




Les étirements

Les étirements sont essentiels en préparation physique pour améliorer la souplesse, la mobilité articulaire et le relâchement musculaire. Ils permettent aussi d'éviter les blessures.

 Ce dessin indique les étirements importants pour les plus jeunes.



Consignes

Durée de chacun des étirements : 2 x 20 sec
Bien respirer lors des étirements.
Un étirement ne fait pas mal.
Ne pas faire d'à-coup.

1

Objectif : Étirer les muscles du mollet (triceps)



Etapes : Poser l'avant du pied droit sur une marche. Talon dans le vide jambe tendue. Laisser descendre le talon vers le sol. La jambe gauche est dans le vide.(Ou pousser le mur, jambe droite tendue, talon posé au sol et jambe gauche fléchie).

Finalité : Ça doit tirer dans le mollet droit.

2

Objectif : Étirer les muscles de l'arrière de la cuisse (ischios jambiers)



Etapes : Jambe droite tendue avec talon posé sur une marche et pointe de pied relevée. Jambe gauche légèrement fléchie. Dos droit.

Finalité : Ça doit tirer derrière la cuisse (de la jambe tendue).

3

Objectif : Étirer les muscles de la fesse



Etapes : Se tenir face un mur, jambe droite fléchie en position assise. Cheville gauche sur genou droit, descendre les fesses comme pour s'asseoir.

Finalité : Ça doit tirer dans la fesse droite (coté jambe pliée)

Durée de chacun des étirements : 2 x 20 sec

Durée de chacun des étirements : 2 x 20 sec

4 Objectif : Étirer les muscles de la fesse externe



Étapes : Croiser la jambe droite derrière la jambe gauche. Jambe gauche légèrement fléchie. Laisser glisser la jambe droite vers la gauche, pousser la hanche droite vers la droite. Puis lever le bras gauche en l'air.

Finalité : Ça doit tirer dans la fesse droite et le bord externe de la cuisse droite.

5 Objectif : Étirer les muscles de l'avant de la cuisse (quadriceps)



Étapes : Dos droit, prendre le pied droit avec la main droite et l'amener vers la fesse droite. Attention, ne pas creuser le dos. Rester bien droit, cuisse bien verticale.

Finalité : Ça doit tirer sur le devant de la cuisse.

6 Objectif : Étirer les muscles des avant-bras

Étapes : À quatre pattes. Bras tendus, les mains sont plaquées au sol avec les doigts en direction des genoux. Dos plat, reculer progressivement les fesses vers l'arrière

Finalité : Ça doit tirer dans les avant bras. Pour relâcher les avant bras, repositionner les fesses vers l'avant (5sec)

7 Objectif : Étirer les muscles de l'arrière du bras (triceps)



Étapes : Lever le coude droit au ciel et main derrière le bas de la nuque. La main gauche attrape le coude droit et le tire vers la gauche.

Finalité : Ça doit tirer derrière le bras droit.

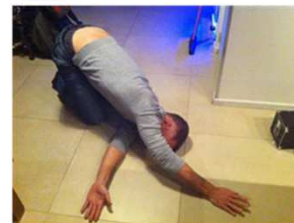
8 Objectif : Étirer les muscles du dos et des épaules



Étapes : Genoux au sol, talons fesses, je pose mes mains le plus loin possible devant. Dos plat.

Finalité : Ça doit tirer dans le dos et les épaules.

9 Objectif : Étirer les muscles de l'épaule



Étapes : Genoux au sol, talons fesses je pose mes mains loin devant la tête. Je pose la joue gauche sur le sol (je regarde à droite). Et je passe le bras gauche sous le bras droit.

Finalité : Ça doit tirer dans l'épaule droite.