoller le bas du dos.
- Échec : Si vos mains ne touchent pas le mur ou si votre dos se cambre excessivement.

## Partie 2 : Tests de mobilité des hanches

### Test 1 : Le Squat Profond (Mobilité globale)

Le squat est le révélateur ultime de la santé de vos hanches, de vos chevilles et de votre dos.

- Espacez vos pieds de la largeur des épaules.
- Descendez les fesses le plus bas possible en gardant les talons au sol.
- Gardez le buste le plus droit possible.
- Observez : Vos talons décollent-ils ? Votre dos s'arrondit-il ? Vos genoux rentrent-ils vers l'intérieur ?

### Test 2 : La rotation en "90/90"

Ce test isole la rotation interne et externe de la hanche.

- Asseyez-vous au sol, une jambe pliée à 90° devant vous, l'autre jambe pliée à 90° sur le côté.

- Essayez de vous tenir bien droit sans poser les mains au sol.
- Si vous basculez fortement d'un côté, votre mobilité de hanche est limitée.
- Répétez de l'autre côté pour détecter une éventuelle asymétrie.

Grille de Score : Où en êtes-vous ?

Attribuez-vous une note pour chaque test afin de suivre votre évolution :

- Niveau 1 (Rouge) : Amplitude très réduite, douleur légère ou compensation importante du dos.

- Niveau 2 (Orange) : Amplitude moyenne, sensation de raideur forte, mais mouvement réalisé sans douleur.

- Niveau 3 (Vert) : Excellente mobilité, mouvement fluide et sans compensation.

Suivi visuel : La méthode des photos

Le ressenti est subjectif, la photo est irréfutable. Prenez ces clichés tous les 15 jours :

- Photo A : De profil en position de Squat profond.
- Photo B : De dos pour le test du "Backscratch" (bras inversés).
- Photo C : De face en position de 90/90 pour voir l'inclinaison du buste.

*LE CONSEIL PRO : Ne forcez jamais pour atteindre une position lors du diagnostic. Si vous ressentez une douleur aiguë ou un pincement, arrêtez le mouvement. L'auto-diagnostic sert à identifier vos limites, pas à les briser dès le premier jour. La régularité de 10 minutes par jour fera naturellement sauter ces verrous.*

# Chapitre 4

## Le secret du système nerveux : Respirez pour débloquer

Le secret du système nerveux : Respirez pour débloquer

Avez-vous déjà remarqué que plus vous forcez sur un étirement, plus votre corps semble résister ? Ce n'est pas un manque de volonté, mais une protection de votre système nerveux. Pour libérer vos hanches et vos épaules, vous devez d'abord convaincre votre cerveau que vous êtes en sécurité.

Étape 1 : Comprendre le "frein à main" de votre corps

Votre système nerveux possède un mécanisme de sécurité appelé le réflexe myotatique. Si vous étirez un muscle trop brutalement, le cerveau ordonne une contraction immédiate pour éviter la déchirure.

- Le système sympathique (stress) contracte les muscles et limite l'amplitude.
- Le système parasympathique (relaxation) autorise le relâchement des fibres.
- La clé de la mobilité n'est pas la force, mais le lâcher-prise neurologique.

Étape 2 : Le rôle majeur du nerf vague

Le nerf vague est la "super-autoroute" de l'information entre votre cerveau et vos organes. C'est lui qui active la réponse de détente indispensable à la souplesse.

- Signal de sécurité : En stimulant le nerf vague, vous abaissez instantanément le tonus musculaire de base.
- Déblocage profond : Une stimulation efficace permet de relâcher les muscles

profonds des hanches (comme le psoas) souvent verrouillés par le stress.

- Connexion corps-esprit : Plus votre tonus vagal est élevé, plus votre corps accepte de gagner de nouveaux degrés d'amplitude.

### Étape 3 : La technique de la respiration diaphragmatique

La respiration est le seul levier direct que vous possédez pour piloter votre système nerveux. Voici comment la pratiquer durant vos 10 minutes de mobilité :

- L'inspiration (Nez) : Inspirez lentement par le nez en gonflant le ventre, sans monter les épaules.
- La pause : Marquez une suspension d'une seconde pour stabiliser la pression.
- L'expiration (Bouche) : Expirez le plus lentement possible, comme si vous souffliez dans une paille. L'expiration doit être deux fois plus longue que l'inspiration.
- Le relâchement : Visualisez la tension qui quitte la zone ciblée (épaule ou hanche) à chaque fin d'expiration.

### Étape 4 : Ne plus lutter contre son propre corps

Pour progresser durablement, vous devez changer de philosophie. On ne "casse" pas une raideur, on l'apprivoise.

