

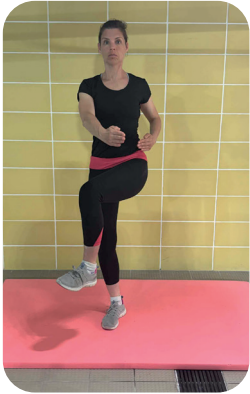





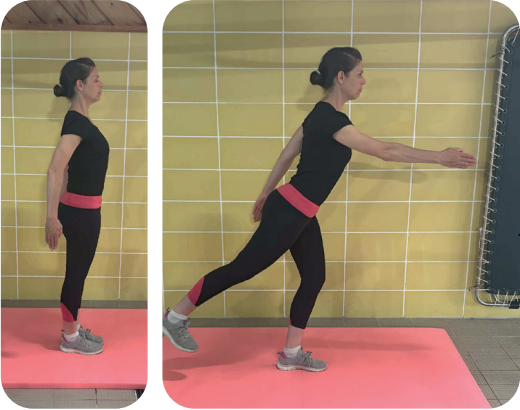




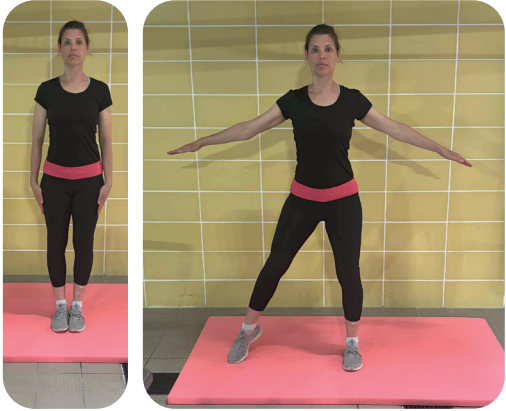

Répertoire des mouvements d'hydrothérapie

#	Mouvements jambes/bras	Images
1	<p>Jog ou marche étroit (jom é) : Jogging ou marche en levant les genoux vers l'avant.</p> <p>Bras jog ou marche (bras jom) : Tendre les mains vers l'avant à la hauteur de la taille ou poitrine et la largeur des épaules, puis ramener alternativement la main à la taille ou poitrine.</p>	 <p>1- jom é + bras jom</p>
2	<p>Jog ou marche étroit (jom é) : Jogging ou marche en levant les genoux vers l'avant.</p> <p>Tarzan alterné (tz alt) Bras à la hauteur de la taille ou poitrine, tendre et fléchir les coudes (comme coups poitrine Tarzan).</p>	 <p>2- jom é + tz alt</p>




#	Mouvements jambes/bras	Images
3	<p>Jog ou marche croisé (jom X) : Jogging ou marche en levant les genoux vers l'aisselle opposée, en croisant devant le corps.</p> <p>Bras jog ou marche (bras jom) : Tendre les mains vers l'avant à la hauteur de la taille ou poitrine et la largeur des épaules, puis ramener alternativement la main à la taille ou poitrine.</p>	 <p>3- jom X + bras jom</p>
4	<p>Jog ou marche croisé (jom X) : Jogging ou marche en levant les genoux vers l'aisselle opposée, en croisant devant le corps.</p> <p>Tarzan alterné (tz alt) : Bras à la hauteur de la taille ou poitrine, tendre et fléchir les coudes (comme coups poitrine Tarzan).</p>	 <p>4- jom X + tz alt</p>
5	<p>Jog ou marche couturier (jom cou) : Jogging ou marche avec pieds larges et jambes en ouverture (rotation externe des hanches).</p> <p>Bras jog ou marche côté (bras jom c) : Tendre les mains vers le côté à la hauteur de la taille et la largeur des épaules, ramener alternativement la main à la taille et le coude vers l'arrière.</p>	 <p>5- jom cou + bras jom c</p>




