

LE STRETCHING

(notions de bases adaptées à tout public par Djire Mohamed « Moove your stress »)



L'idée de ce document est de donner quelques notions de bases autour du stretching et du bien-être qu'il peut procurer en ces temps de confinements où le corps est beaucoup moins sollicité .

En effet, cette technique étant utilisée dans le cadre d'une pratique de gym « douce », elle est idéale pour une remobilisation musculaire, pour solliciter l'ensemble de ses muscles, tendons, insertions avec un maximum de sécurité de par la lenteur des exercices et enchaînements. Mais détrompez-vous, utilisées à mauvaise escient ces techniques peuvent être aussi très traumatisantes d'où l'intérêt de ce petit guide.

Commençons par une petite définition...

Le stretching est un ensemble de techniques qui a pour but d'étirer les muscles et les tendons afin de permettre une augmentation de l'amplitude articulaire et de diminuer les raideurs musculaires donc d'augmenter la souplesse de l'individu.

Les objectifs principaux...

- **Le développement de la mobilité articulaire** (qui est limitée par les os, la capsule articulaire, les ligaments et le nombre d'axes de mouvement au niveau de l'articulation (énarthrose à 3 axes de mouvement).
- **L'amélioration de la souplesse musculaire** : Elle est limitée par la résistance des structures conjonctives (enveloppe myofibrilles, aponévrose, ...) et tendineuses (tendon). Elle est également limitée par la résistance ou le degré d'étirement dépendant de 2 structures neurophysiologiques très importantes : Les fuseaux neuro-musculaires : sensibles à la longueur et au degré d'étirement et (les fuseaux neuro tendineux) les Organes Tendineux de Golgi (OTG) : appareil de Golgi, sensible à la tension, capteur de force.
- **L'amélioration de ce que j'appellerais l'EP corporel** : Equilibre et posture.
- **L'amélioration du retour au calme mental d'après la séance sportive***
- **Prévention des blessures et des TMS (tensions musculaires squelettique).**
- **Relaxation** : Une phase de relaxation empruntée au Yoga, à la sophrologie ou à une autre méthode permet de faire le vide mental et de créer une détente physique.

Quelques points clés importants...

- Une séance de stretching idéale dure entre 30 et 60 minutes (cela peut bien-sur être moins si on décide de n'étirer qu'un seul muscle par exemple).
- Contrairement à certaines pratiques que je peux constater régulièrement il est impératif d'effectuer une phase d'échauffement avant de débiter l'étirement d'un muscle (sous peine de provoquer déchirures, traumatismes ou autres lésions).
- Le temps d'étirement d'un muscle doit être idéalement compris entre 20 et 30 secondes maximum. (Vous pouvez reproduire le mouvement 2 à 4 fois en fonction de l'objectif de la séance).

- La respiration joue un rôle essentiel (surtout lors d'une pratique pour accroître la souplesse), il est important d'expirer tout le long de la phase d'étirement du muscle.

*De nombreuses études nous démontrent que les étirements ne sont pas bénéfiques post entraînement. Il faut pratiquer des séances dédiées et spécifiques.

S'étirer dans de bonnes conditions...

Utiliser tous les moyens possibles pour tenter de diminuer les niveaux de tonicité, tels que, le choix d'une musique douce, le confort thermique, le calme de la pièce et la luminosité de votre environnement proche.

Revenons sur l'importance de l'échauffement...

L'échauffement est indispensable en stretching, car, lorsque nous effectuons un étirement à froid, les sollicitations sur les structures conjonctives et tendineuses, sont plus importantes et immédiates. Sans augmentation de la température tissulaire (la dilatation des tissus et la diminution de la viscoélasticité ne se font plus), l'allongement du muscle se fera plus difficilement et sera plus sujet aux risques de blessures.

Vos premières séances...les notions à aborder...

Apprentissage du placement de la respiration, du placement du bassin, (antéversion, neutre, rétroversion) et du placement corporel en général par l'intermédiaire d'un répertoire de mouvement simple.

Le matériel de base...