- Règle des 70% : Ne cherchez jamais la douleur maximale. Restez à une intensité où votre visage reste détendu.
- Évitez l'apnée : Si vous bloquez votre respiration, votre cerveau interprète cela comme un danger et verrouille les articulations.
- La patience neurologique : Il faut souvent 30 à 45 secondes de respiration calme dans une posture pour que le système nerveux accepte de relâcher les tissus.

*LE CONSEIL PRO : Testez votre niveau de tension avant de commencer. Si vous ne pouvez pas sourire ou desserrer la mâchoire pendant un étirement, c'est que vous allez trop loin. Reculez de quelques centimètres, respirez profondément, et laissez l'ouverture se faire naturellement sans forcer.*

# Chapitre 5

## Niveau Débutant : Le réveil des articulations endormies

### Module 1 : Niveau Débutant - Le réveil des articulations endormies

Bienvenue dans la première étape de votre transformation physique. Ce module se concentre sur la lubrification articulaire et la reconnexion avec vos sensations corporelles. Avant de chercher l'amplitude, nous cherchons la fluidité.

Pourquoi ce réveil est-il essentiel ?

- Il stimule la production de liquide synovial, le "lubrifiant" naturel de vos articulations.
- Il réduit les raideurs matinales ou liées à une position assise prolongée.
- Il prépare le système nerveux via le réveil proprioceptif (la conscience de votre corps dans l'espace).
- Il prévient les blessures en chauffant les tissus conjonctifs en douceur.

### Étape 1 : Préparation et Posture

Avant de bouger, installez une base solide pour maximiser l'efficacité des mouvements :

- Tenez-vous debout, les pieds à la largeur du bassin.
- Déverrouillez légèrement les genoux (ne les bloquez pas en arrière).
- Gardez la colonne longue, comme si un fil tirait le sommet de votre tête vers le plafond.

- Prenez trois grandes inspirations par le nez pour calmer le système nerveux.

## Étape 2 : Mobilisation des Épaules (Cercle de Vie)

Les épaules sont des articulations complexes qui nécessitent une approche multidirectionnelle :

- Rotations contrôlées : Montez les épaules vers les oreilles, tirez-les vers l'arrière, puis descendez-les au maximum avant de revenir vers l'avant.
- Amplitude progressive : Commencez par de petits cercles et agrandissez-les à chaque répétition.
- Isolation : Gardez le reste du corps immobile. Seules les omoplates et les humérus doivent bouger.
- Fréquence : Effectuez 10 cercles vers l'arrière et 10 vers l'avant.

## Étape 3 : Déverrouillage des Hanches (Le Hula-Hoop Doux)

Les hanches sont le centre de votre puissance. Un réveil en douceur libère souvent les tensions du bas du dos :

- Cercles de bassin : Mains sur les hanches, dessinez des cercles avec votre bassin comme si vous faisiez du cerceau imaginaire.
- Focus sensoriel : Ressentez le transfert de poids sur les bords extérieurs, les talons et l'avant de vos pieds.
- Rotation interne/externe : En appui sur une jambe (tenez un mur si besoin), levez un genou et dessinez de petits cercles avec le genou pour mobiliser la tête du fémur.
- Rythme : Adoptez un mouvement lent et continu, sans accroc.

## Étape 4 : Éveil Proprioceptif et Connexion

Cette étape finale permet de "brancher" votre cerveau sur vos muscles pour une meilleure stabilité :

- Pressions podales : Enfoncez alternativement le gros orteil, le petit orteil et le talon dans le sol.
- Auto-grandissement : En bougeant, imaginez que vous créez de l'espace entre chaque vertèbre et à l'intérieur de l'articulation de la hanche.
- Respiration synchronisée : Inspirez sur la moitié du cercle, expirez sur l'autre moitié.

*LE CONSEIL PRO : Ne forcez jamais sur une douleur vive. Si une zone "bloque" ou "claque", réduisez simplement l'amplitude du mouvement jusqu'à trouver une zone de confort total. La régularité (tous les jours) est plus importante que l'intensité lors de cette phase de réveil.*

# Chapitre 6

## Hanches Libérées : Adieu le syndrome de la chaise

Comprendre le "Syndrome de la Chaise"

Le syndrome de la chaise résulte d'une position assise prolongée qui verrouille vos hanches. Ce manque de mouvement entraîne une raideur chronique, une posture voûtée et, très souvent, des douleurs lombaires compensatoires.

- Raccourcissement des fléchisseurs de la hanche (psoas).
- Faiblesse des fessiers qui ne jouent plus leur rôle de stabilisateurs.
- Tension excessive sur les adducteurs (intérieur des cuisses).
- Perte de rotation articulaire, ce qui force le bas du dos à bouger à la place des hanches.

Étape 1 : Allonger le Psoas (Fléchisseurs de hanche)

L'objectif ici est d'étirer la zone avant de la hanche pour libérer la pression sur les vertèbres lombaires.

