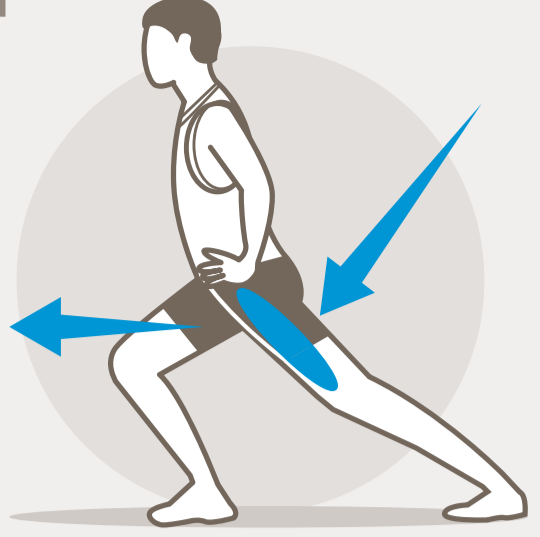


# EXERCICES D'ÉTIREMENT POUR L'ÉCHAUFFEMENT ET LA RÉGÉNÉRATION

**QUE CE SOIT AVANT OU APRÈS L'ENTRAÎNEMENT, IL EST ESSENTIEL DE BIEN ÉTIRER SES MUSCLES.**

Avant l'entraînement, les étirements servent surtout à l'échauffement musculaire. Après l'entraînement, ils constituent la première étape de régénération pour les muscles, permettent de stimuler la circulation et donc d'initier la phase de repos.

Les étirements sont également adaptés aux personnes dont la mobilité est réduite. Pour les personnes non entraînées, ils peuvent ainsi représenter la première forme d'exercice physique.

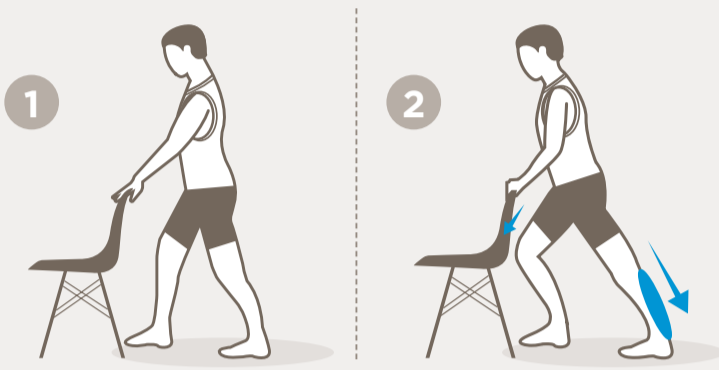


## ÉTIREMENT DES LONGS MUSCLES DU MOLLET

**POSITION DE DÉPART**  
En position de marche, jambe avancée, les deux mains en appui sur la chaise

**EXÉCUTION DE L'EXERCICE**  
Pousser le bassin vers l'avant tout en maintenant le talon bien au sol jusqu'à ressentir un léger étirement dans le mollet. Rester dans cette position pendant 30 secondes, puis reprendre la position de départ. Répéter cet exercice 3 fois.

**ATTENTION**  
Garder les pieds droits. Maintenir l'alignement des pieds, des genoux et des hanches (jambes bien dans l'axe, pas de jambes en X).

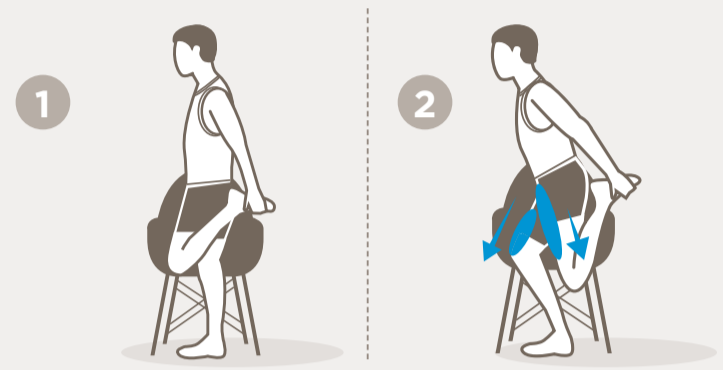


## MUSCLE ANTÉRIEUR DE LA CUISSE

**POSITION DE DÉPART**  
En position debout, jambes légèrement pliées, une main en appui sur la chaise

**EXÉCUTION DE L'EXERCICE**  
Saisir le pied avec la main et tirer le talon vers les fesses jusqu'à ressentir un étirement à l'avant de la cuisse. Rester dans cette position pendant 30 secondes, puis reprendre la position de départ. Répéter cet exercice 3 fois avec chaque jambe.

