

L'élastique Thera-Band[®]

→ L'élastique Thera-Band[®] fait partie de la boîte à outils et est mis gratuitement à disposition!

Table des matières

Utilisation et fonctionnement

Les différentes résistances

Exercices de musculation

Liens utiles



Utilisation et fonctionnement

On appelle Thera-Band[®] les bandes en latex ou les élastiques de gymnastique utilisés surtout en physiothérapie pour différentes formes de traitement. Ces élastiques conviennent aussi très bien pour regagner progressivement de la masse musculaire durant la phase de convalescence après un accident.

Les élastiques Thera-Band[®] peuvent également être utilisés pour l'entraînement très ciblé d'un muscle spécifique ou d'un groupe de muscles, que ce soit pour augmenter la force musculaire ou pour améliorer la coordination et la tenue du corps. Huit élastiques de résistance et de couleur différentes sont proposés par le fabricant d'origine.

Les différentes résistances

Le fabricant d'origine Thera-Band[®] propose 7 résistances différentes, la couleur jaune correspondant à la plus faible et la couleur or à la plus grande. Pour obtenir l'effet escompté lors de l'entraînement, chaque groupe cible devrait utiliser les élastiques correspondants (voir tableau 1). La résistance de l'élastique est proportionnelle à son allongement. Il est possible d'augmenter encore la résistance en pliant la bande en deux.

Allongement en %	Résistance en kg						
	Jaune	Rouge	Vert	Bleu	Noir	Argent	Or
25 %	0,5	0,7	0,9	1,3	1,6	2,3	3,6
50 %	0,8	1,2	1,5	2,1	2,9	3,9	6,3
75 %	1,1	1,5	1,9	2,7	3,7	5,0	8,2
100 %	1,3	1,8	2,3	3,2	4,4	6,0	9,8
125 %	1,5	2,0	2,6	3,7	5,0	6,9	11,2
150 %	1,8	2,2	3,0	4,1	5,6	7,8	12,5
175 %	2,0	2,5	3,3	4,6	6,1	8,6	13,8
200 %	2,2	2,7	3,6	5,0	6,7	9,5	15,2
225 %	2,4	2,9	4,0	5,5	7,4	10,5	16,6
250 %	2,6	3,2	4,4	6,0	8,0	11,5	18,2

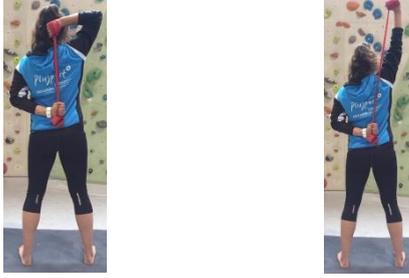
Source: www.thera-band.de

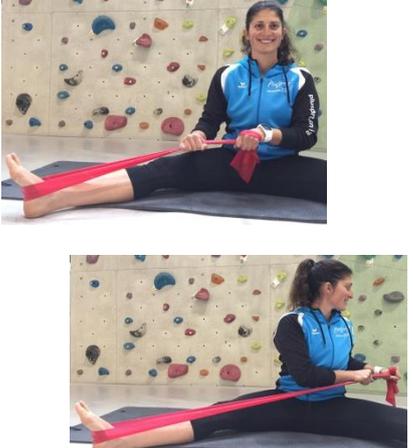
Tableau 1 : Code de couleurs présenté dans l'ordre croissant de la résistance (de gauche à droite) : séniors (jaune), hommes et femmes (rouge, vert, bleu), sportifs de haut niveau (noir, argent, or)

Exercices de musculation

Recommandations générales pour l'entraînement

- Effectuer les exercices pendant 1 minute, puis faire une pause d'env. 2 minutes ; répéter les exercices 2 à 3 fois par entraînement
- Pour entraîner l'endurance-force, faire 15 répétitions au minimum
- Effectuer les mouvements lentement et de façon contrôlée et non pas saccadée !
- Fixer l'élastique à quelque chose de solide et de stable (espalier, perche, poignée de porte, etc.)

Bras		
Muscles sollicités	Exécution de l'exercice	Photos
Triceps	<p>Position de départ Debout, jambes écartées à largeur de hanches, dos droit, ventre contracté, une main tenant l'élastique sur le bas du dos, l'autre bras plié, coude vers le haut</p> <p>Exécution Tendre lentement le bras supérieur vers le haut sans bouger le coude</p>	
Biceps	<p>Position de départ Un pied en avant placé sur le milieu de l'élastique</p> <p>Exécution Alternativement plier et tendre les bras tout en les gardant près du corps</p>	
Bras	<p>Position de départ Debout, jambes écartées à largeur de hanches, dos droit, un pied en avant, ventre contracté, bras tendus à largeur d'épaules, l'élastique fixé à quelque chose de solide (p. ex. une perche)</p> <p>Exécution Tirer les coudes vers l'arrière en les gardant près du corps</p>	
Haut du corps (bras, épaules et poitrine)		
Muscles dorsaux supérieurs, muscles pectoraux extérieurs et ceinture scapulaire (surtout les rhomboïdes)	<p>Position de départ Debout, jambes écartées à largeur de hanches, dos droit, ventre contracté, bras tendus à hauteur d'épaules, mains écartées à largeur d'épaules</p> <p>Exécution Ecarter les bras tout en tirant les coudes en arrière et en resserrant les omoplates</p>	
Muscles des épaules (surtout le deltoïde), muscles des bras	<p>Position de départ Debout, jambes écartées à largeur de hanches et placées sur le milieu de l'élastique, dos droit, ventre contracté, bras et épaules baissés</p> <p>Exécution Lever les bras tendus de côté sans relever les épaules</p>	

