

## **Programme Performance Spécifique Kayak**

La chiropratique augmente notre potentiel et améliore nos performances sportives en s'assurant du fonctionnement optimal de la colonne vertébrale et du système nerveux. Un système nerveux qui fonctionne en-dessous de ses capacités maximales peut entraîner un état de santé diminué, une endurance diminuée et des symptômes tels que fatigue, douleurs multiples et infections fréquentes.

Ce programme vise à améliorer votre condition physique pour la pratique de votre sport favori et à vous éviter des blessures. Par contre, il se peut que ces exercices ne soient pas appropriés pour vous. Il est primordial de discuter de votre condition particulière avec votre chiropraticien dans le but d'évaluer l'indication ou la contre-indication de ces exercices. Tout exercice causant un inconfort ou de la douleur doit être cessé.

**Dr Francis Ménard, Chiropraticien DC**  
**[drfmenard@hotmail.com](mailto:drfmenard@hotmail.com)**

# Avant la descente - Réchauffement

( 6 minutes )

1-1 minute de course sur place en accentuant le mouvement des genoux vers le torse.



2-S'accroupir 15 fois sur place. Se stabiliser avec un bâton ou un mur



3-1 minute de rotations du tronc des 2 côtés avec ou sans la pagaie au niveau des épaules.



4-30 secondes de rotations de la cheville droite. Répéter pour la cheville gauche



5-30 secondes de rotations de l'épaule droite en décrivant un cercle graduellement de plus en plus grand. Répéter pour l'épaule gauche.

6-Une fois à l'eau, effectuer 1 minute de réchauffement en pagayant de reculons.

# Après la descente - Étirement

( 5-6 minutes )

7-En position debout appuyer contre un mur. Prendre la cheville droite avec la main droite. Contracter les abdominaux au niveau du bas du ventre. Il est primordial de conserver cette contraction tout au long de l'exercice. Ensuite, rapprocher la cheville droite vers la fesse droite jusqu'à ce que vous sentiez une sensation d'étirement à l'avant de la cuisse puis garder la position 30 secondes. Répéter le tout pour l'autre jambe.



8-En position debout, le dos bien droit, les bras pendant sur le côté de votre corps, laisser pencher votre tête vers la droite jusqu'à ce que vous sentiez une sensation d'étirement à gauche puis garder la position 30 secondes. Répéter vers la gauche.



9-En position debout, avec ou sans la pagaie sur les épaules, effectuer une rotation du tronc vers la droite et conserver cette position pendant 30 secondes. Répéter vers la gauche.

x



10-Se positionner debout dans un cadre de porte ou après la portière de la voiture. Placer les bras et avant-bras à 90 degrés (coudes à la hauteur des épaules). Appuyer les coudes contre les montants du cadre et laisser pencher doucement vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez une sensation d'étirement au niveau de la poitrine puis garder la position 30 secondes. Répéter pour l'autre bras si non effectué de façon simultanée.



11-Sur le dos, les pieds à plat au sol. Placer la cheville droite sur le genou gauche. Saisir le derrière du genou gauche avec les 2 mains puis ramener vers vous le genou gauche jusqu'à ce que vous sentiez une sensation d'étirement dans la fesse droite puis garder la position 30 secondes. La jambe droite doit rester perpendiculaire à la jambe gauche. Inverser le tout pour l'autre jambe



12-Adopter une position allongée sur le ventre au sol, mettre les bras en extension tout en laissant les jambes allongées au sol et se placer dans la position du Sphinx pendant 30 secondes.



13-En position assise, les deux pieds l'un contre l'autre, laisser descendre les genoux vers le sol pendant 30 secondes en ajoutant une légère poussé sur les deux genoux.



# Entre les descentes - Entraînement

( 3 séances par semaine )

Pour ajouter de la vitesse à vos mouvements/figures en kayak : il est possible d'effectuer les exercices Épaules #2, Dos #1, Tronc #3 et Jambes #1 en diminuant le poids et le nombre de répétitions mais en les effectuant à haute vitesse.

## 14-Épaules #1

En position debout, le bras et l'avant-bras fléchis à 90 degrés avec la paume de la main droite orientée vers le sol. Prendre un poids léger ( 5 à 10 lbs ) ou boîte de conserve et éloignez la main droite lentement du sol vers le ciel. Répéter le mouvement 15 fois et pour l'épaule gauche.



## 15-Épaules #2

En position sur le ventre, prendre appui avec les mains vis-à-vis les aisselles. Pousser votre dos vers le plafond 15 fois. Refaire 2 autres séries de 15.



## 16-Dos #1

Avec un poids dans la main droite, placer le genou gauche sur un banc ou une chaise avec le tronc parallèle au sol. Ensuite, remonter le poids vers le plafond 15 fois. Répéter 2 autre série de 15 et ensuite effectuer le tout avec le bras gauche.



## 17-Dos #2

Avec un poids dans chaque main, assis sur une chaise avec le tronc parallèle au sol. Rapprocher les omoplates et ensuite, lever les bras vers le plafond.



### 18-Tronc #1

Se placer à 4 pattes sur le sol. Contracter les abdominaux au niveau du bas du ventre. Il est primordial de conserver cette contraction tout au long de l'exercice. Lever la jambe droite et le bras gauche de sorte qu'ils soient parallèles au sol. Garder la position pendant 30 secondes. Ensuite, recommencer avec la jambe gauche et le bras droit. Garder la position pendant 30 secondes.



### 19-Tronc #2

En position couchée sur le dos, contracter les abdominaux au niveau du bas du ventre. Il est primordial de conserver cette contraction tout au long de l'exercice. Ensuite, élever les bassin de sorte que les fesses soient à 1 ou 2 pouces du sol. Ensuite, élever la jambe droite et conserver la position 30 secondes. Répéter ensuite en élevant la jambe gauche.



### 20-Tronc #3

En position couchée sur le dos, contracter les abdominaux au niveau du bas du ventre. Il est primordial de conserver cette contraction tout au long de l'exercice. Fléchir les jambes pour mettre les pieds à plat au sol. Ensuite, lever les jambes du sol et conserver un angle de 90 degrés entre cuisse et jambes. Descendre les jambes dans un mouvement rotatoire et lent vers le sol du côté droit et ensuite, du gauche alternativement. Répéter 15 fois de chaque côté.



### 21-Tronc #4

En position allongée sur le côté, prendre appui sur le sol avec coude droit et pied droit. Fléchir latéralement le tronc en élevant la fesse gauche vers le plafond 15 fois. Répéter 2 séries de 15. Ensuite, on inverse la manœuvre pour effectuer 3 séries de 15.





## **22-Jambes #1**

En position debout, le pied droit en position avancée à 2 pieds de vous et le pied gauche en position reculée à 3 pieds de vous. Effectuer 15 flexions des jambes dans un mouvement lent et équilibré ou le tronc reste droit lors de sa descente vers le sol. Répéter en inversant la position des pieds. Recommencer 2 autres fois.

## **23-Stabilisation**

En équilibre sur une fesse à la fois, sur une chaise ou un ballon d'entraînement et les pieds soulevé du sol : effectuer des mouvements de pagaie vers l'avant en alternance pendant 30 secondes. Ensuite, effectuer en effectuant des mouvements de pagaie vers l'arrière. Ensuite, répéter les 2 étapes en équilibre sur l'autre côté.

**Soyez prudent et bonne descente !**