

FICHE CONSEIL

« Les étirements de Valérie »

Comme les échauffements, les étirements sont importants, ils permettent au corps de récupérer plus vite.

Je commence par le bas pour monter jusqu'à la tête.

1^{er} exercice : étirements des adducteurs, le ressenti est sur la jambe tendue à l'intérieur maintenir la position pendant 10/15 s



2ème exercice : Etirement des Quadriceps, plus le genou est vers l'arrière, plus l'étirement sera efficace. Nous suggérerons aux pratiquants de se tenir à un tronc d'arbre ou éventuellement à un camarade.

3ème exercice : j'étire la chaîne postérieure mollets / ischios.



4ème exercice : étirement du psoas, permet de libérer les tensions des autres muscles de la hanche, de réduire les douleurs lombaires.



5^{ème} exercice : étirements des muscles latéraux, permet d'étirer les muscles du dos ainsi que les obliques



6^{ème} exercice : bras écartement des épaules, j'expire et j'inspire en ouvrant grand les bras, j'étire les muscles pectoraux afin d'apporter de l'amplitude dans l'ouverture de la cage thoracique. Notion importante, cela favorise la mobilisation et la souplesse des muscles de la cage thoracique essentielle au maintien et/ou au développement de la capacité respiratoire.

7^{ème} exercice : travail au niveau des trapèzes, permet de déverrouiller la ceinture scapulaire. Je monte les épaules en direction des oreilles et je les redescends en cherchant à sortir la tête des épaules pour mettre de l'espace entre les vertèbres en cherchant l'alignement de la colonne cervicale.



8^{ème} exercice : Travail de souplesse sur les muscles du cou avec la méthode CRE (Contraction, Relâchement, Etirement)

-(Contraction) Ma tête veut s'incliner sur le côté avec mon bras je la retiens.

- Je relâche doucement

-(Etirement) j'incline en douceur ma tête à l'opposé afin d'étirer les muscles contractés précédemment



Contraction



Etirement



9^{ème} exercice : toujours la méthode CRE

Je contracte les muscles arrière du cou en cherchant à pousser avec ma tête mes mains que j'ai placées à l'arrière de ma tête au niveau de l'occiput (opposition de force)

Je relâche doucement

J'étire délicatement mes cervicales en cherchant à mettre de l'espace entre les vertèbres, je peux aussi tout en gardant l'étirement faire une flexion du buste pour libérer les tensions des muscles du dos.



Dernier exercice d'auto-grandissement puis relâche.

Voilà notre mission du jour est accomplie !!

Nous avons été actifs, nous avons respecté les recommandations de la Haute Autorité de Santé concernant l'activité physique !