#	Mouvements jambes/bras	Images
6	<p>Jog ou marche ischiojambier (jom i-j) : Jogging ou marche en pointant les genoux vers le fond de la piscine, amener les talons vers les fessiers.</p> <p>Brasse arrière à l'unisson (br arr uni) : Bras à la hauteur de la taille ou poitrine, imiter le mouvement de natation en ramenant l'eau vers soi.</p>	 <p>6- jom i-j + br arr uni</p>
7	<p>Pendule (pdl) : Garder les jambes souples et tendues, lever la jambe d'un côté puis de l'autre.</p> <p>Brasse arrière à l'unisson (br arr uni) : Bras à la hauteur de la taille ou poitrine, imiter le mouvement de natation en ramenant l'eau vers soi.</p>	 <p>7- pdl + br arr uni</p>
8	<p>Pendule (pdl) : Garder les jambes souples et tendues, lever la jambe d'un côté puis de l'autre.</p> <p>Bras embrassé (emb) : Bras et mains à la hauteur de la taille ou poitrine, bras en flexion, pointer les coudes vers le côté et enchaîner avec les bras en extension/abduction et revenir à la position initiale.</p>	 <p>8- pdl + emb</p>
9	<p>Ski patin (ski pat) : Jambes légèrement fléchies, lever la jambe vers l'arrière en alternant, mettre l'accent sur l'extension à la hanche. Activer les abdominaux pour éviter l'hyperextension du dos (dos arqué).</p> <p>Bras embrassé (emb) : Bras et mains à la hauteur de la taille ou poitrine, bras en flexion, pointer les coudes vers le côté et enchaîner avec les bras en extension/abduction et revenir à la position initiale.</p>	 <p>9- ski pat + emb</p>

#	Mouvements jambes/bras	Images
10	<p>Ski patin (ski pat) : Jambes légèrement fléchies, lever la jambe vers l'arrière en alternant, mettre l'accent sur l'extension à la hanche. Activer les abdominaux pour éviter l'hyperextension du dos (dos arqué).</p> <p>Bras ski de fond unisson (br ski f uni) : Flexion et extension des bras à l'épaule ensemble, les bras le long du corps. Alternner les jambes.</p>	 <p>10- ski pat + br ski f uni</p>
11	<p>Ski patin (ski pat) : Jambes légèrement fléchies, lever la jambe vers l'arrière en alternant, mettre l'accent sur l'extension à la hanche. Activer les abdominaux pour éviter l'hyperextension du dos (dos arqué).</p> <p>Bras ski fond alterné (br ski f alt) : Flexion et extension des bras à l'épaule en alternance, les bras le long du corps.</p>	 <p>11- ski pat + br ski f alt</p>
12	<p>Ski de fond (ski f) : Jambes légèrement fléchies, un pied en avant, l'autre en arrière, alterner les pieds de l'avant à l'arrière comme le ski de fond.</p> <p>Bras ski fond alterné (br ski alt) : Flexion et extension des bras à l'épaule en alternance, les bras le long du corps.</p>	 <p>12- ski f + br ski alt</p>




#	Mouvements jambes/bras	Images
13	<p>Ski de fond saut groupé (ski f gr) : Genoux et pieds ensemble, sauter et amener les genoux vers la poitrine, puis tendre les jambes l'une en avant et l'autre en arrière en alternance.</p> <p>Bras jog ou marche (bras jom) : Tendre les mains vers l'avant à la hauteur de la taille ou poitrine et la largeur des épaules, puis ramener alternativement la main à la taille ou poitrine.</p>	 <p>13- ski f gr + bras jom</p>
14	<p>Jumping Jack (jj) : Sauter et écarter les pieds et les jambes, sauter et ramener les pieds et les jambes ensemble, garder le corps vertical.</p> <p>Bras jumping jack (bras jj) : Bras sur les côtés, coudes tendus ou fléchis, abduction et adduction des bras en même temps.</p>	 <p>14- jj + bras jj</p>
15	<p>Jumping jack groupé (jj gr): Genoux et pieds ensemble, sauter et amener les genoux vers la poitrine, puis tendre les jambes sur le côté comme un jumping jack.</p> <p>Bras jumping jack (bras jj): Bras sur les côtés, coudes tendus ou fléchis, abduction et adduction des bras en même temps.</p>	 <p>15- jj gr + bras jj</p>

