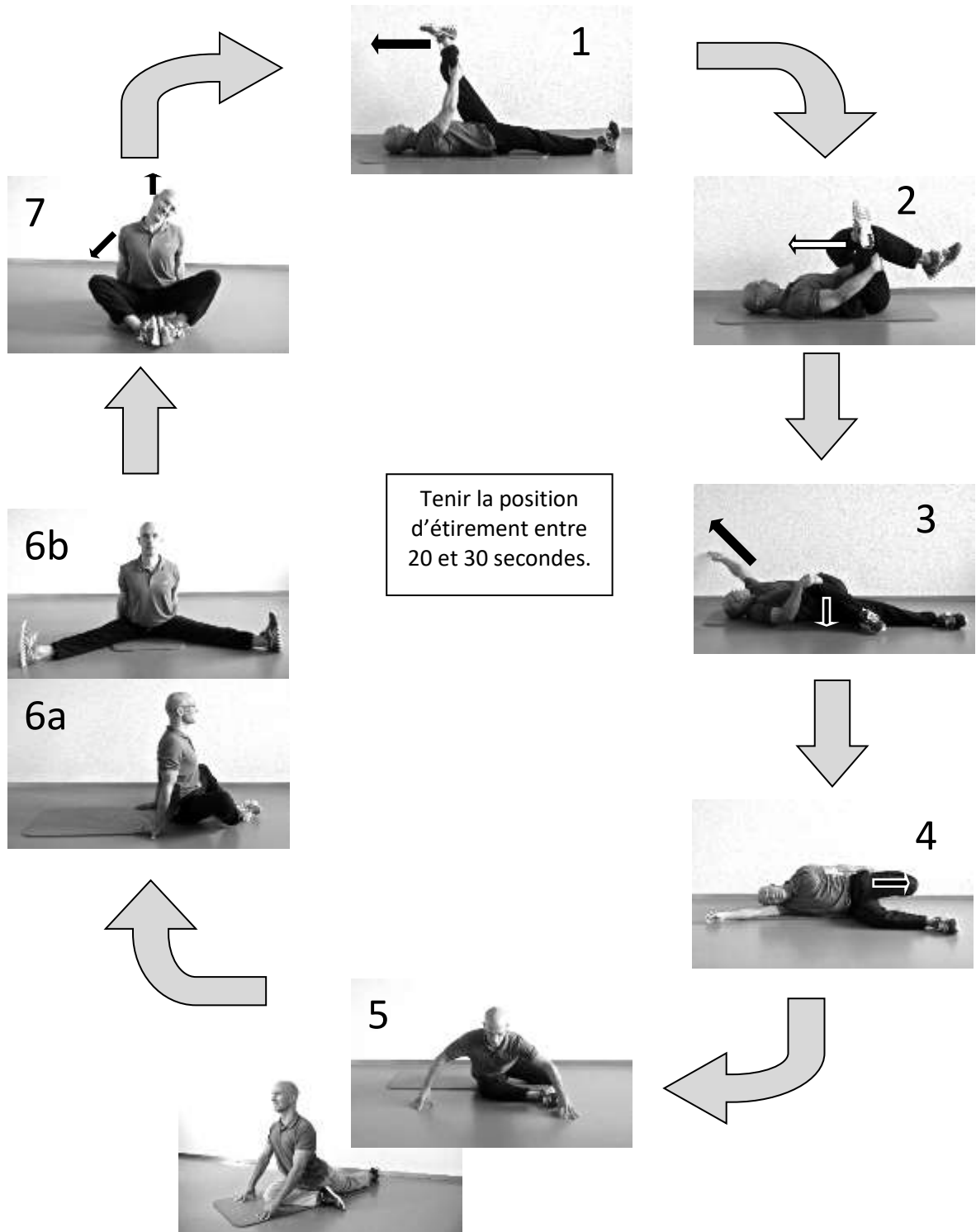


# Routine d'étirement

## Règle

Enchaîner la routine deux fois, la première fois pour le côté droit, la deuxième pour le côté gauche.

L'exercice 6a est effectué la première fois, l'exercice 6b lors de la deuxième.



## Exercice 1



### Consignes:

- garder la colonne vertébrale dans sa position physiologique et la jambe au sol bien tendue
- garder les omoplates au sol
- garder la jambe en l'air tendue, en poussant le talon vers le plafond
- tirer sur la cuisse/le mollet jusqu'à l'intensité d'étirement souhaitée
- s'aider éventuellement d'un linge ou d'une corde

## Exercice 2



### Consignes:

- garder la colonne vertébrale dans sa position physiologique
- garder les omoplates au sol
- poser le bas du mollet en haut de la cuisse opposée (près du genou)
- tirer sur la cuisse en direction de la poitrine/de la tête
- alternative: au lieu de tirer sur la cuisse, poser le pied contre un mur pour créer l'étirement

## Exercice 3



### Consignes:

- garder la colonne vertébrale dans sa position physiologique
- maintenir le genou fléchi vers le bas avec la main (éventuellement, jusqu'au sol)
- étirer le bras du même côté que la jambe fléchie, vers le plafond
- pivoter le haut de la colonne vertébrale pour tendre le bras vers l'arrière
- garder l'autre jambe tendue

## Exercice 4



### Consignes:

- garder la colonne vertébrale dans sa position physiologique et poser la tête sur le bras
- stabiliser le tronc
- fléchir légèrement la jambe inférieure vers l'avant
- tenir la jambe supérieure par le tibia ou le talon
- garder la cuisse parallèle au sol
- variante 1: étirer l'articulation de la hanche et tirer le talon vers la fesse
- variante 2: dans l'ordre inverse, tirer le talon vers la fesse et étirer l'articulation de la hanche

## Exercice 5



### Consignes :

- garder la colonne vertébrale dans sa position physiologique
- variante 1:
  - plier les deux jambes (environ à angle droit) et basculer le bassin sur la jambe avant,
  - étirer le muscle fessier (surtout le piriforme)
- variante 2:
  - plier une jambe et tendre l'autre,
  - étirer le muscle fessier (surtout le piriforme) de la jambe pliée et
  - étirer les fléchisseurs de la hanche de la jambe tendue

## Exercice 6a & 6b



### Consignes:

- garder la colonne vertébrale dans sa position physiologique
- redresser le bassin
- s'aider éventuellement d'une cale formée avec un linge, un tapis ou un step
- 6a: adducteurs courts, fléchir les genoux et les pousser vers le sol
- 6b: adducteurs longs, tendre les jambes

## Exercice 7



### Consignes:

- garder la colonne vertébrale dans sa position physiologique et regarder droit devant soi
- pencher la tête sur le côté
- baisser l'épaule du même côté vers le sol