Muscles sollicités	Exécution de l'exercice	Photos
Muscles des épaules (surtout les rhomboïdes et les trapèzes), biceps	<p>Position de départ Debout, jambes écartées à largeur de hanches et placées sur le milieu de l'élastique, dos droit, ventre contracté, épaules baissées</p> <p>Exécution Lever les coudes en arrière près du corps en resserrant les omoplates sans changer la position du haut du corps</p>	
Tronc (ventre et dos)		
Bas du dos, muscle droit abdominal	<p>Position de départ Debout, jambes écartées à largeur de hanches et placées sur l'élastique de façon à ce que les deux extrémités aient la même longueur, l'élastique croisé 1x et tenu avec les mains</p> <p>Exécution Pencher lentement le haut du corps vers l'avant (le plus loin possible sans perdre l'équilibre !), puis se relever en position debout, dos droit</p>	
Muscles obliques abdominaux	<p>Position de départ Assis jambes écartées, haut du corps droit, le milieu de l'élastique (plié en deux) passé autour du pied gauche. Saisir les extrémités de l'élastique des deux mains (la résistance est plus grande si on tient la bande plus près du pied)</p> <p>Exécution Tourner le haut du corps du côté opposé au pied gauche, lentement et de façon contrôlée, puis revenir. Important : la tête doit suivre le mouvement ! Après 15-20 répétitions, placer l'élastique autour du pied droit et tourner de l'autre côté</p>	
Muscles obliques abdominaux et muscles stabilisateurs du tronc	<p>Position de départ Debout, partie droite du corps du côté de l'espalier, jambes écartées à largeur de hanches, bras tendus tenant l'élastique fixé à un échelon à hauteur de taille</p> <p>Exécution Tirer l'élastique vers la gauche devant le corps et relâcher. Après 15-20 répétitions, changer de côté</p>	
Fesses et jambes		
Muscles antérieurs de la cuisse	<p>Position de départ Debout face à l'espalier, jambes écartées à largeur de hanches, bras tendus devant le corps tenant l'élastique fixé à un échelon à hauteur de poitrine (évent. le plier en deux)</p> <p>Exécution Fléchir lentement les jambes (angle des genoux max. de 90°) et se relever, sans avancer les genoux au-delà des orteils</p>	

Muscles sollicités	Exécution de l'exercice	Photos
Muscles postérieurs de la cuisse, muscles fessiers	<p>Position de départ Debout face à l'espalier, la jambe gauche placée dans l'élastique fixé à l'espalier à hauteur de cheville</p> <p>Exécution Tirer lentement la jambe gauche en arrière et revenir. Après 15-20 répétitions, changer de jambe</p>	
Muscles extérieurs de la cuisse (abducteurs)	<p>Position de départ Debout, partie droite du corps du côté de l'espalier, la jambe EXTÉRIEURE placée dans l'élastique fixé à un échelon à hauteur de cheville</p> <p>Exécution Ecarter lentement la jambe extérieure et revenir, le haut du corps restant droit. Si nécessaire, se tenir d'une main à l'espalier</p>	
Muscles intérieurs de la cuisse (adducteurs)	<p>Position de départ Debout, partie droite du corps du côté de l'espalier, la jambe INTÉRIEURE placée dans l'élastique fixé à un échelon à hauteur de cheville</p> <p>Exécution Tirer la jambe intérieure jusqu'à l'autre jambe et revenir. Si nécessaire, se tenir d'une main à l'espalier</p>	
Muscles antérieurs de la cuisse et muscles du mollet	<p>Position de départ Position assise bien droite sur une chaise, un banc ou un caisson, le pied droit placé dans l'élastique tenu avec les mains, l'autre pied par terre (la résistance est plus grande si on tient l'élastique près du pied)</p> <p>Exécution Lever légèrement la jambe droite et tendre lentement le genou vers l'avant (pas complètement). Après 15-20 répétitions, changer de jambe</p>	

Liens utiles

- + <https://extra.suva.ch/webshop/56/56AFB205219DC2A0E10080010A63035B.pdf>
- + [http://www.theraband.com/userfiles/file/garder la forme avec la bande d'exercice.pdf](http://www.theraband.com/userfiles/file/garder%20la%20forme%20avec%20la%20bande%20d%27exercice.pdf)
- + <http://www.sport.med.tum.de/media.php?mediaid=199> (seulement en allemand!)
- + <http://sportunion.at/files/doc/Diverse-Downloads-Projekte/Aktiv-bewegt/Theraband-Broschuere.pdf> (seulement en allemand!)