










GROUPE MUSCULAIRE : muscles antérieurs de la cuisse

Types d'étirements	Illustrations	Ce qu'il faut faire	Conseils
<p style="text-align: center;">Actif</p> <p style="text-align: center;">6 à 8"</p>		<p>Debout, le pied droit au sol, le genou gauche plié avec le coup de pied gauche dans le creux de la main, la main droite est en appui sur un mur ou tout autre support stable.</p> <p style="color: red;">Approcher le pied gauche de la fesse, exercer une pression du pied sur la main vers le bas</p>	<p>Bassin rétroversion</p> <p style="color: red;">Le talon ne touche pas la fesse</p>
<p style="text-align: center;">passif</p> <p style="text-align: center;">20 à 30"</p>		<p>Debout, le pied droit au sol, le genou gauche plié avec le coup de pied gauche dans le creux de la main, la main droite est en appui sur un mur ou tout autre support stable.</p> <p style="color: red;">Amenez le pied gauche en contact de la fesse gauche tout en gardant le bassin bloqué.</p>	<p>Bassin rétroversion Contracter les abdos</p>
<p style="text-align: center;">CRE</p>		<p>Combinaison des 2 étirements précédents</p> <p>Contracte : 10" Relâche : 10" Etire : 25 "</p>	<p>Bassin rétroversion Contracter les abdos</p>




GROUPE MUSCULAIRE : muscles postérieurs de la cuisse

Types d'étirements	Illustrations	Ce qu'il faut faire	Conseils
<p style="text-align: center;">actif 6 à 8"</p>		<p>Sur un genou au sol, l'autre jambe appuyée, presque tendue devant soi</p> <p style="color: red;">Enfoncer le talon dans le sol</p>	<p>Légère flexion du genou</p> <p>Dos plat</p> <p>Je n'enfonce pas le talon avec mon poids de corps : le buste reste vertical</p>
<p style="text-align: center;">passif 20 à 30"</p>		<p>Sur un genou au sol, l'autre jambe appuyée, presque tendue devant soi</p> <p style="color: red;">Incliner le buste vers la jambe tendue, pied en flexion</p>	<p>Dos plat</p>
<p style="text-align: center;">CRE</p>		<p>Combinaison des 2 étirements précédents</p> <p>Contracte : 10" Relâche : 10" Etire : 25 "</p>	<p>Dos plat</p> <p>Je n'enfonce pas le talon avec mon poids de corps : le buste reste vertical</p>


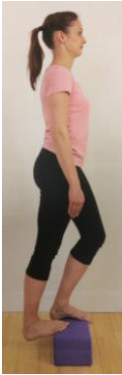
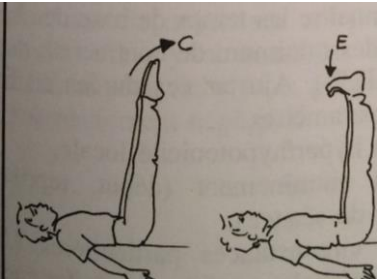
GROUPE MUSCULAIRE : adducteurs

Types d'étirements	Illustrations	Ce qu'il faut faire	Conseils
<p style="color: magenta; font-weight: bold;">actif</p> <p>6 à 8"</p>		<p>Assis dos au mur, pieds collés au sol et entre eux, talons proches des fesses</p> <p>Mains posées sur les genoux</p> <p style="color: red;">Remonter les genoux vers le haut malgré l'opposition des mains</p>	<p>Dos collé au mur</p>
<p style="color: magenta; font-weight: bold;">passif</p> <p>20 à 30"</p>		<p>Assis dos au mur, pieds collés au sol et entre eux, talons proches des fesses</p> <p>Mains posées sur les genoux.</p> <p>Appuyer sur les genoux vers le bas</p>	<p>Dos collé au mur</p> <p>Ne pas relâcher le dos vers l'avant</p>
<p style="color: magenta; font-weight: bold;">CRE</p>		<p>Combinaison des 2 étirements précédents</p> <p>Contracte : 10"</p> <p>Relâche : 10"</p> <p>Etire : 25 "</p>	<p>Dos collé au mur</p>

