

KILOPACE

CARNET D'ENTRAÎNEMENT N° 14

19 OCTOBRE 2026

Ton carnet mobilité sur 30 jours

Des routines quotidiennes pour effacer les longues heures
assis

Hanches, Ischios, Haut du dos

ZONE CIBLÉE

15 min

MINUTES PAR JOUR

5

JOURS PAR SEMAINE

CE CARNET APPARTIENT À

COMMENCÉ LE



kilopace.com

Sommaire

03 Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

05 Comment utiliser ce carnet

L'amplitude vient de ton système nerveux qui fait confiance à une position ; lentement et souvent, c'est ce qui marche.

Conseils du coach

06

07 Le programme

Des routines quotidiennes pour effacer les longues heures assis

Ton calendrier de 30 jours

08

Bibliothèque d'exercices

10

Si ça arrive, fais ça

11

Glossaire

11

13 Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

19 Suivis

Notes

22

Références

24

CHAPITRE 01

Tes chiffres

Calculés à partir de tes réponses. C'est sur ces chiffres que repose tout le programme.

TES CHIFFRES

Des routines quotidiennes pour effacer les longues heures assis

Hanches, Ischios, Haut du dos

ZONE CIBLÉE

15 min

MINUTES PAR JOUR

5

JOURS PAR SEMAINE

10

EXERCICES

AVANT DE COMMENCER

Information générale sur le fitness, pas un avis médical. Arrête-toi et demande de l'aide si tu ressens une douleur thoracique, des vertiges ou une douleur vive.

CARTE DE POCHE

KILOPACE

Zone ciblée: Hanches, Ischios, Haut du dos

Minutes par jour: 15 min

Jours par semaine: 5

Exercices: 10

DÉCOUPE-LA ET GARDE-LA SUR TOI

CHAPITRE 02

Comment utiliser ce carnet

L'amplitude vient de ton système nerveux qui fait confiance à une position ; lentement et souvent, c'est ce qui marche.

COMMENT UTILISER CE CARNET

Comment utiliser ce carnet

- 01 Fais la routine au même moment chaque jour ; l'habitude bat l'intensité.
- 02 Respire lentement ; étire jusqu'à une tension légère, jamais jusqu'à la douleur.
- 03 Échauffe-toi d'abord avec 3 minutes de marche ou de marche sur place.
- 04 Utilise le suivi pour noter ce qui était raide et comment ça a évolué.

“Le travail actif en fin d'amplitude transforme la nouvelle souplesse en mobilité utilisable.”

CONSEILS DU COACH

- L'amplitude vient de ton système nerveux qui fait confiance à une position ; lentement et souvent, c'est ce qui marche.
- S'étirer avant une séance de force lourde ne pose pas de problème si les maintiens sont courts.
- Attends-toi à un changement visible en deux à quatre semaines, pas en quelques jours.
- Une douleur vive, un pincement ou une sensation nerveuse : recule et change de position.

CHAPITRE 03

Le programme

Des routines quotidiennes pour effacer les longues heures
assis

01

Tes quatre tests

Fais les tests au jour 1, au jour 15 et au jour 30, échauffé, au même moment de la journée. Note les résultats ici.

TEST	COMMENT	RÉSULTAT
Toucher des orteils	Genoux tendus, descends, mesure la distance entre le bout des doigts et le sol	____ / ____ / ____
Squat profond	Talons au sol, poitrine haute, temps de maintien en secondes	____ / ____ / ____
Main dans le dos	Une main par-dessus, une par-dessous, écart entre le bout des doigts	____ / ____ / ____
Genou au mur	Talon au sol, distance orteils-mur à laquelle le genou touche encore	____ / ____ / ____