Tapis et élastiques ou encore le bâton (aide au maintien de la position), un step peut être adapté pour l'assise.

Méthode à utiliser...

Il est recommandé de rester sur les méthodes passives statiques et donc l'utilisation de la pesanteur pour mieux appréhender les différents exercices. (on ne se sert donc pas des mains ou d'un autre levier pour accentuer l'étirement).

Maintenir les étirements moins de 30 sec (10 à 15 sec par exemple) dans un premier temps pour permettre au corps de s'adapter positivement à la situation et effectuer le mouvement 2 à 3 fois en y associant la respiration.

Afin de faciliter le placement parfois difficile à réaliser ou à maintenir, des exercices en position assise, couchée costale ou encore dorsale seront à privilégier. En effet, pour un étirement des membres inférieurs par exemple, beaucoup d'exercices seront effectués dans des positions d'équilibre or cela est un peu plus difficile pour un débutant.

Attention ! La réalisation d'un étirement doit être progressive, s'arrêter avant la douleur, ne pas faire des à-coups.

Puis progressivement...

Une fois les notions de bases appréhendées nous allons dans un premier temps augmenter le temps d'étirement (en le passant de 15sec à 20 voire jusqu'à 30 sec), augmenter la difficulté du répertoire de mouvement , passer sur des méthodes actives-statiques (en se servant d'un levier pour favoriser le degré d'étirement , mains, élastiques ,barres, mur etc...) et pour finir des méthodes actives dynamiques de type :




C.R.E (contracter, étirer, relâcher) lien :

https://www.youtube.com/watch?v=_aCSY2nmnms

C.R.A.C (contracter antagoniste, étirer, relâcher) lien : <https://www.youtube.com/watch?v=QECl9QRSos>

Qui font parti à mon sens des 2 méthodes les plus efficaces en termes d'accroissement de souplesse mais qui s'effectuent pour une grande partie à 2 .

Exemple de routine complète débutante

		ROUTINE
Passif statique	Inclinaison latérale  Auto grandissement  Dos rond, dos plat 	<ul style="list-style-type: none"> ● Inclinaison latérale : <u>Position de départ</u> : les pieds sont parallèles, les genoux sont déverrouillés, le bassin est en position neutre. Les épaules sont abaissées de sorte à relâcher les tensions musculaires au niveau des trapèzes. <p style="text-align: center;"><u>Réalisation de l'exercice</u> :</p> <p>Lever un bras au dessus de la tête, et incliner le buste à l'opposé de celui-ci. Le bras étant dirigé vers le haut et non le bas, articulation du coude déverrouillée.</p> <p style="text-align: center;">INSPIRATION-> LEVER LE BRAS</p> <p style="text-align: center;">EXPIRATION-> RELACHER</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Auto grandissement : se grandir, bras au dessus de la tête, monter sur les pointes de pieds. <ul style="list-style-type: none"> ● Dos rond, dos plat : <u>position de départ</u> : les pieds sont parallèles, les genoux sont déverrouillés, le bassin est en position neutre. Les


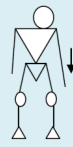

 Mains sur les genoux, dos rond dos plat.	épaules sont abaissées de sorte à relâcher les tensions musculaires au niveau des trapèzes.		
	<p style="text-align: center;"><u>Réalisation de l'exercice</u> :</p> <p>Lors de l'exécution du dos rond, le menton est contre le sternum (tête rentrée).</p> <p style="text-align: center;">INSPIRATION-> LEVER LE BRAS</p> <p style="text-align: center;">EXPIRATION-> RELACHER</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dos rond, dos plat avec les mains sur les genoux <p style="text-align: center;"><u>Position de départ</u> : idem que précédemment</p> <p style="text-align: center;"><u>Réalisation de l'exercice</u> : idem en plaçant les mains sur les genoux afin de limiter la tension au niveau des vertèbres.</p>		
<p><u>Méthode</u> : Passive statique</p> <p><u>Muscles sollicités</u> : Trapèze supérieur, SCOM</p> 	<p><u>Position de départ</u> : Pieds parallèles, largeur des 2 os iliaques, Dos droit, genoux légèrement fléchis, genoux déverrouillés, bassin neutre, ventre rentré, omoplates abaissées. Les 2 bras sont le long du corps.</p> <p><u>Réalisation de l'exercice</u> : Incliner la tête d'un côté. Expire en tirant progressivement. Inspirer lors des phases de stabilisation. Attention à garder la cambrure naturelle du dos.(lordose lombaire).</p> <p style="text-align: center;">Scénographie-> de face.</p>	<p><u>Simplification</u> : effectuer cet exercice en position assise sur un step.</p> <p><u>Complexification</u> : Utiliser la méthode passive dynamique avec auto traction.</p> 	<p><u>Durée</u> :30 secondes</p> <p>Aucun</p>

