

# LES ETIREMENTS

## A quoi ça sert ?

- 🕒 Prévention des blessures musculaires et articulaires (plus un muscle est souple, plus il peut s'étirer et avoir une plus grande liberté de mouvement)
- 🕒 Gain d'endurance, dans le sport mais aussi dans la vie de tous les jours
- 🕒 Bien-être physique et mental

***LA SOUPLESSE EST LA QUALITE PHYSIQUE QUI S'AMELIORE  
LE PLUS RAPIDEMENT !***

## Conseils :

- Ne pas faire un étirement long (30 secondes à 1 minute) juste avant ou juste après l'effort (attendre au moins 1h)
- Dès lors que vous sentez un étirement sur le muscle ciblé, ne cherchez pas à forcer. Cherchez, au fur et à mesure des secondes, à gagner un peu en amplitude (allez chercher petit à petit de plus en plus loin en fonction de votre ressenti) en inspirant et expirant bien durant ce temps. NE PAS VOULOIR FORCER ET ALLER TROP VITE !
- Un étirement peut être réalisé tous les jours.
- Hydratez-vous bien pour alimenter vos muscles !

## EXEMPLE D'ETIREMENTS :

### Quadriceps (avant de la cuisse) :



#### Consignes :

- Saisir le coup de pied avec la main
- Le dos doit être droit
- Les genoux doivent être collés

### Ischios-jambiers (arrière de la cuisse) :



#### Consignes :

- Une jambe pliée (pied au niveau du genou), aller chercher avec les 2 mains à toucher le pied
- Aller le plus loin possible en glissant les mains sur sa jambe



#### Consignes :

- Talon posé sur un objet surélevé, les orteils relevés vers moi, je descends le plus loin possible (essayer de toucher ses orteils) tout en gardant ma jambe tendue.
- Ne pas forcer, bien respirer pour gagner de l'amplitude petit à petit (les mains peuvent glisser sur la jambe pour se rendre compte).

### Adducteurs (intérieur de la cuisse) :



#### Consignes :

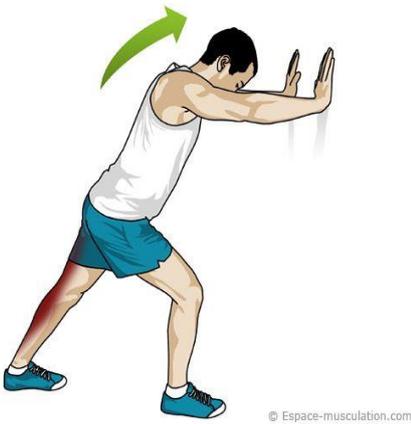
- Allongé sur le dos, je pose mes talons sur un mur, mes fesses collées à celui-ci. Mes jambes sont tendues.
- J'écarte ensuite les jambes jusqu'à ce que je ressente l'étirement. En respirant bien, je cherche le gain d'amplitude petit à petit.



Consignes :

- Je rejoins mes pieds et les rapprochent le plus possible de mes fesses. Je tiens la pointe de mes pieds.
- Je laisse tomber mes jambes jusqu'à sentir l'étirement.

Mollets :



Consignes :

- Les mains appuyées contre un mur, le dos droit, je viens placer un pied derrière jambe tendue et un pied devant jambe pliée.
- Les talons doivent toujours restés au sol. Plus le pied sera reculé, plus l'étirement sera fort, à vous de gérer en fonction du ressenti.
- Je vais chercher à aller petit à petit et de plus en plus vers mes mains avec ma jambe de devant et mon corps pour gagner en amplitude.