


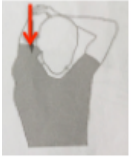








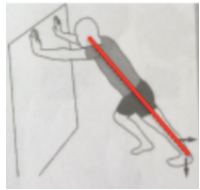

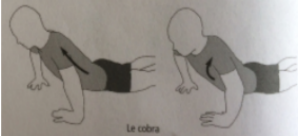





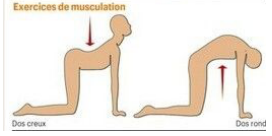



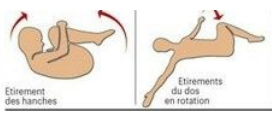


FICHE ÉTIREMENTS



Muscles	Mise en place	Action	Illustrations
Pectoraux 	Debout, de profil à 30 cm du mur (pieds parallèles à celui-ci) - Placer paume de la main contre le mur vers le haut et l'arrière.	Amener progressivement son épaule vers le mur.	
Triceps 	Debout, le coude placé derrière la tête, main libre posée dessus.	Tirer le bras sur le côté (sans tourner les hanches). Changer de bras.	
Quadriceps 	Debout sur une jambe, dos droit, attrapez la jambe qui est libre avec la main du même côté.	Tirer le pied vers l'arrière et le haut en maintenant les 2 genoux au même niveau. Changer de jambe.	
Ischio-jambiers 	Assis au sol 1 jambe tendue l'autre pliée.	Amener le buste vers l'avant, chercher à toucher son pied avant doucement. Changer de jambe.	
Ischio et psoas 	En fente, genou avant au-dessus de la cheville	Tendre la jambe AR puis poser genou arrière au sol pousser le bassin vers le sol Redresser le buste.	
Adducteurs	Assis jambes « en papillon » dos droit.	Appuyer avec les coudes sur les genoux.	

Muscle	Mise en place	Action	Illustration
Les Jumeaux 	Face à un mur, se pencher en fente avant, mains appuyées sur le mur, une jambe derrière l'autre, les pieds le plus parallèle possible.	Reculer le plus possible la jambe arrière en gardant le pied dans le sens de la marche et le talon au sol. Conservez l'alignement cheville/genou/bassin/épaule.	
Abdominaux 	A plat ventre mains au sol niveau nombril.	Pousser vers le haut et l'avant pour soulever le haut du corps. Pousser alternativement un peu plus vers la droite et vers la gauche.	
Abdos/Dos 	Allongé sur le dos, jambes serrées, bras tendus au-dessus de la tête.	Chercher l'étirement maximal	
Lombaires 	Debout, jambes tendues, bras le long du corps.	Se laisser descendre vers le sol par les mains et la tête. Souffler progressivement lors de la descente jusqu'à venir toucher ses pieds. Remonter en déroulant le dos.	
Chaine Dorsale 	En quadrupédie, poignets sous épaules, genoux sous bassin	Alterner : dos creux : regard vers le plafond / dos rond : regard vers le nombril	 <small>Exercices de musculation</small> <small>Dos creux</small> <small>Dos rond</small>
Dorsaux 	A genoux, mains au sol bras tendus vers l'avant.	Reculer les fesses jusqu'aux talons Pousser les mains vers l'avant.	
Dos 	Allongé sur le dos, genoux repliés sur la poitrine, bras en croix.	Poser les genoux à droite, tête à gauche relâcher tout. Revenir au centre, idem à gauche.	 <small>Etirement des hanches</small> <small>Etirements du dos en rotation</small>

