



## **EXEMPLES D'EXERCICES POUR L'ENTRAÎNEMENT DE LA SOUPLESSE**

INFORMATION DESTINÉE AUX PATIENTS

## STRETCHING: PROGRAMME «PRATIQUE»

Ce programme peut être effectué partout: à l'extérieur en faisant du jogging ou de la marche, au bureau de temps à autre, avec les enfants sur le terrain de jeux... Vous n'avez pas besoin de vous asseoir ou de vous allonger sur le sol.

Il existe différents types de stretching. Nous vous recommandons les étirements statiques simples.

### LES INDICATIONS SUIVANTES SONT VALABLES POUR TOUS LES EXERCICES:

#### Comment s'étirer?

Prenez la position représentée sur la photo. Modifiez lentement la position en direction de la flèche, jusqu'à ce que vous ressentiez une tension encore agréable dans le muscle à étirer. Evitez les mouvements brusques. Etirez toujours les deux côtés.

#### Combien de temps?

Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes.

#### A quelle fréquence?

Faites chaque exercice au moins une fois. L'idéal est d'exécuter le programme complet 2 à 3 fois par semaine. Mais vous pouvez faire du stretching pratiquement tous les jours si cela vous fait du bien et si vous aimez cela.

#### Détendez-vous

Respirez calmement et régulièrement et concentrez-vous sur le muscle à étirer. Essayez de vous détendre.

Lisez attentivement les instructions avant de commencer le programme pour la première fois. Pourquoi ne pas essayer à deux et contrôler réciproquement les mouvements? Si un exercice est désagréable ou si vous ressentez des douleurs, renoncez-y.



#### Exercice 1: Musculature du mollet

- » Poussez le talon de la jambe arrière vers le sol
- » Inclinez le corps uniformément vers l'avant

**Important:** pieds parallèles, les pointes bien droites dirigées vers l'avant.



#### Exercice 2: Musculature antérieure de la cuisse

- » Contractez et basculez le bassin en avant
- » Décollez doucement la cuisse vers l'arrière/vers le haut, en poussant le cou-de-pied contre la main

**Important:** pas de dos cambré, pas de flexion maximale du genou.



#### Exercice 3: Pectoraux

- » Un pas en avant avec la jambe du même côté
- » Légère rotation du buste à partir du bras

**Important:** Appui au niveau de la tête ou plus en hauteur. Pas de rotation en avant/vers l'intérieur de l'épaule.



#### Exercice 4: Musculature du cou et de la nuque, au niveau latéral

- » Inclinez la tête vers le côté, l'oreille en direction de l'épaule
- » Le bras opposé est légèrement tiré vers le bas

**Important:** Le visage ne doit pas être tourné vers le bas.



### Exercice 5: Musculature du tronc, au niveau latéral

- » Tirez le bras en diagonale vers le haut

**Important:** Respirez calmement. Buste stabilisé avec le bras opposé, ne pas dévier.



### Exercice 6: Musculature postérieure de la cuisse

- » Basculez le bassin en arrière
- » Inclinez le buste droit en avant

**Important:** La jambe en appui peut rester fléchie, mais peut aussi être tendue pour renforcer l'étirement. Elle ne doit pas être dans une position trop élevée.



### Exercice 7: Musculature interne de la hanche et de la cuisse

- » Déplacez la hanche vers le côté. Le buste est incliné en avant, stabilisé avec le bras en appui

**Important:** Tenir le dos bien droit, ne pas tourner le genou vers l'intérieur.



### Exercice 8: Fléchisseurs de la hanche

- » Baissez lentement le bassin

**Important:** Buste stabilisé avec le bras en appui (sur le sol ou la cuisse). Jambe avant perpendiculaire.



### Exercice 9: Musculature de la hanche

- » Inclinez le buste droit en avant
- » Basculez le bassin vers l'extérieur

**Important:** Jamais sans prendre appui.

Copyright © 2002 active-online.ch - Exercices 1,2,7,8: source «Stretching - das Expertenhandbuch» © K. Albrecht (www.star-education.ch) e.a.

## STRETCHING: PROGRAMME «RELAX»

Les aspects importants de l'étirement sont, en plus du maintien ou de l'amélioration de la souplesse, la perception de son propre corps, la détente et le relâchement. Cette série d'exercices en tient particulièrement compte. Créez une atmosphère de détente (éclairage agréable, calme ou musique douce), accordez-vous suffisamment de temps et concentrez-vous sur vous-même.

Nous vous recommandons des étirements statiques simples.

### LES INDICATIONS SUIVANTES SONT VALABLES POUR TOUS LES EXERCICES:

#### Comment s'étirer?

Prenez la position représentée sur la photo. Modifiez lentement la position en direction de la flèche, jusqu'à ce que vous ressentiez une tension encore agréable dans le muscle à étirer. Evitez les mouvements brusques. Etirez toujours les deux côtés.

#### Combien de temps?

Maintenez la position pendant 15 à 60 secondes.

#### A quelle fréquence?

Faites chaque exercice au moins une fois. L'idéal est d'exécuter le programme complet 2 à 3 fois par semaine. Mais vous pouvez faire du stretching pratiquement tous les jours si cela vous fait du bien et si vous aimez cela.

#### Détendez-vous

Respirez calmement et régulièrement et concentrez-vous sur le muscle à étirer. Essayez de vous détendre.

Lisez attentivement les instructions avant de commencer le programme pour la première fois. Pourquoi ne pas essayer à deux et contrôler réciproquement les mouvements? Si un exercice est désagréable ou si vous ressentez des douleurs, renoncez-y.



#### Exercice 1: Musculature du mollet

- » Poussez la cheville vers le bas



#### Exercice 2: Musculature externe de la hanche

- » Basculez le bassin vers l'extérieur

**Important:** Le pied et les mains en appui ne doivent pas être trop près du bassin.



#### Exercice 3: Musculature externe de la hanche

- » Tournez le buste vers la jambe étirée
- » Poussez la cuisse vers l'intérieur avec le coude

**Important:** Dos droit, stabilisé avec la main en appui.



#### Exercice 4: Musculature antérieure de la cuisse

- » Basculez le bassin en avant
- » Tirez doucement la cuisse vers l'arrière/le haut, en poussant le cou-de-pied contre la main

**Important:** Evitez le dérobolement du genou vers le haut.



#### Exercice 5: Musculature postérieure de la cuisse

- » Détendre le pied à étirer et le tirer vers le buste (avec l'aide d'un mouchoir)

**Important:** Fléchissez les deux jambes si vous n'êtes pas assez souple. Si vous êtes assez souple, n'utilisez pas le mouchoir et/ou tendez les jambes.



#### Exercice 6: Musculature interne de la cuisse

- » Laissez tomber les genoux au sol. Pieds joints



#### Exercice 7: Musculature inférieure du dos

- » Décollez le bassin et ramenez les genoux sur la poitrine

**Important:** Pour renforcer l'étirement, on peut soulever la tête.



#### Exercice 8: Musculature de la hanche, pectoraux

- » Rotation du buste vers le côté opposé du genou. Omoplates bien au sol

**Important:** Main sur le genou qui est au sol, tête tournée vers le bras tendu.