Exercice : La Fente Basse Active

- Posez un genou au sol (utilisez un coussin si besoin) et placez l'autre pied devant vous, genou à 90 degrés.
- Effectuez une rétroversion du bassin : imaginez que vous ramenez votre pubis vers votre nombril pour effacer la cambrure du dos.
- Contractez volontairement le fessier de la jambe arrière.

- Avancez légèrement le bassin vers l'avant jusqu'à ressentir un étirement sur le haut de la cuisse.

- Maintenez la position 45 secondes par côté en respirant profondément.

### Étape 2 : Ouverture Latérale et Adducteurs

Des adducteurs souples permettent une meilleure amplitude de mouvement et évitent que le bassin ne bascule vers l'avant.

#### Exercice : Le Cossack Squat Dynamique

- Tenez-vous debout, les pieds très largement écartés (bien au-delà des épaules).
- Basculez votre poids sur la jambe droite en pliant le genou, tout en gardant la jambe gauche parfaitement tendue.
- Gardez le buste le plus droit possible et les talons bien ancrés au sol.
- Revenez au centre et alternez de l'autre côté de manière fluide.
- Réalisez 10 répétitions lentes de chaque côté pour "huiler" l'articulation.

### Étape 3 : Rotation Interne et Externe (Le 90/90)

C'est l'exercice ultime pour redonner de la mobilité articulaire pure et protéger durablement votre bas du dos.

#### Exercice : Les Switchs 90/90

- Asseyez-vous au sol avec les jambes pliées devant vous.
- Posez les deux jambes au sol vers la droite : votre genou droit doit former un angle de 90° devant vous, et votre genou gauche un angle de 90° sur le côté.
- Gardez le buste fier et essayez de presser vos deux fesses vers le sol.

- Sans utiliser vos mains (si possible), faites pivoter vos genoux vers la gauche en passant par le centre.

- Répétez ce mouvement de "balancier" 5 à 8 fois par côté.

#### Les Bénéfices Immédiats de ce Module

- Réduction des tensions dans le bas du dos.
- Amélioration de la posture debout et de la marche.
- Libération de la circulation sanguine dans le bas du corps.
- Amplitude accrue pour vos exercices de sport (squats, fentes, course).

*LE CONSEIL PRO : Ne forcez jamais sur une douleur aiguë. La mobilité des hanches se gagne par la régularité et non par l'intensité. Pratiquez cette routine de préférence en fin de journée ou après une longue session de travail assis pour "annuler" les effets néfastes de la chaise.*

# Chapitre 7

## Épaules Ouvertes : Corrigez la posture du smartphone

### Épaules Ouvertes : Corrigez la posture du smartphone

La posture dite du "Tech Neck" ou du smartphone se caractérise par une tête projetée en avant, des épaules enroulées et une cage thoracique compressée. Ce module vous apprend à inverser ces tensions en seulement quelques minutes.

#### Étape 1 : Comprendre le mécanisme d'enroulement

- Les muscles pectoraux se raccourcissent et tirent les épaules vers l'avant.
- Les muscles du haut du dos (trapèzes inférieurs, rhomboïdes) s'étirent et s'affaiblissent.
- La colonne cervicale subit une pression accrue, ce qui peut causer des maux de tête.
- La capacité respiratoire diminue car la cage thoracique ne peut plus s'ouvrir pleinement.

#### Étape 2 : L'ouverture de la cage thoracique (Le "Y-W")

Cet exercice est fondamental pour redresser le buste et solliciter les muscles posturaux.

- Tenez-vous debout, les pieds à la largeur des hanches.
- Levez les bras vers le ciel pour former un "Y" avec votre corps, paumes face à face.
- Tirez vos coudes vers le bas et l'arrière pour former un "W", en serrant fermement vos omoplates.

- Maintenez la position 3 secondes en ouvrant grand la poitrine.
- Répétez ce mouvement 10 fois avec une respiration lente.

### Étape 3 : Mobilisation active des omoplates

L'objectif est de redonner de la mobilité à la scapula (omoplate) pour libérer l'articulation de l'épaule.

- Cercles d'épaules : Effectuez de larges rotations vers l'arrière, en cherchant l'amplitude maximale.
- Rétraction pure : Sans plier les coudes, essayez de faire toucher vos deux omoplates entre elles, puis écartez-les au maximum.
- Focus : Gardez le cou long et les oreilles loin des épaules durant toute l'exécution.

### Étape 4 : Le "Chin Tuck" pour un port de tête altier

Pour corriger la tête qui part en avant, nous devons renforcer les fléchisseurs profonds du cou.

- Regardez droit devant vous, le menton parallèle au sol.
- Reculez le menton vers l'arrière sans baisser la tête (comme pour créer un double menton).
- Sentez l'étirement à la base du crâne et l'alignement des vertèbres cervicales.
- Maintenez 2 secondes, relâchez, et répétez 5 à 8 fois.