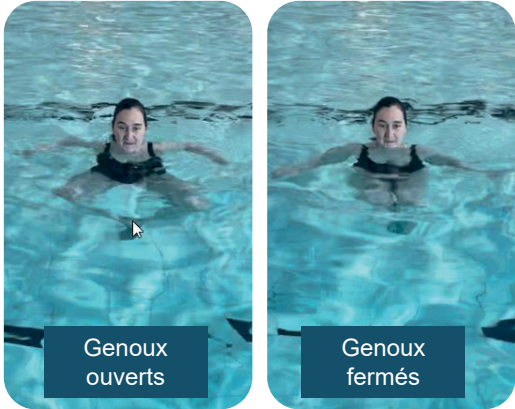
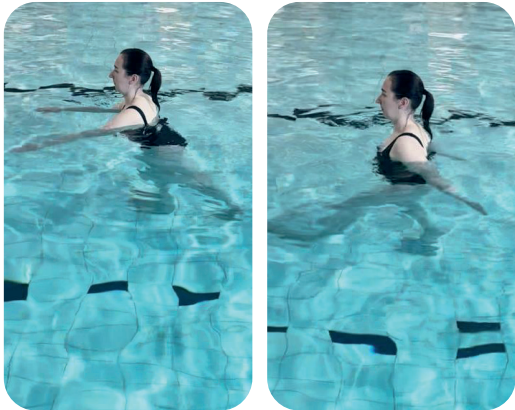
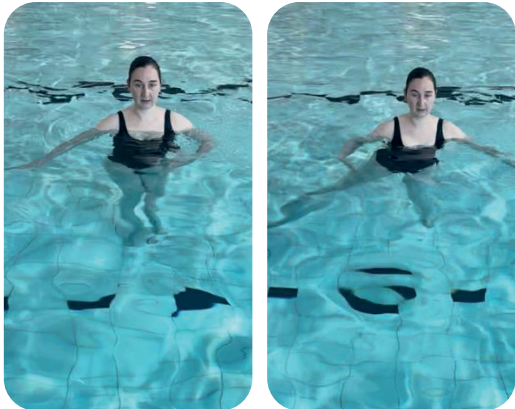
En piscine :
Amener les
2 genoux en
même temps

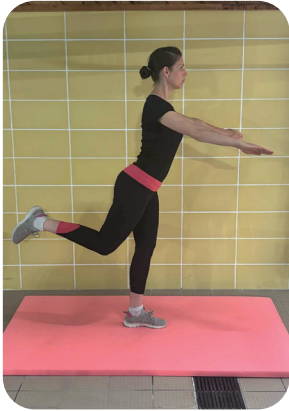
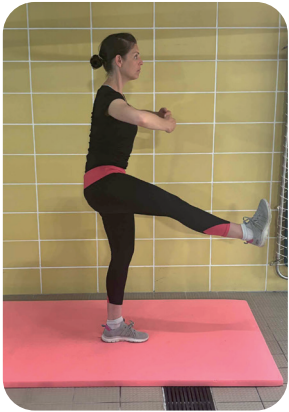
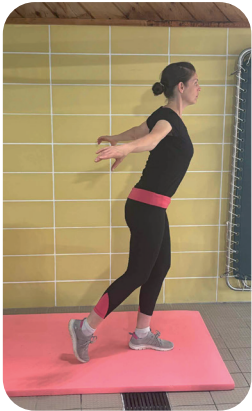
#	Mouvements jambes/bras	Images
16	<p>Twist étroit (tw é) : Pivoter d'un côté à l'autre en exécutant une rotation confortable de la colonne vertébrale, dans l'amplitude de mouvement normale, pieds et jambes ensemble</p> <p>Coiffe des rotateurs alterné (coi rot alt) : Coudes fléchis à 90° degrés et ancrés à la taille. Alternier le mouvement des bras, l'un rotation interne, l'autre rotation externe.</p>	 <p data-bbox="911 663 1170 695">16- tw é + coi rot alt</p>
17	<p>Twist large (tw l): Pivoter d'un côté à l'autre en exécutant une rotation confortable de la colonne vertébrale, dans l'amplitude de mouvement normale, pieds et jambes écartés.</p> <p>Coiffe des rotateurs alterné (coi rot alt) : Coudes fléchis à 90° degrés et ancrés à la taille. Alternier le mouvement des bras, l'un rotation interne, l'autre rotation externe.</p>	 <p data-bbox="911 1125 1154 1157">17- tw l + coi rot alt</p>
18	<p>Tarzan alterné (tz alt) : Bras à la hauteur de la taille ou poitrine, tendre et fléchir les coudes (comme coups poitrine Tarzan).</p>	 <p data-bbox="911 1587 1105 1619">18- tw l + tz alt</p>




