

Programme pédagogique

FREDERICK CAUSSE

MODULE 1

SQUAT ET VARIANTES

GOBLET SQUAT
BACK SQUAT
FRONT SQUAT
OVERHEAD SQUAT
SQUAT LATÉRAL

MODULE 2

FENTES

CLASSIQUE
SPLIT SQUAT
TRAVAIL D'EXPLORATION MULTIDIRECTIONNELLES

MODULE 3

DEADLIFT

TECHNIQUE
VARIANTES (ROMANIAN - SUMO - SNATCH GRIP ...)

MODULE 4

POMPES

TECHNIQUE
AMPLITUDE - BRAS DE LEVIER
RESISTANCE ÉLASTIQUE

MODULE 5

TRACTIONS

TECHNIQUE
PRONATION - SUPINATION
LESTS ET RÉSISTANCES ÉLASTIQUES

MODULE 6

GAINAGE CLASSIQUE

TECHNIQUE PLANCHE
GAINAGE LATÉRAL
GAINAGE DORSAL AU SOL
PLANCHE ET ANTI-ROTATION
PALOFF PRESS ET VARIANTES

MODULE 7

EPAULE : MOBILITE - STABILITÉ

AUTO-MOBILISATION - SUSPENSION PASSIVE/ACTIVE
SWIMMER - TRAVAIL ROTATOIRE - FORCE FIN
D'AMPLITUDE
ANNEAUX ET EXTENSION - TIRAGES - ÉLÉVATIONS
LATÉRALES - CATCH RELEASE

MODULE 8

**THORACIQUE - LOMBAIRE :
MOBILITÉ- STABILITÉ**

WEDGE AUTO-MOB - CAT KAMEL - ROTATION THORACIQUE
GAINAGE - RATIO MC GILL - SOT PRESS - Y - DEADLIFT
ROTATION

MODULE 9

HANCHE : MOBILITÉ- STABILITÉ

4 PATTES - SQUAT - 90/90 - TRAVAIL DE FIN D'AMPLITUDE
HIP TRUST - LATERAL WALK - ISO CONTRE MUR - VARAINTE
DEADLIFT - COPENHAGEN - AUTRES

MODULE 10

GENOUX : MOBILITÉ- STABILITÉ

MOBILISATION ROATULE - AUTO-MOBI - ROTATION TIBIALE
TRAVAIL FIN D'AMPLITUDE
SISSY SQUAT - NORDIC HAMSTRING - LEG EXTENSION
SPANISH SQUAT - REVERSE NORDIC - AUTRES

MODULE 11

CHEVILLE: MOBILITÉ- STABILITÉ

MULLIGAN - AUTO MOBILISATION -
MONTÉE DE POINTE ET VARIANTES
TIBIAL ANT - TIBIAL POST - FIBULAIRE
TRAVAIL UNIPODAL - AUTRES

MODULE 12

PIEDS : MOBILITÉ- STABILITÉ

HALLUX - AUTO MOB - PRONATION - SUPINATION
TRAVAIL DES EXTRINSÈQUES - INTRINSÈQUES
TRAVAIL UNIPODAL