### Étape 5 : Étirement passif sur cadre de porte

Une technique simple pour étirer les fibres musculaires des petits et grands pectoraux.

- Placez vos avant-bras de chaque côté d'un cadre de porte, coudes à hauteur

d'épaules.

- Avancez doucement un pied vers l'avant jusqu'à ressentir une tension dans la poitrine.
- Respirez profondément pendant 30 secondes dans cette position.
- Variante : Montez un peu plus les coudes pour cibler différentes zones de la cage thoracique.

*LE CONSEIL PRO : Appliquez la règle du "20-20-20" détournée pour la posture. Toutes les 20 minutes passées sur un écran, prenez 20 secondes pour effectuer 3 mouvements de "W" (Étape 2). C'est la régularité, plus que l'intensité, qui reprogramme votre système nerveux pour une posture naturelle et élégante.*

# Chapitre 8

## La Routine d'Or : Le circuit combiné de 10 minutes

Module : La Routine d'Or – Le Circuit Combiné de 10 Minutes

Ce circuit est l'outil ultime pour transformer votre mobilité en un temps record. En travaillant les hanches et les épaules de manière synchronisée, vous rééquilibrez l'ensemble de votre posture.

Structure de la séance : 4 exercices de 2 minutes chacun + 1 minute de mise en train + 1 minute de retour au calme.

Étape 1 : Réveil Articulaire (0:00 - 1:00)

- Mettez-vous debout, les pieds à la largeur des hanches.
- Effectuez de grands cercles de bras lents vers l'arrière (30 secondes).
- Réalisez des rotations douces du bassin comme si vous utilisiez un cerceau (30 secondes).
- Objectif : Faire circuler le liquide synovial dans les articulations.

Étape 2 : Le Squat Profond avec Ouverture Thoracique (1:00 - 3:00)

Cet exercice libère l'aîne et débloque le haut du dos simultanément.

- Descendez en squat complet (fesses vers le bas). Si les talons décollent, écartez davantage les pieds.
- Posez votre main gauche au sol à l'intérieur de votre genou gauche.

- Levez le bras droit vers le ciel en suivant votre main du regard pour une rotation thoracique.

- Maintenez 5 secondes, puis changez de côté.

- Fréquence : Alternez pendant 2 minutes de manière fluide.

Étape 3 : La Fente du Chevalier avec Balayage (3:00 - 5:00)

Cible les fléchisseurs de hanche et la mobilité de la coiffe des rotateurs.

- Placez-vous en position de fente (genou arrière au sol).

- Engagez les fessiers pour étirer l'avant de la hanche arrière.

- Avec le bras opposé au genou avant, dessinez un grand cercle complet dans l'air, d'avant en arrière.

- Changez de jambe après 1 minute.

- Point clé : Gardez le buste bien droit, ne cambrez pas le dos.

Étape 4 : Le "Shin Box" et Extension de Hanche (5:00 - 7:00)

Un mouvement redoutable pour la rotation interne et externe des hanches.

- Asseyez-vous au sol, jambes pliées à 90 degrés devant vous (forme de "Z").

- Basculez les genoux d'un côté à l'autre sans utiliser vos mains si possible.

- À chaque bascule, redressez-vous sur vos genoux en poussant les hanches vers l'avant.

- Simultanément, tendez les bras loin devant vous pour engager les scapulas.

- Durée : 2 minutes de mouvement contrôlé.

## Étape 5 : Le Chien Tête en Bas Dynamique (7:00 - 9:00)

Pour la chaîne postérieure et la stabilité des épaules.

- Poussez vos fesses vers le haut pour former un "V" inversé.
- Pédalez avec vos talons pour étirer les mollets et les hanches (1 minute).
- Puis, transférez le poids vers l'avant en planche, puis revenez en arrière en poussant fort sur vos paumes (1 minute).
- Focus : Poussez activement le sol avec vos mains pour ouvrir les épaules.

## Étape 6 : Intégration et Respiration (9:00 - 10:00)

- Position de l'enfant (fesses sur les talons, bras tendus devant).
- Prenez de grandes inspirations en gonflant le bas du dos.
- Relâchez toutes les tensions accumulées.

Variantes selon votre niveau d'énergie

Si vous avez peu d'énergie (Mode "Récupération")

- Réduisez la vitesse de 50 %.
- Maintenez les positions de manière statique plutôt que dynamique.
- Gardez les mains au sol pour plus de stabilité lors des transitions.

Si vous êtes en pleine forme (Mode "Performance")

- Ajoutez une contraction volontaire (contractez les fessiers et les abdominaux) dans chaque pose.