Photo1
Méthode : Passive statique
Muscles sollicités : ischio jambiers

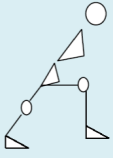


Photo 1

CORPS DE SEANCE
Photo 1 et 2
Position de départ : Les 2 jambes sont décalées, une devant, une derrière. Le ventre est rentré, le dos est plat. Les épaules sont abaissées et les scapulas (omoplates) sont resserrées. Aligner hanches genoux et chevilles.

Réalisation de l'exercice : Photo 1 :
 Fléchir le buste et garder le talon de la jambe arrière dans le sol de sorte à étirer le mollet.

Simplification : effectuer cet exercice avec un bâton et sur un step.
Durée :30 secondes Aucun

Complexification :
 Utiliser une méthode active.

Photo 2
Méthode : passif statique
Muscles sollicités : Psoas

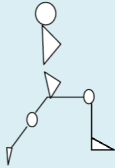


Photo 2

Réalisation de l'exercice : Photo 2 :
 Le buste reste droit, le talon de la jambe arrière est décollé, le bassin étant en rétroversion dans le but d'étirer le psoas. Ne pas hésiter à proposer un bâton pour l'équilibre.

Complexification : effectuer cet exercice en position du chevalier.
Durée :30 secondes Aucun ou tapis si option.

Simplification : utiliser un bâton.

Photo3
Méthode : passif statique
Muscles sollicités : Quadriceps

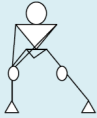


Photo3

Position de départ : Debout, une cuisse avec l'articulation du genou déverrouillée et l'autre fléchie. Le dos est droit, se grandir. Placer les mains sur le genou fléchi. Le dos est droit et la tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale. Les pieds sont parallèles. Aligner hanches genoux et chevilles.

Réalisation de l'exercice :
 Fléchissez le buste et basculer le bassin en antéversion.


INSPIRATION-> phase de stabilisation
EXPIRATION-> Augmenter l'amplitude, l'abduction de la cuisse.
Scénographie-> de profil et de face.

Simplification : effectuer cet exercice avec un bâton.
Durée :30 secondes Aucun

Complexification :
 Utiliser la méthode CRE pour les intermédiaires.

Transition :
 Poser un genou après l'autre sur le tapis et effectuer une abduction progressive de ceux-ci. Placer les avants bras au sol.

Méthode : passive statique
Muscles sollicités : Adducteurs



Position de départ : A genou, effectuer une abduction des cuisses et poser les avants bras au sol. Le dos reste droit (respect des courbures naturelles) et la tête reste dans le prolongement de la colonne lombaire.

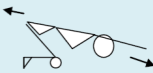
Réalisation de l'exercice : basculer légèrement le poids du corps vers l'avant et gérer l'amplitude de l'abduction.

INSPIRATION-> phase de stabilisation
EXPIRATION-> Augmenter l'amplitude, l'abduction de la cuisse.
Scénographie-> de profil et de face.

Simplification : effectuer cet exercice sur le dos
Durée :30 secondes Tapis

Complexification :
 Utiliser la méthode CRE pour les intermédiaires.

Méthode : passive dynamique
Muscles sollicités : Dorsaux, lombaires.