**ATTENTION**  
Éviter de cambrer le bas du dos. Allonger la hanche et maintenir l'alignement des pieds, des genoux et des hanches (jambes bien dans l'axe, pas de jambes en X).

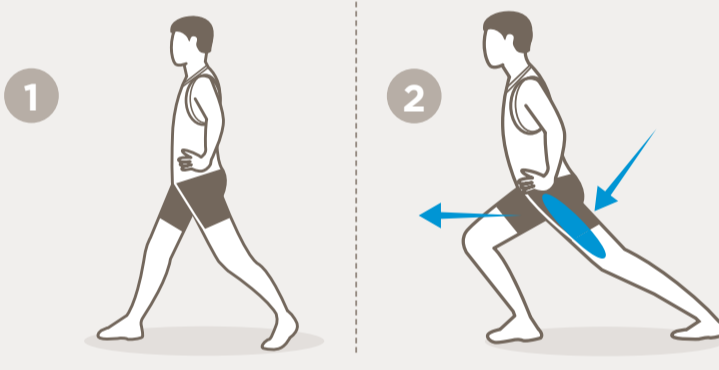


## MUSCLES FLÉCHISSEURS DE LA HANCHE, EN POSITION DEBOUT

**POSITION DE DÉPART**  
En position de marche, jambe avancée

**EXÉCUTION DE L'EXERCICE**  
Pousser lentement le bassin vers l'avant jusqu'à ressentir un léger étirement dans l'aîne. Rester dans cette position pendant 30 secondes, puis reprendre la position de départ. Répéter cet exercice 3 fois avec chaque jambe.

**ATTENTION**  
Éviter de cambrer le bas du dos. Maintenir l'alignement des pieds, des genoux et des hanches (jambes bien dans l'axe, pas de jambes en X).

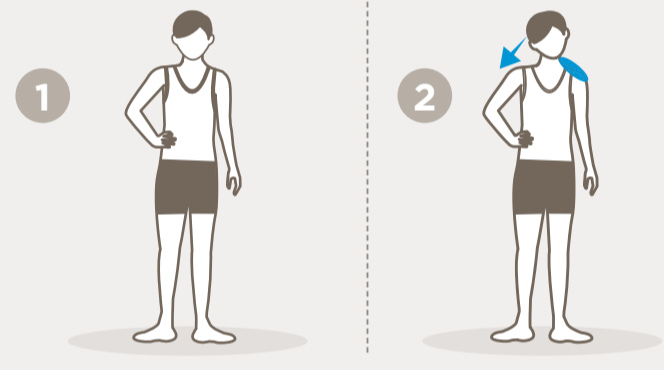


## MUSCLES DES ÉPAULES ET DE LA NUQUE

**POSITION DE DÉPART**  
En position debout, genoux légèrement pliés

**EXÉCUTION DE L'EXERCICE**  
Étirer une main vers le sol tout en inclinant la tête dans la direction opposée jusqu'à ressentir un léger étirement dans la nuque. Rester dans cette position pendant 30 secondes, puis reprendre la position de départ. Répéter cet exercice 3 fois avec chaque bras.

**ATTENTION**  
Incliner la tête, ne pas la tourner.

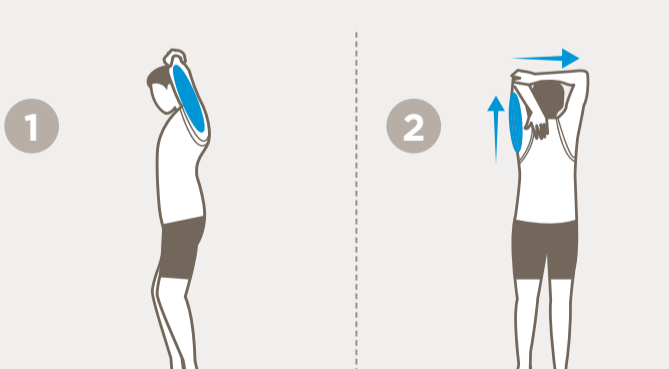


## ÉTIREMENT DES MUSCLES POSTÉRIEURS DU BRAS

**POSITION DE DÉPART**  
En position debout, genoux légèrement pliés

**EXÉCUTION DE L'EXERCICE**  
Tendre un bras vers le haut et plier le coude. Avec la main de l'autre bras, tirer le coude vers l'arrière jusqu'à ressentir un léger étirement sur la face postérieure du bras. Rester dans cette position pendant 30 secondes, puis reprendre la position de départ. Répéter cet exercice 3 fois avec chaque bras.

