Étirements

Thibault DURAND / Enseignant En Activités Physiques Adaptées / Educateur.sportif@hotel-dieu.hstv.fr / LLD

« Mollets »

Étirements

A faire : Avancer une jambes devant en relevant la pointe de pieds vers votre visage, conserver la position 20 à 30s.
Plus le buste est incliné, plus l’étirement est important. Ne pas forcer. Rester bien droit lors de l’inclinaison

A ne pas faire : ne pas se courber lors de l’inclinaison, c’est votre nombril qui va vers votre pieds, pas votre nez.

« Quadriceps »

Étirements

A faire : le but est d’étirer le quadriceps (dessus de la cuisse), la jambe étirée doit rester le plus proche possible de l’axe de l’autre jambe. Ici 3 niveaux différents à réaliser en fonction des capacités.

A ne pas faire : ne pas exagérer le mouvement,ne pas cambrer le dos pour attraper coûte que coûte le pied, ne pas en faire un jeu d’équilibre.

« Fessiers 1 »

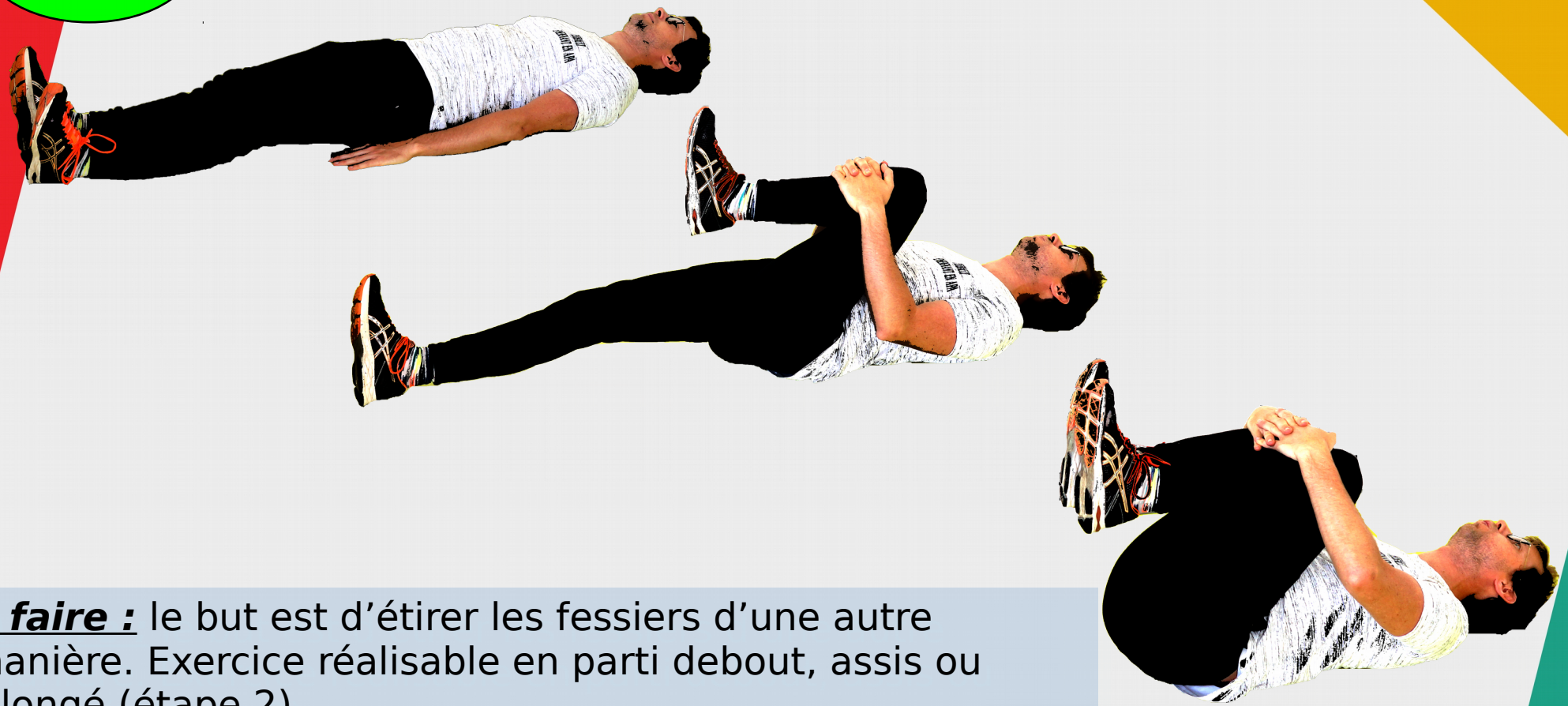
Étirements

A faire : le but est d'étirer les fessiers. Exercice réalisable assis ou allongé.
En position assise, bien monté le pied au sol sur la pointe (cadre 2).

A ne pas faire : ne pas exagérer le mouvement,ne pas atteindre le seuil de douleur.

« Fessiers 2 »

Étirements



A faire : le but est d’étirer les fessiers d’une autre manière. Exercice réalisable en parti debout, assis ou allongé (étape 2).
En position allongé bien garder le dos collé au sol. Souffler pendant l’étirement.

A ne pas faire : ne pas exagérer le mouvement,ne pas atteindre le seuil de douleur.

« Étirement avec élastique »

Étirements

A faire :le but est d’utiliser l’élastique pour ramener **progressivement** la jambe vers soi et bien relâcher la tension qui peut apparaître dans le mollet.

A ne pas faire : ne pas exagérer le mouvement,ne pas atteindre le seuil de douleur.

« Pectoraux »

Étirements

A faire : Mettre un bras dans le bas du dos, du côté opposé au bras. En restant droit, décoller la main.

A ne pas faire : ne pas exagérer le mouvement,ne pas atteindre le seuil de douleur.

« Pectoraux »

Étirements

A faire : Mettre une main derrière la nuque, avec l'autre mains aider le bras à aller plus loin **progressivement**.

A ne pas faire : ne pas exagérer le mouvement,ne pas atteindre le seuil de douleur.

« Global »

Étirements

A faire : Mettre un bras vers le haut, paume de main vers le plafond, l'autre main vers le bas, paume de main vers le sol, et **pousser dans les 2 directions opposées en expirant profondèment**. Effectuer le même mouvement dans l'autre sens.

A ne pas faire : ne pas exagérer le mouvement,ne pas atteindre le seuil de douleur.

« Épaules, dorsaux »

Étirements

A faire : Poser les poignets sur un support (rampe, chaise, barrière), et laisser progressivement les épaules se relâcher. Cet étirement doit se faire sans tension.
Plus le support sera bas, plus l'étirement sera important. Choisissez bien votre support.

A ne pas faire : ne pas exagérer le mouvement,ne pas atteindre le seuil de douleur.