- Accélérez le rythme des transitions tout en gardant une exécution parfaite.
- Sur le Squat (Étape 2), essayez de ne pas poser la main au sol pour travailler votre gainage.

*LE CONSEIL PRO : Ne forcez jamais sur une douleur aiguë. La mobilité est une question de patience et de systématique. Si un mouvement bloque, respirez profondément et restez à 80 % de votre amplitude maximale. C'est la régularité quotidienne qui déverrouillera votre corps, pas l'intensité d'une seule séance.*

# Chapitre 9

## **Mobilité Invisible : Travaillez votre corps sans quitter votre bureau**

Module : Mobilité Invisible - Travaillez votre corps sans quitter votre bureau

Rester assis devant un écran pendant des heures est le principal ennemi de votre souplesse articulaire. Cependant, le bureau peut devenir un formidable terrain d'entraînement si l'on adopte les bons réflexes.

Ce module vous apprend à intégrer la mobilité des hanches et des épaules directement dans votre routine de travail, de manière quasi invisible pour vos collègues.

I. Libérer les hanches : Le travail du bas du corps

Étape 1 : La posture du "Chiffre 4" discret

Cet exercice permet d'étirer les fessiers et d'ouvrir l'articulation de la hanche tout en continuant à taper au clavier.

- Asseyez-vous au bord de votre chaise, le dos bien droit.
- Placez votre cheville droite sur votre genou gauche.
- Maintenez une pression légère avec votre main sur le genou droit pour accentuer l'ouverture.
- Restez ainsi 30 à 60 secondes par côté.

Étape 2 : Les bascules pelviennes assises

Idéal pour décoincer le bas du dos et mobiliser le bassin sans attirer l'attention.

- Posez les deux pieds à plat sur le sol.
- Effectuez des micro-mouvements de bascule du bassin : cambrez légèrement le dos, puis arrondissez-le.
- Répétez ce mouvement fluide 10 fois pour lubrifier les vertèbres lombaires.

### Étape 3 : L'extension de hanche debout

À pratiquer dès que vous devez vous lever pour aller chercher un document ou un café.

- En position debout, contractez volontairement le fessier d'une jambe.
- Reculez légèrement la jambe tendue vers l'arrière sans cambrer le dos.
- Vous devez sentir un étirement sur l'avant de la hanche (le psoas).

## II. Libérer les épaules : Contrer l'effet "voûté"

### Étape 1 : Les rétractions scapulaires invisibles

Pour corriger la posture des épaules qui tombent vers l'avant à cause de la souris.

- Sans bouger les bras, essayez de serrer vos omoplates l'une contre l'autre.
- Imaginez que vous voulez coincer un stylo entre vos deux omoplates.
- Tenez la contraction 5 secondes, puis relâchez. Répétez 10 fois.

### Étape 2 : L'ouverture de poitrine au bureau

Utilisez votre plan de travail comme outil de levier.

- Placez vos avant-bras sur le bureau, coudes écartés.

- Laissez votre poitrine descendre légèrement vers le sol en expirant.
- Ce micro-étirement libère les pectoraux et redonne de l'espace à vos épaules.

### Étape 3 : Les rotations de poignets et avant-bras

Essentiel pour prévenir les tensions qui remontent jusqu'aux épaules.

- Tendez les bras sous le bureau.
- Effectuez des cercles lents avec vos poignets dans les deux sens.
- Écartez les doigts au maximum puis fermez les poings fermement pour stimuler la circulation.

### III. Transformer les appels téléphoniques en séances de mobilité

Les appels (surtout sans vidéo) sont des opportunités parfaites pour bouger sans perdre votre productivité.

#### Étape 1 : Le passage systématique en position debout

Adoptez la règle d'or : "Un appel = Je me lève".

- Si vous avez un casque sans fil, marchez lentement dans la pièce.
- Faites des montées sur pointes de pieds (calf raises) pour relancer le retour veineux.
- Alternez le poids de votre corps d'une jambe sur l'autre pour mobiliser vos hanches.

#### Étape 2 : Les rotations cervicales douces

Pendant que vous écoutez votre interlocuteur, libérez les tensions du cou.

- Tracez des demi-cercles avec votre menton d'une épaule à l'autre.

- Gardez les épaules basses et détendues.
- Évitez les cercles complets vers l'arrière qui peuvent pincer les cervicales.

*LE CONSEIL PRO : Programmez un "rappel de mobilité" toutes les 50 minutes sur votre ordinateur. L'objectif n'est pas l'intensité, mais la fréquence. 2 minutes de micro-mouvements chaque heure sont plus efficaces pour vos tissus qu'une heure de sport intensive après 8 heures d'immobilité totale.*

# Chapitre 10

## Force et Stabilité : Ne soyez pas juste souple, soyez solide

Module : Force et Stabilité - Ne soyez pas juste souple, soyez solide

Travailler sa souplesse est une excellente première étape pour retrouver du mouvement. Cependant, une articulation mobile mais faible est une articulation vulnérable. Pour transformer votre souplesse en une mobilité réelle et sécurisée, vous devez apprendre à contrôler vos nouveaux degrés d'amplitude.

