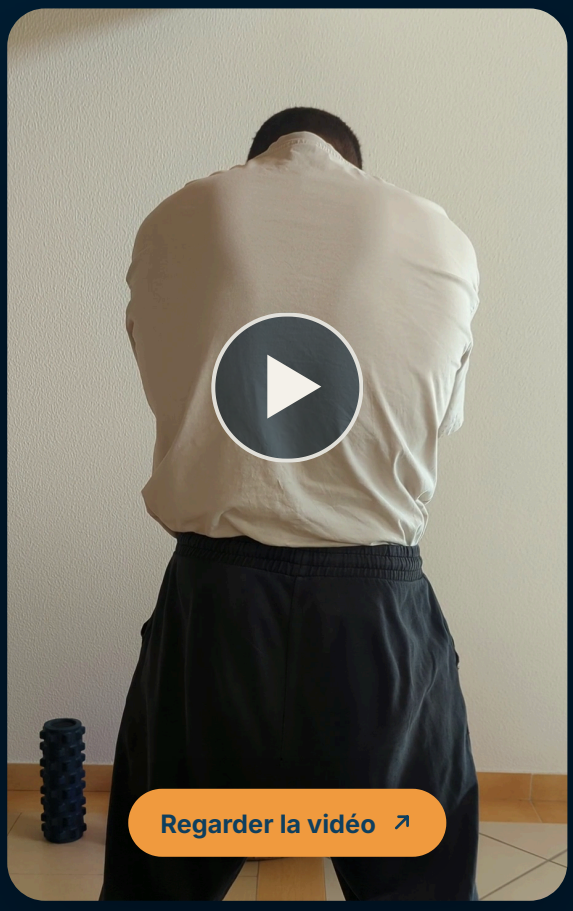
DPS
COACHING SUR-MESURE

HAUT DU CORPS

Ta routine *articulaire*

Le guide qui accompagne la vidéo : les bases à comprendre, puis les consignes clés de chaque exercice, dans le bon ordre.



Guillaume Dupuis

13 ans d'expérience professionnelle
Spécialiste du mouvement et de la performance
50+ formations et certifications

© 2026 DPS Coaching · Tous droits réservés

@guillaumedpscoaching

AVANT DE COMMENCER

Les bases à *comprendre*

Trois notions qui font toute la différence entre bouger un peu et vraiment entretenir tes articulations. Prends le temps de les lire avant de te lancer.

1 Les RACs, c'est quoi ?

RAC veut dire rotation articulaire contrôlée. Tu fais tourner une articulation dans la plus grande amplitude que tu contrôles, lentement, pendant que tout le reste du corps reste immobile. Le but : entretenir tes amplitudes, et observer où tu en es aujourd'hui.

Le tempo
Lent : 10 à 15 secondes à l'aller, autant au retour. La démo de la vidéo est un peu accélérée.

Combien
2 à 3 répétitions, de temps en temps dans ta journée, sur les zones les plus importantes pour toi.

Le contrôle
Si tu sens que tu perds le contrôle, ralentis. On cherche l'amplitude que tu maîtrises, pas celle que tu forces.

2 L'irradiation

Le principe d'irradiation en contrôle moteur repose sur le fait que contracter fortement un muscle permet de recruter de l'énergie nerveuse qui se propage aux muscles voisins.

Pour faire des rotations articulaires contrôlées (RACs), on contracte volontairement tout le reste du corps (par exemple les abdominaux, les cuisses et les poings) pour stabiliser la structure. Cette tension globale crée un « ancrage » solide qui permet d'isoler l'articulation ciblée et d'exprimer sa force maximale en toute sécurité.

> **En pratique :** pieds bien ancrés, comme si tu voulais déchirer le sol en les écartant. Le reste du corps reste solide et immobile.

3 La pression intra-abdominale

Inspire par le nez. Expire par la bouche, lèvres pincées : tu sens tes côtes descendre et rentrer. Cette pression active ton gainage profond (diaphragme, transverse, plancher pelvien).

> **Le plus dur :** garder cette pression pendant tout l'exercice en continuant à respirer. Petites respirations, côtes qui s'ouvrent sur les côtés et vers l'arrière, pas le ventre vers l'avant. Ça vient avec la pratique.

© 2026 DPS Coaching · Tous droits réservés

LES EXERCICES

Dans le bon *ordre*

Du centre vers l'extérieur : cou, colonne, thoracique, puis les articulations périphériques. La vidéo suit un autre ordre pour la démonstration, le repère te dit où retrouver chaque exercice.