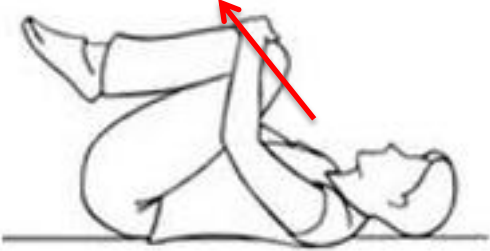


GROUPE MUSCULAIRE : fessiers

Types d'étirements	Illustrations	Ce qu'il faut faire	Conseils
<p style="text-align: center;">actif 6 à 8"</p>		<p>Couché sur le dos, une jambe fléchie, le pied opposé en appui sur le genou</p> <p>Attraper la jambe fléchie avec les 2 mains</p> <p>La cheville (droite sur le schéma) pousse le genou (gauche) qui résiste.</p>	<p style="text-align: center;">Expirer</p>
<p style="text-align: center;">passif 20 à 30"</p>		<p>Couché sur le dos, une jambe fléchie, le pied opposé en appui sur le genou</p> <p>Attraper la jambe fléchie avec les 2 mains</p> <p>Les mains ramènent la jambe vers la poitrine, reposer la tête et les épaules au sol</p>	
<p style="text-align: center;">CRE</p>		<p>Combinaison des 2 étirements précédents</p> <p>Contracte : 10" Relâche : 10" Etire : 25 "</p>	<p style="text-align: center;">Expirer</p>




GROUPE MUSCULAIRE : triceps sural

Types d'étirements	Illustrations	Ce qu'il faut faire	Conseils
<p style="color: magenta; font-weight: bold;">actif</p> <p>6 à 8"</p>		<p>En fente avant Poids du corps sur la jambe avant,</p> <p style="color: red;">Enfoncer le talon de la jambe arrière dans le sol tout en poussant contre le mur bras tendus, puis relâcher</p>	<p>Les orteils sont orientés vers le mur</p>
<p style="color: magenta; font-weight: bold;">passif</p> <p>20 à 30"</p>	 <p>face à un mur pour être équilibré</p>	<p>Placez vos pieds sur une marche avec un talon dans le vide</p> <p style="color: red;">Enfoncer ce talon vers le sol</p>	<p>Conserver l'axe vertical du corps (Rester bien droit)</p> <p>Expirer</p>
<p style="color: magenta; font-weight: bold;">CRE</p>	 <p style="text-align: center; font-weight: bold;">MUR</p>	<p>Allongé sur le dos, les 2 jambes tendues et verticales contre le mur. Tête au sol, menton rentré</p> <p>Contracte : 10" = Pointer les 2 pieds vers les plafond (extension)</p> <p>Relâche : 10"</p> <p>Etire : 25 " = flexion des pieds (orteils vers soi)</p>	<p>Bien coller les fesses contre le mur</p>


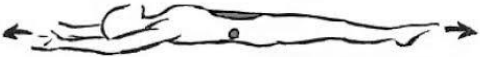
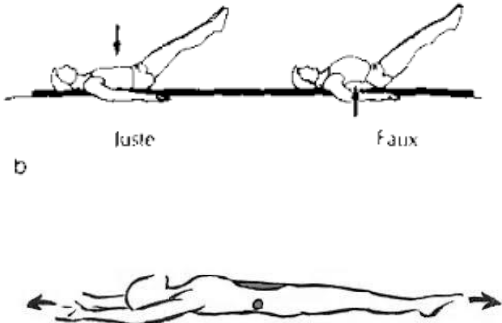
GROUPE MUSCULAIRE : dorsaux/Lombaires