Ce module vous apprend à bâtir ce "frein protecteur" qui protège vos ligaments et vos tendons tout en décuplant vos performances physiques.

Étape 1 : Comprendre la différence entre souplesse et mobilité

La souplesse est passive, la mobilité est active. Pour être "solide", vous devez pouvoir contracter vos muscles même lorsqu'ils sont étirés.

- La Souplesse : C'est la capacité de vos tissus à s'étirer (ex: quelqu'un pousse sur vos jambes pour faire le grand écart).
- La Mobilité : C'est la force que vous avez dans cette position (ex: votre capacité à lever la jambe haut par la seule force de vos muscles).
- Le Risque : Gagner de l'amplitude sans force crée une instabilité articulaire, augmentant le risque d'entorses ou de déchirures.

Étape 2 : Stabiliser les hanches pour protéger le bas du dos

Les hanches sont le moteur de votre corps. Si elles sont mobiles mais instables, votre bas du dos compensera et finira par devenir douloureux.

- Le réveil des fessiers : Utilisez des contractions volontaires (isométrie) en fin d'amplitude pour signaler à votre cerveau que la zone est sécurisée.
- Le contrôle de la rotation : Ne vous contentez pas d'ouvrir les hanches, apprenez à résister au mouvement.
- L'objectif : Créer un "verrouillage" naturel qui protège l'articulation coxo-fémorale lors de vos déplacements quotidiens.

### Étape 3 : Renforcer les épaules et la ceinture scapulaire

L'épaule est l'articulation la plus mobile du corps humain, ce qui en fait aussi la plus fragile. La stabilité passe par un gainage dynamique des omoplates.

- Fixation de l'omoplate : Apprenez à "ancrer" vos omoplates vers le bas et l'arrière avant chaque mouvement de bras.
- Renforcement de la coiffe des rotateurs : Utilisez des exercices de résistance légère (élastiques) pour stabiliser la tête de l'humérus dans son logement.
- Protection des ligaments : En renforçant les petits muscles stabilisateurs, vous évitez que les ligaments ne subissent tout le poids de vos mouvements.

### Étape 4 : Le gainage dynamique, le pont entre le haut et le bas

Le gainage dynamique n'est pas une planche statique. C'est la capacité de votre tronc à rester stable pendant que vos hanches et vos épaules bougent.

- La respiration diaphragmatique : Utilisez votre souffle pour créer une pression intra-abdominale qui soutient votre colonne.
- La dissociation : Apprenez à bouger un membre (bras ou jambe) sans que votre bassin ou votre dos ne s'effondre.
- L'engagement global : Considérez votre corps comme une unité : une épaule forte a

besoin d'un tronc solide.

#### Conseils pour une pratique sécurisée

- Qualité avant quantité : Un mouvement lent et contrôlé vaut mieux que dix répétitions rapides et saccadées.
- Pas de douleur aigüe : Vous devez ressentir un travail musculaire, jamais une douleur de type "électrique" ou "pincement".
- Progressivité : Commencez par des exercices au poids du corps avant d'ajouter une résistance externe.

*LE CONSEIL PRO : Appliquez la règle de la "Contraction de Fin de Course". À chaque fois que vous atteignez votre maximum de souplesse dans un étirement, contractez volontairement les muscles de la zone pendant 5 à 10 secondes. Cela indique à votre système nerveux que vous êtes maître de cette amplitude, transformant instantanément votre souplesse passive en force utile.*

# Chapitre 11

## Niveau Expert : Techniques avancées de libération tissulaire

Module : Niveau Expert – Techniques Avancées de Libération Tissulaire

Bienvenue dans la phase avancée de votre programme. À ce stade, nous ne nous contentons plus d'étirer les muscles : nous visons la libération des fascias et la rupture des adhérences tissulaires qui limitent votre amplitude naturelle.

Ce module utilise des accessoires pour appliquer une pression ciblée et une traction mécanique, permettant de retrouver une mobilité que les étirements passifs ne peuvent atteindre seuls.

Étape 1 : Le matériel de précision

Pour ce travail en profondeur, vous aurez besoin d'outils simples mais efficaces pour simuler les mains d'un thérapeute :

- Balles de massage : Une balle de lacrosse ou de tennis (plus souple) pour le travail de compression.
- Bandes élastiques (Resistance Bands) : De type "boucle" épaisse pour créer une traction articulaire.
- Un mur ou un support stable : Pour créer des points d'appui solides lors des mobilisations.