Position de départ : Sur les genoux, les bras allongés devant (articulations déverrouillées). La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Simplification : effectuer cet exercice sur le dos en ramenant les genoux près du ventre.
Durée : 30 secondes Tapis

Transition :

Méthode : passive statique
Muscles sollicités :
Ischios jambiers

Placer les mains au sol,
sur un côté et basculer en
position assise.



Réalisation de l'exercice : Lors de l'**expiration**, tirer les fessiers vers l'arrière et les bras vers l'avant afin d'étirer le dos. Les fessiers ne sont pas posés sur les talons.
Inspirer lors des phases de stabilisation.

Scénographie-> de profil.

Position de départ : Assis, les 2 jambes serrées, articulations déverrouillées, garder le dos droit, adduction des omoplates.

Réalisation de l'exercice : Descendre le buste vers l'avant en gardant le dos droit tout en **expirant**. **Inspirer** lors des phases de stabilisation. On laisse faire la pesanteur en respectant les capacités physiologiques de chacun. Privilégier la qualité et non la quantité.

Scénographie-> de profil.

Complexification :
Effectuer avec un partenaire qui tire les bras.

Simplification : effectuer cet exercice sur le dos en ramenant les genoux près du ventre. Si difficulté à tenir le dos droit en position assise, il faut rouler le tapis sous les fessiers afin de basculer le bassin. Ensuite placer les mains derrière le dos pour se grandir.

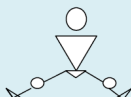


Complexification : utiliser la méthode passive dynamique avec auto

Durée : 30 secondes

Tapis

Méthode : passive statique
Muscles sollicités :
Adducteurs



Position de départ : Assis, les 2 jambes en écart, articulations déverrouillées, pointes de pieds dirigées vers l'extérieur, garder le dos droit. Les 2 mains dans le dos afin de se grandir.

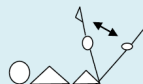
Réalisation de l'exercice : Fléchir le buste en gardant le dos droit tout en **expirant**. **Inspirer** lors des phases de stabilisation. On laisse faire la pesanteur en respectant les capacités physiologiques de chacun.

Scénographie-> de profil et de face.

manipulation ou matériel.

Simplification : effectuer cet exercice sur le dos en ramenant les genoux près du ventre.

Si difficulté à tenir le dos droit en position assise, il faut rouler le tapis sous les fessiers afin de basculer le bassin. Ensuite placer les mains derrière le dos pour se grandir.



Complexification : utiliser la méthode passive dynamique avec auto

Durée : 30 secondes

Tapis

Méthode : passive statique
Muscles sollicités : ischios jambiers



Position de départ :

En couché dorsal, la tête est posée au sol, les 2 genoux sont déverrouillés, jambes relevées, bassin neutre.

Réalisation de l'exercice :

Inspirer et sur **l'expiration** laisser tomber les genoux vers la poitrine. Placer les mains derrière les cuisses ou les genoux selon les possibilités afin de les tenir.

Scénographie-> de profil.

manipulation ou matériels.

Simplification : effectuer cet exercice avec une jambe au sol fléchie.

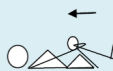
Si douleurs dans le bas du dos, il faut rouler le tapis

Complexification : utiliser la méthode passive dynamique avec auto manipulation ou matériels.

Durée : 30 secondes

Tapis

Méthode : passive dynamique avec auto manipulation
Muscles sollicités : masse sacro lombaire, fessiers.



Position de départ :

En couché dorsal, la tête est posée au sol, les 2 genoux sont collés au ventre, les 2 mains au niveau des genoux, le bas du dos reste au sol.

Réalisation de l'exercice :

Inspirer et sur **l'expiration**, laisser tomber

Simplification :

Si douleurs dans le bas du dos, il faut rouler le tapis sous les fessiers afin de basculer le bassin.

Complexification :

Durée : 30 secondes

Tapis

Méthode : passive dynamique
Muscles sollicités : abdominaux, grand droit, tous les fléchisseurs du dos.



progressivement les genoux et les tirer vers la poitrine de sorte à étirer le fessier et le bas du dos. Attention à respecter la cambrure naturelle du dos.