Types d'étirements	Illustrations	Ce qu'il faut faire	Conseils
<p style="text-align: center;">actif 6 à 8"</p>		<p>Allongé(e) sur le dos, les genoux pliés, les mains posées sur les genoux, les lombaires en contact avec le sol.</p> <p style="color: red;">Repousser les mains avec les genoux</p>	<p>Tête, dos, fesses collés au sol</p>
<p style="text-align: center;">passif 20 à 30"</p>		<p>Allongé(e) sur le dos, les genoux pliés, les mains posées sur les genoux, les lombaires en contact avec le sol.</p> <p style="color: red;">Amenez progressivement les genoux en direction de la poitrine en vous aidant des mains.</p>	<p>Tête, dos, fesses collés au sol</p>
<p style="text-align: center;">CRE</p>		<p>Combinaison des 2 étirements précédents</p> <p>Contracte : 10" Relâche : 10" Etire : 25 "</p>	<p>Tête, dos, fesses collés au sol</p>




GROUPE MUSCULAIRE : dorsaux

Types d'étirements	Illustrations	Ce qu'il faut faire	Conseils
<p style="color: magenta; text-align: center;">actif 6 à 8"</p>		<p>Appuyer avec les 2 mains sur un support</p> <p>Pieds écartés, jambes légèrement fléchies, dos plat</p> <p style="color: red;">Les mains enfoncent le support dans le sol</p>	<p>Dos plat</p> <p>Les épaules restent plus hautes que les mains</p>
<p style="color: magenta; text-align: center;">passif 20 à 30"</p>		<p>Appuyer avec les 2 mains sur un support</p> <p>Pieds écartés, jambes légèrement fléchies, dos plat</p> <p style="color: red;">Descendre le thorax en direction du sol en soufflant le plus longtemps possible</p>	<p>Dos plat</p> <p>Les épaules plus basses que les mains.</p>
<p style="color: magenta; text-align: center;">CRE</p>		<p>Combinaison des 2 étirements précédents</p> <p>Contracte : 10"</p> <p>Relâche : 10"</p> <p>Etire : 25 "</p>	

GROUPE MUSCULAIRE : abdominaux

Types d'étirements	Illustrations	Ce qu'il faut faire	Conseils
<p style="text-align: center;">actif 6 à 8"</p>			
<p style="text-align: center;">passif 20 à 30"</p>	 <p style="margin-left: 100px;">+ photo avec banc</p>	<p>Sur le ventre, se mettre en appui sur les mains en se redressant et basculer la tête en arrière</p>	<p>Mains sous les épaules</p>
<p style="text-align: center;">passif 20 à 30"</p>		<p>S'allonger sur le dos, bras tendus dans l'axe du corps (mains liées), pointes des pieds tendues.</p> <p>S'agrandir en éloignant les pieds et les mains.</p>	<p>Conserver le dos plaqué au sol</p>
<p style="text-align: center;">CRE</p>		<p>Contracte : 10" S'allonger sur le dos bras le long du corps Remonter les jambes Dos collé au sol</p> <p>Relâche : 10" Etire : 25 " (cf passif)</p>	<p>Hauteur des jambes à adapter pour garder le dos collé au sol</p>

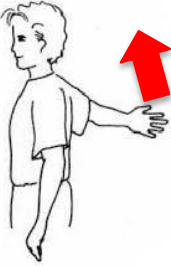
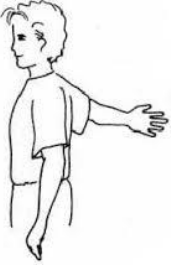
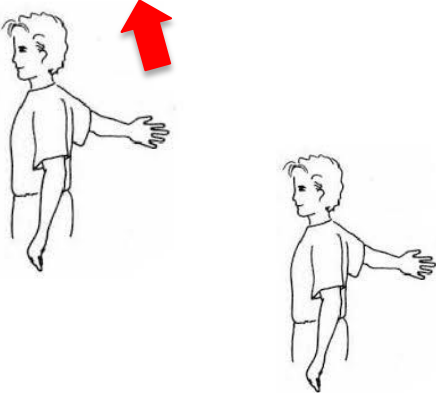
GROUPE MUSCULAIRE : triceps

