

**LIBÈRE TON ÉPAULE: BILAN + ROUTINE**



# **MOBILITÉ ÉPAULE**

**ENOREHAB - KINESITHÉRAPEUTE**



# INTRODUCTION

Tu ressens une gêne à l'épaule quand tu lèves les bras ?

Tu as ce point qui tire dès que tu fais un mouvement au-dessus de la tête, un blocage en overhead, ou cette douleur sourde après une séance de CrossFit un peu trop chargée ?

Peut-être que tu arrives à t'entraîner... mais pas à 100%.

Tu modifies certains mouvements, tu évites certains WODs, ou tu serres les dents en te disant que "ça va passer".

Le problème ? Ça ne passe pas.

Au contraire, ça revient encore et encore — et ça finit par te frustrer, te freiner, ou pire : te faire douter de ton corps.

*Tu n'es pas seul(e) : beaucoup de sportifs que j'accompagne vivent exactement ça.*

Mais bonne nouvelle : la plupart de ces douleurs ne sont pas des fatalités.

Souvent, elles viennent d'un manque de mobilité, d'un déséquilibre postural ou d'un geste répété sans correction.

Et la bonne nouvelle, c'est que ça se corrige. Avec les bons tests, les bons exercices, et un peu de régularité.

Dans cet ebook, je t'aide à faire 2 choses :

1. Identifier concrètement tes faiblesses de mobilité d'épaule
2. Mettre en place une routine simple et efficace pour les corriger

Que tu sois CrossFiteur, Hyroxien ou haltérophile, ce guide est fait pour t'aider à reprendre le contrôle sur tes épaules, pour t'entraîner avec plus de confort, de fluidité et de confiance.

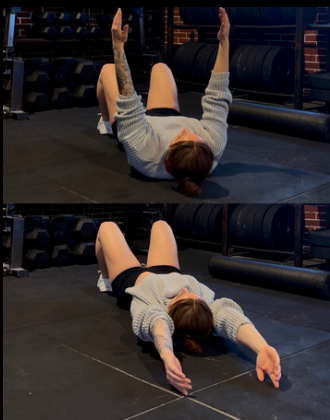
Prêt(e) à libérer ton amplitude et à bouger sans douleur ? C'est parti.

# BILAN MOBILITÉ

## ÉVALUATION (1/2)

Teste ces 3 premiers mouvements. Note ta sensation et ta capacité à les exécuter, et compare les deux cotés entre eux.

Utilise le système de score simplifié. Oui = 1 pts



## TEST DE FLEXION SUR LE DOS

Consigne : assure-toi que ton dos reste bien en contact avec le sol, le bassin en rétroversion.

	Tu ressens une gêne ?	Tu exécutes le mouvement facilement ?	Score
DROITE	OUI/NON	OUI/NON	0 / 1 / 2
GAUCHE	OUI/NON	OUI/NON	0 / 1 / 2

## SUR LE VENTRE TEST FLEXION

	Tu ressens une gêne ?	Tu exécutes le mouvement facilement ?	Score
DROITE	OUI/NON	OUI/NON	0 / 1 / 2
GAUCHE	OUI/NON	OUI/NON	0 / 1 / 2



## TEST FLEXION EN SQUAT

	Tu ressens une gêne?	Tu exécutes le mvt facilement?	Score
DROITE	OUI/NON	OUI/NON	0 / 1 / 2
GAUCHE	OUI/NON	OUI/NON	0 / 1 / 2

# BILAN MOBILITÉ

## ÉVALUATION (2/2)

Test ces 3 mouvement suivant toujours en comparant les deux cotés entre eux. Utilise le système de score.



### TEST D'APLEY

	Tu ressens une gene?	Tu exécutes le mvt facilement?	Score
DROITE	OUI/NON	OUI/NON	0 / 1 / 2
GAUCHE	OUI/NON	OUI/NON	0 / 1 / 2

### TEST ROTATION INTERNE

Consigne: Veille à ce que ton épaule ne bascule pas vers l'avant.

	Tu ressens une gene?	Tu exécutes le mvt facilement?	Score
DROITE	OUI/NON	OUI/NON	0 / 1 / 2
GAUCHE	OUI/NON	OUI/NON	0 / 1 / 2



### TEST ROTATION EXTERNE

	Tu ressens une gene?	Tu exécutes le mvt facilement?	Score
DROITE	OUI/NON	OUI/NON	0 / 1 / 2
GAUCHE	OUI/NON	OUI/NON	0 / 1 / 2

# RÉSULTAT

Score Total sur 12 :

- 0-4 = ● Mobilité très limitée → Priorité à la correction
- 5-8 = ● Moyenne → Potentiel à améliorer
- 9-12 = ● Bonne → Entretiens-la !

## PLACE À L'ACTION! TA ROUTINE MOBILITÉ COMMENCE ICI

Maintenant que tu connais tes points forts et tes zones de faiblesse, il est temps de passer à la pratique.

Voici 6 exercices de mobilité d'épaule que j'utilise avec mes clients sportifs.

Choisis ceux qui ciblent tes zones limitées, et intègre-les 3x/semaine dans ton échauffement ou en fin de séance.

# ROUTINE MOBILITÉ

## EXERCICES (1/3)

TRAVAIL DE ROTATION INTERNE



## ROTATION INTERNE

### EN PASSIF

Maintenez la position 3 fois 30 à 45 secondes, puis relâchez.

Essayez de gagner en amplitude à chaque répétition.

## ÉTIREMENT ACTIF

Les coudes à 90°, contrôlez la descente jusqu'à atteindre le plus bas possible sans que les épaules ne basculent en avant. Puis maintenez la position en bas en isométrique pendant 30 à 45 s, puis remontez. Répétez le cycle 3 fois.