02

Ton calendrier de 30 jours

JOUR	SÉANCE	MOUVEMENTS
1	Jour de test	Pigeon · Squat cosaque · Maintien en squat profond · Flossing des ischios · Demi grand écart · Chat-vache — 30 s par côté, respiration calme
2	Routine	Maintien en squat profond · Flossing des ischios · Demi grand écart · Chat-vache · Livre ouvert · Thread the needle — 30 s par côté, respiration calme
3	Routine	Demi grand écart · Chat-vache · Livre ouvert · Thread the needle · Bascule 90/90 · Couch stretch — 30 s par côté, respiration calme
4	Marche 20–30 minutes	—
5	Routine	Bascule 90/90 · Couch stretch · Pigeon · Squat cosaque · Maintien en squat profond · Flossing des ischios — 30 s par côté, respiration calme
6	Routine	Pigeon · Squat cosaque · Maintien en squat profond · Flossing des ischios · Demi grand écart · Chat-vache — 30 s par côté, respiration calme
7	Marche 20–30 minutes	—
8	Routine	Demi grand écart · Chat-vache · Livre ouvert · Thread the needle · Bascule 90/90 · Couch stretch — 40 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude

JOUR	SÉANCE	MOUVEMENTS
9	Routine	Livre ouvert · Thread the needle · Bascule 90/90 · Couch stretch · Pigeon · Squat cosaque — 40 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
10	Routine	Bascule 90/90 · Couch stretch · Pigeon · Squat cosaque · Maintien en squat profond · Flossing des ischios — 40 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
11	Marche 20–30 minutes	—
12	Routine	Maintien en squat profond · Flossing des ischios · Demi grand écart · Chat-vache · Livre ouvert · Thread the needle — 40 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
13	Routine	Demi grand écart · Chat-vache · Livre ouvert · Thread the needle · Bascule 90/90 · Couch stretch — 40 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
14	Marche 20–30 minutes	—
15	Jour de test	Bascule 90/90 · Couch stretch · Pigeon · Squat cosaque · Maintien en squat profond · Flossing des ischios — 50 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
16	Routine	Pigeon · Squat cosaque · Maintien en squat profond · Flossing des ischios · Demi grand écart · Chat-vache — 50 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
17	Routine	Maintien en squat profond · Flossing des ischios · Demi grand écart · Chat-vache · Livre ouvert · Thread the needle — 50 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
18	Marche 20–30 minutes	—
19	Routine	Livre ouvert · Thread the needle · Bascule 90/90 · Couch stretch · Pigeon · Squat cosaque — 50 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
20	Routine	Bascule 90/90 · Couch stretch · Pigeon · Squat cosaque · Maintien en squat profond · Flossing des ischios — 50 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
21	Marche 20–30 minutes	—
22	Routine	Maintien en squat profond · Flossing des ischios · Demi grand écart · Chat-vache · Livre ouvert · Thread the needle — 60 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
23	Routine	Demi grand écart · Chat-vache · Livre ouvert · Thread the needle · Bascule 90/90 · Couch stretch — 60 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude

JOUR	SÉANCE	MOUVEMENTS
24	Routine	Livre ouvert · Thread the needle · Bascule 90/90 · Couch stretch · Pigeon · Squat cosaque — 60 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
25	Marche 20–30 minutes	—
26	Routine	Pigeon · Squat cosaque · Maintien en squat profond · Flossing des ischios · Demi grand écart · Chat-vache — 60 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
27	Routine	Maintien en squat profond · Flossing des ischios · Demi grand écart · Chat-vache · Livre ouvert · Thread the needle — 60 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
28	Marche 20–30 minutes	—
29	Routine	Livre ouvert · Thread the needle · Bascule 90/90 · Couch stretch · Pigeon · Squat cosaque — 60 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
30	Jour de test	Bascule 90/90 · Couch stretch · Pigeon · Squat cosaque · Maintien en squat profond · Flossing des ischios — 60 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude

03

Bibliothèque d'exercices

EXERCICE	COMMENT FAIRE
Pigeon	Tibia avant en travers du corps, jambe arrière allongée, hanches de face, penche-toi doucement en avant.
Squat cosaque	Pieds très écartés, descends sur une hanche, l'autre jambe tendue, orteils vers le haut.
Maintien en squat profond	Talons au sol, les coudes poussent les genoux vers l'extérieur, tiens un encadrement de porte si besoin.
Flossing des ischios	Allongé, tiens l'arrière de la cuisse, tends et plie lentement le genou.
Demi grand écart	Jambe avant tendue, hanches en arrière au-dessus du genou arrière, dos long.
Chat-vache	À quatre pattes, arrondis et creuse le dos segment par segment.
Livre ouvert	Allongé sur le côté, genoux pliés, ouvre le bras du dessus de l'autre côté en gardant les genoux au sol.
Thread the needle	À quatre pattes, glisse un bras sous l'autre et fais pivoter le haut du dos.