#	Mouvements jambes/bras	Images
19	<p>Twist groupé (tw gr) : Genoux et pieds ensemble, sauter et amener les genoux vers la poitrine en pivotant d'un côté à l'autre et en exécutant une rotation confortable de la colonne vertébrale.</p> <p>Tarzan alterné (tz alt) : Bras à la hauteur de la taille ou poitrine, tendre et fléchir les coudes (comme coups poitrine Tarzan).</p>	 <p>19- tw gr + tz alt</p>
20	<p>Coup de pied karaté devant (cdp k d) : Donner un coup de pied vers l'avant avec le talon en premier.</p> <p>En donnant le coup de pied, fléchir le genou puis tendre la jambe.</p> <p>Flexion-extension avant (flxt av) : Déplier les bras vers l'avant pour pousser l'eau avec le revers des mains.</p>	 <p>20- cdp k d + flxt av</p>
21	<p>Coup de pied karaté côté (cdp k c) : Donner un coup de pied sur le côté avec le talon en premier.</p> <p>Flexion-extension avant (flxt av) : Déplier les bras vers l'avant pour pousser l'eau avec le revers des mains.</p>	 <p>21- cdp k c + flxt av</p>

#	Mouvements jambes/bras	Images
22	<p>Coup de pied d'âne (cdp âne) : Position debout, donner un coup de pied vers l'arrière avec le talon en premier, fléchir le genou puis tendre la jambe en donnant un coup de pied.</p> <p>Flexion-extension avant (flxt av) : Déplier les bras vers l'avant pour pousser l'eau avec le revers des mains.</p>	 <p>22- cdp âne + fl</p>
23	<p>Cheval bascule (chv b) : Du côté opposé, diriger un talon vers la fesse et enchaîner en levant l'autre genou vers l'avant. Balancer le corps vers l'avant et l'arrière. Activer les abdominaux.</p> <p>Après quelques répétitions, changer le talon et le genou du côté opposé.</p> <p>Extension arrière triceps à l'unisson (ext arr tri) : Mains sur le côté à la hauteur de la taille, coudes ancrés pointent vers l'arrière, flexion et extension des bras en même temps</p>	 <p>23- chv b + ext arr tri</p>
24	<p>Cheval raide (chv rd) : Lever une jambe tendue directement devant le corps, lever l'autre jambe tendue vers l'arrière en balançant vers l'arrière et l'avant.</p> <p>Après quelques répétitions, changer de jambe.</p> <p>Extension arrière triceps à l'unisson (ext arr tri) : Mains sur le côté à la hauteur de la taille, coudes ancrés pointent vers l'arrière, flexion et extension des bras en même temps.</p>	 <p>24- chv rd + ext arr tri</p>

