

JEREMY CLEMENS

MINI-SÉANCE OFFERTE · 10 MINUTES

Retrouver sa **mobilité**

Sept mouvements, dix minutes, zéro matériel. Une routine fondée sur la science du mouvement pour délier hanches, épaules et colonne, et bouger plus librement au quotidien.





Avant de commencer

La mobilité n'est pas la souplesse : c'est votre capacité à **contrôler** une amplitude de mouvement. Elle s'entretient comme la force, par des passages réguliers et actifs dans les amplitudes, pas par des étirements passifs subis.

Faites cette routine 3 à 5 fois par semaine, idéalement le matin ou avant votre activité. Respirez par le nez, ne forcez jamais dans la douleur : une tension franche mais confortable suffit (6-7/10).

Précaution. En cas de douleur aiguë, de chirurgie récente ou de pathologie articulaire diagnostiquée, demandez un avis médical avant de pratiquer. Ce document ne remplace pas un suivi individualisé.

La routine · 10 minutes



90 SECONDES

1 · Respiration 90/90 au sol

Allongé sur le dos, jambes posées sur une chaise (hanches et genoux à 90°). Inspirez 4 s par le nez en gonflant le bas des côtes, expirez 6 s par la bouche en laissant le bas du dos s'alourdir au sol.

Repère : les côtes basses s'écartent à l'inspiration, le cou reste détendu.



8 RÉPÉTITIONS LENTES

2 · Chat-chameau (cat-camel)

À quatre pattes, arrondissez tout le dos en expirant, puis creusez-le segment par segment en inspirant. Le mouvement part du bassin et remonte vertèbre par vertèbre.

Repère : cherchez la fluidité, pas l'amplitude maximale.



5 PAR CÔTÉ

3 · Le plus grand étirement du monde

En fente avant longue, posez les deux mains au sol à l'intérieur du pied avant. Descendez le coude intérieur vers le sol, puis ouvrez le bras vers le ciel en tournant le buste. Revenez, changez de côté.

Repère : le genou arrière peut rester décollé ou posé, selon votre niveau.



6 TRANSITIONS

4 · Hanches 90/90

Assis au sol, une jambe pliée à 90° devant, l'autre à 90° sur le côté. Sans les mains si possible, basculez les deux genoux vers l'autre côté pour inverser la position. Gardez le buste haut.

Repère : c'est l'exercice roi pour des hanches libres ; allez lentement.



5 PAR CÔTÉ

5 · Rotation thoracique à genoux

À quatre pattes, une main derrière la nuque. Amenez le coude vers le poignet opposé en expirant, puis ouvrez-le vers le ciel en inspirant, en suivant le coude du regard.

Repère : le bassin ne bouge pas, seule la cage thoracique tourne.



5 CYCLES

6 · Chien tête en bas → cobra

Des pieds et des mains, poussez les hanches vers le ciel, talons vers le sol (chien tête en bas), puis passez en vague vers l'avant, bassin vers le sol, poitrine ouverte (cobra). Alternez lentement.

Repère : pédalez les talons dans le chien tête en bas si l'arrière des jambes tire.



60-90 SECONDES

7 · Squat profond tenu

Pieds largeur d'épaules, descendez en squat complet, talons au sol, coudes qui écartent doucement les genoux. Respirez calmement dans la position. Tenez-vous à un meuble si nécessaire.

Repère : c'est une position de repos humaine fondamentale, redevenez-y à l'aise.

Progression. Semaine 1-2 : routine complète, amplitudes confortables. Semaine 3-4 : ralentissez chaque répétition (3-4 s par phase). Ensuite : ajoutez une pause de 2 s au point le plus profond de chaque mouvement.

Pourquoi ça fonctionne

Cette routine combine trois leviers validés par la littérature : la **respiration lente** qui réduit le tonus protecteur du système nerveux, le **mouvement actif segmentaire** qui nourrit cartilages et disques, et les **amplitudes contrôlées sous charge légère** qui signalent au cerveau que ces positions sont sûres — c'est ainsi que l'amplitude utilisable augmente durablement.



Et si on allait plus loin, ensemble ?

Cette routine est générique. Votre corps, lui, ne l'est pas. En séance, j'évalue vos restrictions réelles et je construis votre plan de mobilité personnalisé.

Appel découverte offert (15 min) : jeremy.clemens@outlook.com · Instagram [@jeremy.coach.boxe](https://www.instagram.com/jeremy.coach.boxe)

© Jérémie Clemens. Document offert, ne peut être vendu. Sources principales : ACSM Position Stand flexibilité/mobilité ; Behm & Chaouachi (2011) ; recherches sur le contrôle moteur et l'entraînement d'amplitude active. Pictogrammes : Material Design Icons & Google Material Symbols (Apache 2.0), Healthicons (MIT).