Scénographie-> de profil.

Position de départ :

En couché dorsal, les bras tendus derrière la tête, les mains sont enlacées et les pointes de pieds sont dirigées vers soi.

Réalisation de l'exercice :

Tirer les bras derrière la tête et tirer les jambes vers l'avant en poussant dans les talons. **Expirer** en étirant, **inspirer** en phase de stabilisation

Scénographie-> de profil.

Tendre une jambe au sol.

Simplification :

Tendre seulement les bras, ou pousser seulement dans les talons.








Complexification :

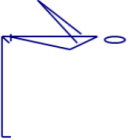
En position debout, sur les pointes de pieds pour travailler l'équilibre.




Durée : 30 secondes


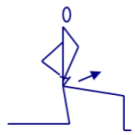
Tapis

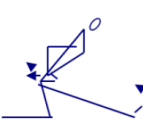

Exemple de routine complète intermédiaire




MUSCLES	SCHEMAS	METHODES	CONSIGNES PLACEMENT ET RESPIRATOIRE	TEMPS	REPETITION	VARIANTES	MATERIEL
extenseurs fœchéisseurs du cou, scalènes et SCOM		passive statique	<ul style="list-style-type: none"> jambes largeur du bassin et genoux déverrouillés transverse engagé bras le long du corps auto grandissement et inclinaison à droite auto grandissement et flexion avant auto grandissement et inclinaison à gauche auto grandissement et flexion arrière (limiter) respiration lente et régulière 	1 minute 30	1 fois sur chaque côté (fluidité du cours)	<ul style="list-style-type: none"> si difficile, sur la flexion arrière si problème de cervicales renouveler la flexion avant s'asseoir sur un step si besoin 	(step)
scalènes et SCOM à gauche		active statique CRE	<ul style="list-style-type: none"> microflexion des genoux transverse engagé placer la main gauche sur la tempe gauche contraction pendant 6 sec et expirer relâcher 2 sec et inspirer étirer et expirer pendant 20 sec 	30 secondes	3 fois	<ul style="list-style-type: none"> si difficile, s'asseoir sur un step ou utiliser la pesanteur si facile, augmentation de l'étirement par une méthode active statique avec la main droite sur l'oreille gauche et incliner puis accentuer l'étirement avec le bras gauche poussant vers le sol 	(step)
extenseurs du cou		active statique CRE	<ul style="list-style-type: none"> microflexion des genoux engager le transverse placer les 2 mains entrelacées derrière la tête contraction pendant 6 sec et expirer relâcher 2 sec et inspirer étirer et expirer pendant 20 sec 	30 secondes	3 fois	<ul style="list-style-type: none"> si difficile, s'asseoir sur un step ou utiliser la pesanteur si facile, augmentation de l'étirement par une méthode active statique les mains entrelacées derrière la tête et laisser descendre le menton sur le sternum avec le poids des bras en plus 	(step)
scalènes et SCOM à droite		active statique CRE	<ul style="list-style-type: none"> microflexion des genoux Garder le bassin fixe transverse engagé placer la main droite sur la tempe droite contraction pendant 6 sec et expirer relâcher 2 sec et inspirer étirer et expirer pendant 20 sec 	30 secondes	3 fois	<ul style="list-style-type: none"> si difficile, s'asseoir sur un step ou utiliser la pesanteur si facile, augmentation de l'étirement par une méthode active statique avec la main gauche sur l'oreille droite et incliner puis accentuer l'étirement avec le bras droit poussant vers le sol 	(step, serviette)
fœchéisseurs de l'avant bras		passive dynamique auto traction	<ul style="list-style-type: none"> microflexion des genoux engager le transverse s'auto grandir tendre le bras droit en avant paume de main vers le haut attraper la paume avec la main gauche et ramener les doigts vers soi respiration lente et régulière 	30 secondes	1 fois sur chaque côté (fluidité du cours)	<ul style="list-style-type: none"> si difficile, s'asseoir sur un step si facile, augmenter l'étirement en quadrupédie avec les doigts vers les genoux et ramener les fessiers aux talons 	(step)
deltioïde		passive dynamique auto traction	<ul style="list-style-type: none"> microflexion des genoux engager le transverse épaules basses attraper le coude droit avec la main gauche ramener le coude vers l'épaule opposé garder le bras tendu garder le buste fixe respiration lente et régulière sur l'expiration descendre davantage l'épaule vers le sol (coté étirement) 	30 secondes	1 fois sur chaque côté (fluidité du cours)	<ul style="list-style-type: none"> si difficile, s'asseoir sur un step si facile, accentuer l'étirement en quadrupédie avec le bras droit tendu au sol sous la poitrine qui est posé au sol 	(step)
triceps		passive dynamique auto traction	<ul style="list-style-type: none"> microflexion des genoux engager le transverse lever le bras droit vers le plafond la main gauche toujours sur le coude droit fléchir l'avant bras et placer la main entre les omoplates exercer une petite pression sur le coude, épaules basses respiration lente et régulière 	30 secondes	1 fois sur chaque côté (fluidité du cours)	<ul style="list-style-type: none"> si difficile, s'asseoir sur un step si facile, rejoindre les 2 mains dans le dos une au dessus de la tête l'autre par en bas et accentuer l'étirement en tirant vers le bas 	(step)
transition	répéter les 3 derniers exercices sur le bras gauche						