Types d'étirements	Illustrations	Ce qu'il faut faire	Conseils
<p style="text-align: center;">actif 6 à 8"</p>		<p>Assis(e) en tailleur, le bras gauche est plié, l'avant-bras gauche derrière la tête.</p> <p><i>La main gauche pousse l'avant droit, qui résiste.</i></p>	<p>Dos plat</p> <p>Se grandir</p>
<p style="text-align: center;">passif 20 à 30"</p>		<p>Assis(e) en tailleur, le bras gauche est plié, l'avant-bras gauche derrière la tête.</p> <p><i>Avec la main droite, saisissez votre coude gauche et tirez le latéralement jusqu'à sentir un étirement.</i></p>	<p>Dos plat</p> <p>Se grandir</p>
<p style="text-align: center;">CRE</p>		<p>Combinaison des 2 étirements précédents</p> <p>Contracte : 10" Relâche : 10" Etire : 25 "</p>	<p>Dos plat</p> <p>Se grandir</p>

GROUPE MUSCULAIRE : avant bras

Types d'étirements	Illustrations	Ce qu'il faut faire	Conseils
<p style="text-align: center;">actif 6 à 8"</p>		<p>En position quadrupédique,</p> <p>doigts légèrement fléchis, j'enfonce le sol avec le bout des doigts,</p> <p>Paumes des mains collées au sol</p>	<p>Dos plat</p> <p>Bras tendus</p>
<p style="text-align: center;">passif 20 à 30"</p>		<p>En position quadrupédique,</p> <p>Doigts orientés vers les genoux</p> <p>Je recule lentement mon bassin</p> <p>Paumes des mains collées au sol</p>	<p>Dos plat</p> <p>Bras tendus</p>
<p style="text-align: center;">CRE</p>		<p>Combinaison des 2 étirements précédents</p> <p>Contracte : 10"</p> <p>Relâche : 10"</p> <p>Etire : 25 "</p>	<p>Dos plat</p> <p>Bras tendus</p>

GROUPE MUSCULAIRE : pectoraux (secondairement le biceps)

Types d'étirements	Illustrations	Ce qu'il faut faire	Conseils
<p style="text-align: center;">actif 6 à 8"</p>		<p>Se positionner perpendiculaire au mur</p> <p>Tendre le bras vers l'arrière et déposer sa paume de la main contre le mur</p> <p>Exercer une pression contre le mur</p>	<p>Fléchir légèrement le coude</p>
<p style="text-align: center;">passif 20 à 30"</p>		<p>Se positionner perpendiculaire au mur</p> <p>Tendre le bras vers l'arrière et déposer sa paume de la main contre le mur</p>	<p>Fléchir légèrement le coude</p>
<p style="text-align: center;">CRE</p>		<p>Combinaison des 2 étirements précédents</p> <p>Contracte : 10"</p> <p>Relâche : 10"</p> <p>Etire : 25 "</p>	<p>Fléchir légèrement le coude</p>

GROUPE MUSCULAIRE : deltoïdes

Types d'étirements	Illustrations	Ce qu'il faut faire	Conseils
<p style="text-align: center;">actif 6 à 8"</p>		<p>Attraper son poignet</p> <p style="color: red;">Amener son bras vers la droite, et retenir avec la main gauche</p>	<p>Dos droit (bassin en rétroversion)</p>
<p style="text-align: center;">passif 20 à 30"</p>		<p>Attraper son poignet</p> <p style="color: red;">Avec la main gauche, tirer sur le bras droit</p>	<p>Dos droit (bassin en rétroversion)</p>
<p style="text-align: center;">CRE</p>		<p>Combinaison des 2 étirements précédents</p> <p>Contracte : 10" Relâche : 10" Etire : 25 '</p>	<p>Dos droit (bassin en rétroversion)</p>