Étape 2 : Technique de compression pour les Épaules

L'objectif est de libérer le grand pectoral et les muscles rotateurs de l'épaule, souvent raccourcis par le travail sur ordinateur.

- Placement : Placez la balle entre votre épaule (juste sous la clavicule) et un mur.
- Compression : Penchez-vous vers l'avant pour écraser la balle. Trouvez un point sensible (trigger point).
- Mobilisation active : Tout en maintenant la pression, effectuez des mouvements de "bras de fer" ou levez le bras vers le plafond 5 à 10 fois.
- Résultat : Cette technique force les couches de tissus à glisser les unes sur les autres sous la pression.

### Étape 3 : Traction articulaire des Hanches (Distraction)

Ici, nous utilisons la bande élastique pour créer de l'espace à l'intérieur de la capsule articulaire de la hanche.

- Installation : Attachez l'élastique à un point d'ancrage bas et solide. Passez une jambe dans la boucle et placez la bande tout en haut de la cuisse, juste sous le fessier.
- Mise en tension : Reculez jusqu'à ce que la bande tire fermement votre fémur vers l'arrière ou le côté.
- Mouvement : Placez-vous en position de fente basse. Balancez doucement le bassin d'avant en arrière.
- Bénéfice : L'élastique "décoince" l'articulation, permettant au fémur de bouger librement sans butter contre le bassin.

### Étape 4 : Libération du Fascia des Fessiers

Les tensions dans les fessiers sont souvent responsables de douleurs lombaires et d'une raideur des hanches.

- Asseyez-vous au sol, les genoux pliés.

- Placez la balle sous une fesse, au centre du muscle charnu.
- Technique croisée : Posez la cheville de la jambe massée sur le genou opposé (position de "chiffre 4").
- Effectuez de petits cercles lents. Si vous trouvez un point très douloureux, maintenez la pression et respirez profondément pendant 30 secondes.

#### Étape 5 : Les protocoles de sécurité "Expert"

Le travail sur les tissus profonds demande de l'écoute et de la progressivité pour éviter les réactions inflammatoires.

- Règle des 2 minutes : Ne travaillez pas une zone plus de 2 minutes. Le fascia a besoin de temps pour se réhydrater après une compression.
- Évitez les zones "électriques" : Si vous ressentez une décharge ou un fourmillement, vous écrasez un nerf. Déplacez la balle immédiatement.
- Hydratation : Buvez de l'eau après la séance. La libération tissulaire mobilise des fluides interstitiels qui doivent être renouvelés.

*LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas la douleur maximale. Sur une échelle de 1 à 10, restez entre 6 et 7. Si vous contractez vos muscles ou si vous bloquez votre respiration à cause de la douleur, la technique devient contre-productive. Relâchez pour libérer !*

# Chapitre 12

## Prévention et Longévité : Écouter les signaux de son corps

Module : Prévention et Longévité : Écouter les signaux de son corps

Pour pratiquer la mobilité de manière durable, il est crucial de transformer votre relation avec la sensation physique. Ce module vous apprend à devenir l'expert de votre propre corps afin d'éviter la blessure tout en maximisant vos progrès.

Section 1 : Décoder ses sensations en plein effort

Toute progression en mobilité nécessite de sortir de sa zone de confort. Cependant, il existe une ligne rouge à ne jamais franchir. Apprendre à la repérer est la clé de la longévité articulaire.

Le "Bon" Inconfort (Productif)

- Une sensation d'étirement intense mais supportable dans le ventre du muscle.
- Une légère sensation de chaleur ou de brûlure musculaire liée à l'effort.
- Une sensation qui disparaît immédiatement après le relâchement de la posture.
- Une difficulté à maintenir la position tout en restant capable de respirer calmement par le nez.

La "Mauvaise" Douleur (Signal d'alarme)

- Une douleur aiguë, vive ou électrique qui survient brutalement.
- Un pincement sec à l'intérieur d'une articulation (épaule ou hanche).

- Une sensation d'engourdissement ou de fourmillement qui irradie dans les membres.
- Une douleur qui persiste ou s'accroît plusieurs heures après la séance.

## Section 2 : Gérer l'inflammation et la récupération

L'inflammation est une réponse naturelle du corps pour réparer les tissus. Bien gérée, elle mène à la progression ; mal gérée, elle mène à la tendinite.

### Stratégies pour limiter l'inflammation chronique

- **Le Repos Actif** : Si une zone est sensible, ne restez pas immobile. Pratiquez des mouvements de très faible intensité pour drainer les tissus.
- **La Règle de la Non-Douleur** : Travaillez toujours dans une amplitude où la douleur est notée à maximum 3/10.
- **Le Sommeil** : C'est durant la phase de sommeil profond que vos tissus conjonctifs (tendons, ligaments) se reconstruisent.
- **Alimentation** : Privilégiez les Oméga-3 (petits poissons gras, noix) qui agissent comme des anti-inflammatoires naturels.