**ATTENTION**  
Tenir la tête droite.

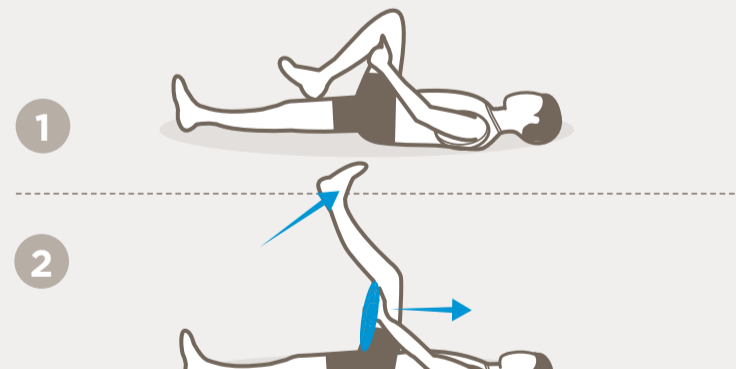


## MUSCLES POSTÉRIEURS DE LA CUISSE, EN POSITION ALLONGÉE

**POSITION DE DÉPART**  
En position allongée sur le dos, les deux mains entourant la cuisse

**EXÉCUTION DE L'EXERCICE**  
Plier la jambe à 90° au niveau de la hanche et tendre lentement le genou jusqu'à ressentir un léger étirement à l'arrière de la cuisse. Rester dans cette position pendant 30 secondes, puis reprendre la position de départ. Répéter cet exercice 3 fois avec chaque jambe.

**ATTENTION**  
La tête doit rester posée au sol. La jambe non étirée reste allongée.

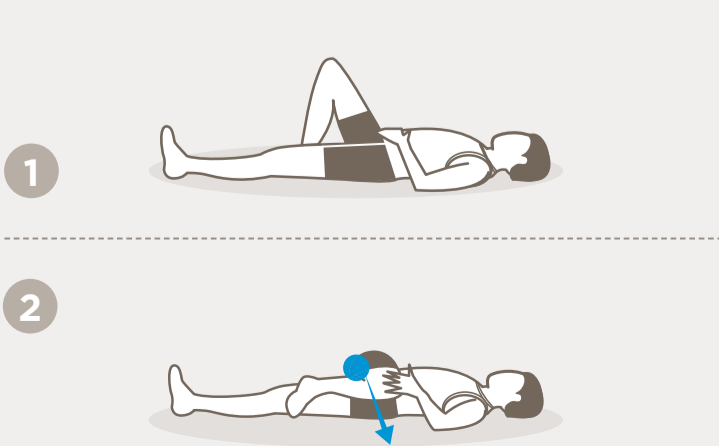


## ROTATION COMPLÈTE DU CORPS

**POSITION DE DÉPART**  
En position allongée sur le dos

**EXÉCUTION DE L'EXERCICE**  
Allonger un bras vers le haut et vers l'extérieur, puis exercer un mouvement de rotation sur la jambe située du même côté avec la main opposée jusqu'à ressentir une légère tension dans la partie du corps étirée. Rester dans cette position pendant 30 secondes, puis reprendre la position de départ. Répéter cet exercice 3 fois de chaque côté.

**ATTENTION**  
La tête est tournée vers le bras levé vers le haut.



## ÉTIREMENT DES MUSCLES FESSIERS, EN POSITION ALLONGÉE

**POSITION DE DÉPART**  
En position allongée sur le dos, jambes pliées, pieds au sol. Poser un pied sur la cuisse de la jambe opposée.

**EXÉCUTION DE L'EXERCICE**  
Saisir la cuisse de la jambe dont le pied est posé sur le sol avec les deux mains et tirer vers le haut jusqu'à ressentir un léger étirement dans les fesses. Rester dans cette position pendant 30 secondes, puis reprendre la position de départ. Répéter cet exercice 3 fois avec chaque jambe.

**ATTENTION**  
La tête doit rester posée au sol.