1 Cou — RACs cervicales

Vidéo 1:08

- Debout, pieds bien ancrés, ou assis.
- Menton vers les clavicules, puis le menton suit la clavicule jusqu'à l'épaule.
- Agrandis le cou pour décrire un grand cercle, menton côté opposé, puis déroule les cervicales.
- **Ne cherche pas à tirer loin ta tête vers l'arrière : cherche à allonger le cou.**

2 Colonne — RACs de la colonne

Vidéo 13:48

- À quatre pattes : mains sous les épaules, genoux sous le bassin, nuque neutre.
- La flexion part du bas du dos (pubis vers le nombril), puis milieu, haut du dos et cou, vertèbre par vertèbre.
- Le retour part aussi du bas, jusqu'à l'extension complète du haut du dos.
- **Prends ton temps et ne pousse pas les omoplates vers le plafond.**

3 Colonne thoracique — RACs thoraciques

Vidéo 9:16

- Mains croisées sur les épaules. Tu peux te servir d'un bloc de yoga ou faire l'exercice assis pour t'aider.
- Abdos engagés, bassin en rétroversion : pubis vers le nombril, tout le long.
- Flexion du haut du dos, rotation, inclinaison, extension, rotation côté opposé, inclinaison, retour en flexion, puis déroule.
- **Le bassin reste fixe et le bas du dos ne se creuse jamais. Au début, l'amplitude est modérée, c'est normal.**

© 2026 DPS Coaching · Tous droits réservés

Les articulations *périphériques*

4 Omoplates — RACs scapulaires

Vidéo 2:44

- Coude verrouillé en tout temps. Un bras à la fois pour apprendre.
- Épaule vers l'oreille, vers l'avant, vers le bas, vers l'arrière, puis vers le haut. Ensuite dans l'autre sens.
- **Termine toujours par le relâchement de l'épaule, sans compenser avec d'autres zones.**

5 Épaules — RACs de l'épaule

Vidéo 4:14

- Coude le plus tendu possible.
- Rotation externe, paume vers l'avant : grand cercle en croisant devant le buste, biceps qui passe près de l'oreille.
- En butée derrière, rotation interne : imagine que tu visses quelque chose au niveau de l'épaule. Puis le retour dans l'autre sens.
- **Le bas du dos ne bouge pas. Si tu perds le contrôle, ralentis.**

6 Coudes — RACs du coude

Vidéo 6:05

- Un bras à la fois, coude fixe. Paume vers l'avant, pouce le plus bas possible.
- Flexion : la main va vers l'extérieur de l'épaule, pas sur l'épaule.
- En flexion complète, pronation (paume vers le sol), puis extension. Retour dans l'autre sens, jusqu'à la supination maximale.
- **Le poignet ne plie pas. Avec les deux bras en même temps, les coudes ne s'écartent pas.**

7 Poignets — RACs du poignet

Vidéo 8:01

- Tiens ton avant-bras avec l'autre main.
- Grand cercle : vers le bas, sur le côté, vers le haut, de l'autre côté. Puis dans l'autre sens.
- **Doigts relâchés, amplitude modérée : on observe, on ne force pas.**

© 2026 DPS Coaching · Tous droits réservés

À RETENIR

La qualité avant la *quantité*

Deux répétitions lentes et contrôlées valent mieux que dix faites à la va-vite. L'idéal : un peu chaque jour, avec régularité, en donnant plus de temps aux zones qui en ont besoin.

Tu manques de temps ? Fonctionne par blocs. Par exemple, le lundi : cou, colonne et thoracique. Le mardi : omoplates, épaules. Le mercredi : la suite. Le jeudi, on reprend cou, colonne et thoracique...

On constate souvent une différence de capacité entre la droite et la gauche, une asymétrie accentuée et des compensations : **c'est le signe que tu ne contrôles pas totalement ton corps. Et c'est la raison pour laquelle un bilan de mobilité et un plan adapté sont pertinents.**

Bilan et plan *personnalisé*

Si tu souhaites améliorer ta mobilité, traiter une douleur ou simplement me parler de ta situation, tu peux me contacter directement sur **WhatsApp** (gratuit, sans engagement).

M'écrire sur WhatsApp

© 2026 DPS Coaching · Tous droits réservés