## Section 3 : L'hydratation pour des tissus élastiques

Vos muscles et vos fascias (les enveloppes qui entourent vos muscles) sont composés majoritairement d'eau. Un tissu déshydraté devient collant et rigide, augmentant le risque de déchirure.

### Optimiser l'élasticité de ses tissus

- **La Continuité** : Buvez de petites quantités tout au long de la journée plutôt qu'un litre d'un seul coup.
- **La Qualité** : Ajoutez une pincée de sel marin ou un filet de citron dans votre eau

pour améliorer l'absorption des minéraux (électrolytes).

- L'Effet Éponge : Considérez que le mouvement de mobilité "essore" vos tissus. Il faut donc boire immédiatement après votre routine de 10 minutes pour "réhydrater" l'éponge.
- Quantité cible : Visez au minimum 30ml d'eau par kilo de poids de corps par jour.

*LE CONSEIL PRO : Appliquez le test du "Scan Matinal". Chaque matin, avant même de sortir du lit, faites bouger doucement vos épaules et vos hanches. Si une raideur inhabituelle est présente, réduisez l'intensité de votre séance de 50% ce jour-là. La régularité bat toujours l'intensité sur le long terme.*

# Chapitre 13

## Le Mental du Mouvement : Créer une habitude indestructible

Module : Le Mental du Mouvement – Créer une habitude indestructible

La réussite de votre programme de mobilité ne dépend pas de votre souplesse actuelle, mais de votre psychologie. Pour que 10 minutes par jour transforment votre corps, elles doivent d'abord devenir automatiques.

### Étape 1 : Le principe de la "Basse Résistance"

Le plus grand obstacle à la constance est de voir la séance comme une corvée. Pour contourner la résistance de votre cerveau, appliquez ces principes :

- La règle des 10 minutes : C'est un engagement si court qu'il est impossible de justifier un manque de temps.
- Réduire la friction : Préparez votre tapis ou votre espace de pratique la veille. Moins vous avez de décisions à prendre, plus vous avez de chances d'agir.
- L'objectif minimum : Si vous êtes épuisé, promettez-vous de faire seulement 2 minutes. Souvent, une fois commencé, vous finirez les 10 minutes.

### Étape 2 : L'ancrage ou "Habit Stacking"

On ne crée pas une habitude à partir de rien, on la greffe sur une routine existante. C'est la méthode la plus efficace pour ne jamais oublier sa séance :

- Identifier un signal : Choisissez une action que vous faites déjà mécaniquement chaque jour.

- Le pont logique : Utilisez la formule : "Après avoir fait [Action A], je ferai [Ma mobilité]".

- Exemples concrets :

- "Après avoir lancé ma machine à café, je fais mes rotations de hanches."

- "Après avoir brossé mes dents le soir, je mobilise mes épaules."

- "Dès que je rentre du travail et que j'enlève mes chaussures, je passe au sol."

Étape 3 : Transformer la mobilité en hygiène de vie

Considérez vos articulations comme votre dentition. On ne se brosse pas les dents pour la performance, mais pour la santé à long terme :

- Changement d'identité : Ne dites plus "Je vais essayer de faire du sport", mais "Je suis quelqu'un qui prend soin de ses articulations".

- La douche articulaire : Voyez ces 10 minutes comme une douche interne qui élimine la raideur accumulée par la sédentarité.

- Non-négociabilité : Comme la douche ou le brossage de dents, la mobilité devient une tâche que l'on accomplit sans se poser de questions sur sa motivation.

Étape 4 : Gérer les imprévus avec la règle du "Jamais Deux Sans Trois"

La perfection est l'ennemie de la constance. La psychologie de la réussite repose sur la gestion de l'échec :

- La règle d'or : Vous avez le droit de rater une séance, mais vous n'avez jamais le droit d'en rater deux de suite.

- Le mode dégradé : Si vous voyagez ou si vous êtes malade, pratiquez une version ultra-simplifiée de 3 minutes pour maintenir le câblage neurologique de l'habitude.

- Célébration immédiate : Juste après la séance, accordez-vous un moment de satisfaction consciente. Le cerveau renforce les comportements associés à un sentiment de succès.

*LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas l'intensité, cherchez la fréquence. Une séance de 10 minutes réalisée 6 jours sur 7 aura un impact neurologique et structurel bien supérieur à une séance d'une heure faite une seule fois par semaine. La répétition est le langage du système nerveux.*

**FIN**

*Merci d'avoir lu "Mobilité 10 minutes : hanches/épaules"*

Une œuvre écrite par Fusianima Expert

[Lire la version interactive et commenter](#)

[Découvrir les autres œuvres de l'auteur](#)