

FICHE ÉTIREMENTS

Explications : il y a les étirements passifs à faire avant la séance et les étirements actifs à effectuer après l'entraînement (voir la vidéo [ICI](#)).

Séance : 8 étirements. Ne pas forcer, prendre son temps pour accomplir les mouvements et veiller à bien respirer pendant la réalisation.

<p>Mains sur le mur, bras et jambes tendus, avancer une jambe pliée, l'autre reste tendue. Se pencher en gardant le talon au sol et en amenant le poids du corps sur la jambe de devant. Sentir l'étirement dans le mollet.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Tenir 15'' et changer ➔ A faire plusieurs fois selon les sensations 	
<p>Debout, pieds alignés sur les épaules, s'appuyer sur le mur, plier un genou et ramener le talon sur la fesse. Regarder droit devant soi. Sentir l'étirement dans la cuisse. Ne pas forcer.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Tenir 15'' et changer ➔ A faire plusieurs fois selon les sensations 	
<p>Buste droit, jambes en grand écart, bras tendus devant soi, avancer le buste vers le sol. Bien relâcher, respirer tranquillement. Sentir l'étirement dans l'adducteur.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Compter 15'' et remonter ➔ 2 répétitions 	
<p>Jambe tendue sur une chaise, l'autre est tendue au sol. Pieds bien droits et alignés. Ramener le pied et les orteils vers soi. Garder les bras le long du corps et fléchir légèrement le buste. Sentir l'étirement derrière la cuisse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Tenir 15'' et changer ➔ A faire plusieurs fois selon les sensations 	
<p>Assis, bras tendus, jambes écartées un peu plus largement que le bassin. Ramener le genou droit au sol devant le pied gauche et alterner.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Effectuer 20 mouvements 	
<p>Assis, passer une jambe au-dessus de la jambe opposée, talon au sol. Mettre un bras autour du genou et le ramener vers la poitrine. L'autre bras reste tendu. Sentir l'étirement dans la fesse. Bien respirer.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Tenir 15'' et changer ➔ A faire plusieurs fois selon les sensations 	
<p>A genoux, bras tendus. Poser le bassin au sol en gardant les jambes tendues. Regarder devant soi, respirer. Sentir l'étirement des abdos. Tenir 5 à 6''. Ramener les fesses sur les talons, bras tendus, rentrer la tête entre les genoux.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Effectuer 8 à 10 fois 	
<p>A genoux, avancer une jambe avec le pied plus en avant que l'aplomb du genou. Mains sur les hanches, avancer le genou. Sentir l'étirement dans la cuisse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Tenir 15'' par jambe puis relâcher ➔ A faire plusieurs fois selon les sensations 	