#	Mouvements jambes/bras	Images
25	<p>Saut groupé étroit (grenouille) (s gr é) : Genoux et pieds ensemble, sauter et amener les genoux vers la poitrine, puis tendre les deux jambes vers le fond de la piscine.</p> <p>Tarzan à l'unisson (tz uni) : Bras à la hauteur de la taille ou poitrine, tendre et fléchir les coudes (comme coups poitrine Tarzan) en même temps.</p>	 <p>25- s gr é + tz uni</p>
26	<p>Saut groupé large (grenouille) (s gr l) : Genoux et pieds écartés, sauter et amener les genoux vers la poitrine, puis tendre les deux jambes vers le fond de la piscine.</p> <p>Tarzan à l'unisson (tz uni) : Bras à la hauteur de la taille ou poitrine, tendre et fléchir les coudes (comme coups poitrine Tarzan) en même temps.</p>	 <p>26- s gr l + tz uni</p>
27	<p>Ski de bosses (ski bo) : Genoux et pieds ensemble, sauter en ramenant les genoux vers la poitrine, puis tendre les jambes en diagonale d'un côté et de l'autre.</p> <p>Brasse arrière à l'unisson (br arr uni) : Bras à la hauteur de la taille ou poitrine, imiter le mouvement de natation en ramenant l'eau vers soi.</p>	 <p>27- ski bo + br arr uni</p>

#	Mouvements jambes/bras	Images
28	<p>Pacman (pman) : Fléchir les genoux à la hauteur des hanches, garder les pieds ensemble, écarter et fermer les genoux, dans une position assise (en suspension).</p> <p>Variante : Réaliser avec nouille de piscine sous les aisselles.</p>	 <p>En suspension (28-pman)</p>
29	<p>Balancement de jambe avant/arrière (bal jb av/arr) :</p> <p>Debout, balancer la jambe vers l'avant et l'arrière comme le ski de fond sur une jambe.</p> <p>Engager les abdominaux.</p> <p>Répéter avec l'autre jambe.</p>	 <p>29-bal jb av/arr</p>
30	<p>Balancement de jambe pendule (bal jb pdl) :</p> <p>Balancer la jambe sur le côté.</p> <p>Engager les abdominaux.</p> <p>Répéter avec l'autre jambe.</p>	 <p>30-bal jb pdl</p>

#	Mouvements jambes/bras	Images
31	<p>Étirement des quadriceps : Avancer en sautillant sur un pied et maintenir l'autre jambe vers l'arrière pour étirer le devant de la cuisse.</p> <p>Brasse avant à l'unisson (br uni) : Bras à la hauteur de la taille ou poitrine, imiter le mouvement de natation (former un cœur).</p>	 <p>Avancer sur un pied → → → →</p>
32	<p>Étirement des ischiojambiers : Reculer en sautillant sur un pied et maintenir l'autre jambe vers l'avant pour étirer l'arrière de la cuisse.</p> <p>Brasse arrière à l'unisson (br arr uni) : Bras à la hauteur de la taille ou poitrine, imiter le mouvement de natation en ramenant l'eau vers soi.</p>	 <p>Reculer sur un pied ← ← ← ←</p>
33	<p>Étirement des pectoraux Avancer en marchant et laisser les bras flotter vers l'arrière pour étirer les muscles de la poitrine.</p>	 <p>Avancer en marchant → → → →</p>

#	Mouvements jambes/bras	Images
34	<p>Étirement des dorsaux Reculer en marchant et laisser les bras flotter vers l'avant pour étirer les muscles du dos.</p>	 <p>Reculer en marchant ← ← ← ←</p>
35	<p>Étirement des fessiers Dos au mur de la piscine ou avec main en appui sur la barre, venir porter la cheville sur le devant de l'autre cuisse (position assise en tailleur).</p> <p>Variantes : Un pied au fond de la piscine ou en suspension.</p>	
36	<p>Étirement des mollets Avancer un pied devant en fléchissant le genou et garder l'autre jambe tendue à l'arrière avec le talon plaqué au fond de la piscine.</p> <p>Mains au mur Placer les mains contre le mur de la piscine en appui.</p>	

ISBN 978-2-555-01957-7 (imprimé)
ISBN 978-2-555-01958-4 (PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

Préparé par Marie-Pier Cossette et Annie Geneau
Kinésiologues à la Direction de santé publique