EXERCICE	COMMENT FAIRE
Bascule 90/90	Assis, les deux genoux pliés à 90°, pivote d'un côté à l'autre en gardant la poitrine haute.
Couch stretch	Genou arrière au sol contre un mur, pied avant devant, serre le fessier arrière.

04

Si ça arrive, fais ça

Si un étirement pince à l'avant de la hanche	Alors réduis l'amplitude et bascule le bassin vers l'arrière (rétroversion)
Si tu ressens des fourmillements ou une douleur dans une jambe ou un bras	Alors arrête cette position ; elle irrite un nerf
Si tes tests ne s'améliorent pas au jour 15	Alors allonge les maintiens et ajoute une deuxième courte séance
Si tu as de fortes courbatures le lendemain	Alors tu es allé trop loin ; reviens à une tension légère
Si tu perds tes progrès après quelques jours d'arrêt	Alors c'est normal au début ; la régularité consolide l'amplitude
Si tu es hypermobile et que tes articulations semblent instables	Alors privilégie la force en fin d'amplitude plutôt que les longs maintiens passifs

05

Glossaire

RPE	Échelle d'effort perçu : la difficulté ressentie d'une série sur une échelle de 1 à 10. 10, c'est à fond ; 7 signifie qu'environ trois reps de plus étaient possibles.
Reps en réserve	Le nombre de bonnes reps que tu aurais encore pu faire au moment d'arrêter la série. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 x 8-10	Trois séries de 8 à 10 répétitions chacune. Choisis une charge qui te permet d'atteindre la fourchette avec une bonne technique.
Décharge	Une semaine plus légère, avec moins de volume ou de charge, en général toutes les 4-6 semaines, pour que le corps récupère et s'adapte.
Surcharge progressive	Rendre l'entraînement progressivement plus difficile, avec plus de charge, de reps ou de séries, pour continuer à progresser.
Double progression	Ajoute d'abord des reps jusqu'à ce que toutes les séries atteignent le haut de la fourchette, puis ajoute de la charge et recommence en bas.

Zone 2 / allure facile	Un effort détendu où tu peux parler en phrases complètes. Il construit la base aérobie et aide à récupérer.
Seuil	L'allure la plus rapide que tu peux tenir environ une heure ; soutenue mais gérable, quelques mots à la fois seulement.
Tempo / fractionné	Tempo : course soutenue, dure et régulière. Fractionné : répétitions rapides plus courtes avec de la récupération entre elles.
TDEE	Dépense énergétique totale quotidienne : les calories que tu brûles en une journée, exercice et activité quotidienne compris.
Protéines par kg	Les protéines quotidiennes calculées selon le poids, par ex. 1,6 g/kg signifie 112 g pour une personne de 70 kg.
Objectif de fibres	Vise environ 25–30 g de fibres par jour issues des légumes, des fruits, des céréales complètes et des légumineuses.



CHAPITRE 04

Pages hebdomadaires

Coche chaque séance une fois terminée

SEMAINE

Apprendre les positions ·
maintiens de 30 s

01

SEMAINE DU _____

- ☐ Jour 1: Jour de test + Pigeon · Squat cosaque · Maintien en squat profond · Flossing des ischios · Demi grand écart · Chat-vache — 30 s par côté, respiration calme
- ☐ Jour 2: Maintien en squat profond · Flossing des ischios · Demi grand écart · Chat-vache · Livre ouvert · Thread the needle — 30 s par côté, respiration calme
- ☐ Jour 3: Demi grand écart · Chat-vache · Livre ouvert · Thread the needle · Bascule 90/90 · Couch stretch — 30 s par côté, respiration calme
- ☐ Jour 5: Bascule 90/90 · Couch stretch · Pigeon · Squat cosaque · Maintien en squat profond · Flossing des ischios — 30 s par côté, respiration calme
- ☐ Jour 6: Pigeon · Squat cosaque · Maintien en squat profond · Flossing des ischios · Demi grand écart · Chat-vache — 30 s par côté, respiration calme