## MISE EN TENSION

Maintenez la position pendant 2 minutes, puis poussez dans le sol avec le bâton.

Un cycle = 5 répétitions de 10 secondes d'effort / 10 secondes de repos, en augmentant l'intensité à chaque contraction. Réalisez ce cycle 3 fois.

# ROUTINE MOBILITÉ

## EXERCICES (2/3)

TRAVAIL DE ROTATION EXTERNE



### ROTATION EXTERNE

#### EN PASSIF

Maintenez la position 3 fois 30 à 45 secondes, puis relâchez.  
Essayez de gagner en amplitude à chaque répétition.

### MISE EN TENSION

#### AVEC BATON

Maintenez la position pendant 2 minutes, puis poussez dans le sol avec le bâton.

Un cycle = 5 répétitions de 10 secondes d'effort / 10 secondes de repos, en augmentant l'intensité à chaque contraction.

Réalisez ce cycle 3 fois.



### MISE EN TENSION

#### SUR BLOC

Maintenez la position pendant 2 minutes, puis poussez dans le sol avec le bâton.

Un cycle = 5 répétitions de 10 secondes d'effort / 10 secondes de repos, en augmentant l'intensité à chaque contraction.

Réalisez ce cycle 3 fois.





# ROUTINE MOBILITÉ

## EXERCICES (3/3)

### TRAVAIL THORACIQUE

## OUVERTURE THORACIQUE

### AU ROULEAU

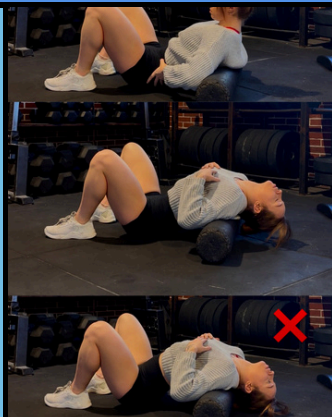
Allongez-vous sur un rouleau de massage de grande taille, bassin en rétroversion pour que les lombaires soient bien en contact avec le rouleau, jambes fléchies. Basculez ensuite lentement de droite à gauche pendant 2 minutes.



## EXTENSION THORACIQUE

### AU ROULEAU

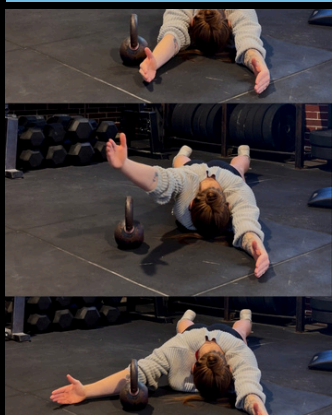
Placez le rouleau sous la zone thoracique, juste en dessous des omoplates. Gardez le bassin en rétroversion, laissez-vous basculer doucement vers l'arrière et relâchez les épaules, tout en maintenant le bassin rétroversé. Maintenez la position 3 fois 30 à 45 secondes, puis relâchez.



## ELEVATION ANTÉRIEUR

Allongé(e) front au sol, faites passer un bras tendu d'un côté à l'autre autour d'une kettlebell. Veillez à garder un mouvement lent et maîtrisé.

Réalisez 3 séries de 10 répétitions de chaque côté.





# CONCLUSION

## ET MAINTENANT?

Bravo à toi 🙌

Si tu es arrivé(e) jusqu'ici, c'est que tu prends ta santé et ta progression au sérieux.

Tu as pris le temps d'évaluer ta mobilité d'épaule, tu sais maintenant où sont tes points faibles, et tu as entre les mains une routine ciblée pour y remédier.

Tu vas voir : même avec 10 à 15 minutes, 2 à 3 fois par semaine, tu peux déjà ressentir des bénéfices concrets :

- Moins de douleurs post-entraînement
- Une meilleure amplitude sur tes mouvements overhead
- Des sensations plus fluides et un meilleur engagement musculaire
- Et surtout... le plaisir de t'entraîner sans frustration ni peur de te blesser

Mais si tu sens que tu as besoin d'aller plus loin...

Que tu veux un suivi personnalisé, des corrections vidéo, une programmation adaptée à tes contraintes, tes objectifs et ton sport, alors je peux t'aider 🙋



# ENVIE D'UN VRAI CHANGEMENT?

Mon accompagnement individuel est fait pour toi :

- ◆ Te débarrasser durablement de ta douleur
- ◆ Éviter les blessures récurrentes
- ◆ Améliorer tes perfs tout en respectant ton corps
- ◆ Je travaille avec l'app TrueCoach, où tu reçois ta routine personnalisée chaque semaine, avec des vidéos explicatives, des retours et un vrai lien kiné-sportif.

● Tarif : 119€ – sans engagement, 100% en ligne, 100% adapté à toi.

👉 Si tu veux me rejoindre, clique ici viens m'écrire directement sur Instagram : @enorehab

💬 Derniers mots

J'espère sincèrement que ce guide t'a aidé à y voir plus clair.

Si tu l'as trouvé utile, n'hésite pas à le partager à d'autres athlètes autour de toi 🙌

Et surtout... n'oublie jamais que ta performance dépend de ta capacité à bien bouger.

À très vite,

Enora – Kiné & coach Enorehab ❤️



# DERNIERS MOTS

J'espère sincèrement que ce guide t'a aidé à y voir plus clair.

Si tu l'as trouvé utile, n'hésite pas à partager le lien pour télécharger ce E-book gratuitement à d'autres athlètes autour de toi 🙏

Et surtout... n'oublie jamais que ta performance dépend de ta capacité à bien bouger.

À très vite,

Enora – Kiné Enorehab ❤️