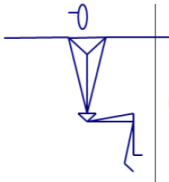
deltoïdes moyen et antérieur		passive dynamique	<ul style="list-style-type: none"> microflexion des genoux engager le transverse épaules basses tendre le bras droit dans le dos et attraper le poignet droit avec la main gauche pousser le bras vers le sol et l'intérieur respiration lente et régulière 	30 secondes	1 fois sur chaque côté (fluidité du cours)	<ul style="list-style-type: none"> si difficile, s'asseoir sur un step si facile, pour accentuer l'étirement en position quadrupédique et aller déposer le bras au sol tendu vers l'extérieur de manière à avoir le bras dans le prolongement des épaules 	(step)
pectoraux et ligne postérieure basse		passive statique	<ul style="list-style-type: none"> microflexion des genoux engager le transverse entrelacer les mains dans le dos jambes écartées un peu plus que le bassin lever les mains vers le haut et l'arrière en gardant les bras levés basculer le buste en flexion avant respiration lente et régulière 	30 secondes	1 fois (fluidité du cours)	<ul style="list-style-type: none"> si difficile, séparer les 2 exercices et les faire l'un après l'autre si facile, accentuer l'étirement en portant le poids du corps un peu plus en avant des pieds 	
adducteurs		passive statique	<ul style="list-style-type: none"> debout écart des jambes en triangle équilatéral fléchir la jambe droite en poussant les fessiers en arrière (bassin en antéversion) jambe gauche tendue avec la pointe de pied vers le miroir garder les genoux déverrouillés placer les mains sur les hanches ressentir l'intérieur de la cuisse gauche respiration lente et régulière 	30 secondes	1 fois de chaque côté (fluidité du cours)	<ul style="list-style-type: none"> si difficile, relâcher du poids de corps en posant les mains sur la jambe droite fléchie si facile, descendre les fessiers proche du sol pieds à plat sur le sol ou encore en écart facial 	