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine

SEMAINE

02

Maintiens de 40 s avec travail actif en fin d'amplitude

SEMAINE DU

- Jour 8: Demi grand écart · Chat-vache · Livre ouvert · Thread the needle · Bascule 90/90 · Couch stretch — 40 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
- Jour 9: Livre ouvert · Thread the needle · Bascule 90/90 · Couch stretch · Pigeon · Squat cosaque — 40 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
- Jour 10: Bascule 90/90 · Couch stretch · Pigeon · Squat cosaque · Maintien en squat profond · Flossing des ischios — 40 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
- Jour 12: Maintien en squat profond · Flossing des ischios · Demi grand écart · Chat-vache · Livre ouvert · Thread the needle — 40 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
- Jour 13: Demi grand écart · Chat-vache · Livre ouvert · Thread the needle · Bascule 90/90 · Couch stretch — 40 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	○	○	○	○	○	○	○
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

SEMAINE

Maintiens de 50 s avec travail actif en fin d'amplitude

03

SEMAINE DU

- ☐ Jour 15: Jour de test + Bascule 90/90 · Couch stretch · Pigeon · Squat cosaque · Maintien en squat profond · Flossing des ischios — 50 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
- ☐ Jour 16: Pigeon · Squat cosaque · Maintien en squat profond · Flossing des ischios · Demi grand écart · Chat-vache — 50 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
- ☐ Jour 17: Maintien en squat profond · Flossing des ischios · Demi grand écart · Chat-vache · Livre ouvert · Thread the needle — 50 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
- ☐ Jour 19: Livre ouvert · Thread the needle · Bascule 90/90 · Couch stretch · Pigeon · Squat cosaque — 50 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
- ☐ Jour 20: Bascule 90/90 · Couch stretch · Pigeon · Squat cosaque · Maintien en squat profond · Flossing des ischios — 50 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

SEMAINE

04

Maintiens de 60 s avec travail actif en fin d'amplitude

SEMAINE DU

- Jour 22: Maintien en squat profond · Flossing des ischios · Demi grand écart · Chat-vache · Livre ouvert · Thread the needle — 60 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
- Jour 23: Demi grand écart · Chat-vache · Livre ouvert · Thread the needle · Bascule 90/90 · Couch stretch — 60 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
- Jour 24: Livre ouvert · Thread the needle · Bascule 90/90 · Couch stretch · Pigeon · Squat cosaque — 60 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
- Jour 26: Pigeon · Squat cosaque · Maintien en squat profond · Flossing des ischios · Demi grand écart · Chat-vache — 60 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
- Jour 27: Maintien en squat profond · Flossing des ischios · Demi grand écart · Chat-vache · Livre ouvert · Thread the needle — 60 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	○	○	○	○	○	○	○
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

SEMAINE

Maintiens de 60 s avec travail actif en fin d'amplitude

05

SEMAINE DU

- Jour 29: Livre ouvert · Thread the needle · Bascule 90/90 · Couch stretch · Pigeon · Squat cosaque — 60 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude
- Jour 30: Jour de test + Bascule 90/90 · Couch stretch · Pigeon · Squat cosaque · Maintien en squat profond · Flossing des ischios — 60 s de maintien, puis 3 × 10 s de contractions actives douces en fin d'amplitude

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
FAIT	○	○	○	○	○	○	○
ÉNERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SOMMEIL	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BILAN DE LA SEMAINE

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

Qu'est-ce qui t'a freiné ?

Une chose à faire différemment la semaine prochaine



CHAPITRE 05

Suivis

SUIVIS

Suivi sur 30 jours

JOUR	ZONE LA PLUS RAIDE	RESSENTI (1-5)	NOTES
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			

JOUR	ZONE LA PLUS RAIDE	RESSENTI (1-5)	NOTES
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

NOTES

Grid of dotted lines for notes.

NOTES

Grid of dotted lines for notes.

RÉFÉRENCES

1. Behm et al. (2016) Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals. Appl Physiol Nutr Metab
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26642915/>
2. NHS: Strength and flexibility exercises
<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-exercises/>
3. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>

De petits efforts, répétés et honnêtes. C'est tout le secret.

Créé pour toi le 19 octobre 2026

Ce carnet est personnel à son acheteur. Merci de ne pas le redistribuer.

Kilopace · kilopace.com