rhomboïdes et trapèzes moyen		passive dynamique auto traction	<ul style="list-style-type: none"> microflexion des genoux engager le transverse inspirer et s'auto grandir expirer et arrondir le dos vertèbres par vertèbres attraper l'arrière des genoux en croisant les mains et inspirer expirer et pousser le haut du dos en dos rond puis respiration lente et régulière 	30 secondes	1 fois (fluidité du cours)	<ul style="list-style-type: none"> si difficile, debout en poussant les mains devant, écarter les omoplates et rentrer la tête si facile, en position quadrupédique et pousser le haut du dos vers le plafond (risque pour les débutants c'est d'étirer les vertèbres dorsales moyennes et basses) 	
ischiosjambiers		passive statique	<ul style="list-style-type: none"> suite à l'exercice précédent relâcher le buste vers le sol en lâchant les mains tendre les jambes continuer à relâcher le haut du corps vers le sol respiration lente et régulière 	30 secondes	1 fois (fluidité du cours)	<ul style="list-style-type: none"> si difficile, poids du buste est trop important placer les mains sur un step élevé si besoin pour relâcher un peu de poids si facile, étirement non suffisant porter le poids du corps sur la pointe des pieds pour accentuer le ressenti 	(step)
transition	relâcher les jambes et s'accroupir au sol, poser les mains sur le tapis devant soi et poser les genoux également sur le tapis						
lombaires		passive statique	<ul style="list-style-type: none"> s'asseoir sur ses talons et relâcher le buste sur les cuisses en expirant relâcher la tête sur le tapis, tendre les bras devant sur le sol et laisser faire la pesanteur. garder un espace entre les fessiers et les talons respiration lente et régulière 	30 secondes de chaque côté	1 fois (fluidité du cours)	<ul style="list-style-type: none"> si difficile, de poser la tête au sol poser la sur les mains ou encore sur un coussin quelque chose de plus élevé si facile, accentuer l'étirement avec l'aide d'une tiers personnes ou allonger les jambes et étirer la totalité postérieure du corps 	(coussin)

carre des lombes		passive dynamique	<ul style="list-style-type: none"> décaler les mains de la position précédente sur le côté droit garder les fessiers au contact des talons respiration lente et régulière 	30 secondes	1 fois sur chaque côté (fluidité du cours)	<ul style="list-style-type: none"> idem que précédemment sur le côté 	(coussin)
transition	se redresser assis sur les talons puis passer en appui sur les genoux						
psaos		passive statique	<ul style="list-style-type: none"> poser la jambe droite devant sur le pied, position du chevalier avancer un peu la jambe avant de manière à être en appui sur celle ci le genou gauche est en arrière du bassin basculer le bassin en rétroversion respiration lente et régulière 	30 secondes	1 fois sur chaque côté (fluidité du cours)	<ul style="list-style-type: none"> si difficile, debout avec les jambes éloigner l'une derrière l'autre, pousser le bassin en rétroversion en montrant le mouvement par la mobilité du bassin si facile, en écart latéral sur la jambe arrière 	

ligne postérieure des jambes		active statique CRE	<ul style="list-style-type: none"> • revenir en appui sur la jambe arrière et tendre la jambe avant en la posant sur le talon • garder le bassin orienté vers la jambe avant en anteversion • ramener la pointe du pied droite vers soi et pousser le talon pour créer une légère tension dans l'arrière de la jambe • garder le genou en micro flexion • pousser le talon en contraction dans le sol (image faire un talon fesse) pendant 6 secondes en expirant • relâcher 2 secondes en inspirant • expirer étirer en laissant glisser le talon sur le sol et bloquer pendant 20 secondes avec une respiration lente et régulière • poser les mains de chaque côté de la jambe si possible sinon sur les hanches 	30 secondes	3 fois	<ul style="list-style-type: none"> • si difficile, faire l'exercice debout avec une méthode passive statique ou bien rajouter un step sous la cuisse avant pour poser ses mains sur le step sans interférer sur l'étirement • si facile, descendre jusqu'à l'écart latéral 	(step)
transition	<ul style="list-style-type: none"> • se redresser doucement, ramener les genoux l'un à côté de l'autre sur le sol et changer de jambe • réaliser les 2 derniers exercices sur l'autre jambe • de nouveau revenir sur les 2 genoux 						
adducteurs		passive statique	<ul style="list-style-type: none"> • placer le bassin bien au dessus des genoux et fléchir le buste en avant pour poser les mains au sol • laisser glisser les genoux vers les extérieurs en gardant le bassin au dessus de la ligne des genoux et poser les coudes au sol • garder le dos droit en s'auto grandissant (pousser la tête en avant) • respiration lente et régulière 	30 secondes	1 fois (fluidité du cours)	<ul style="list-style-type: none"> • si difficile, garder les mains sur le sol • si facile, descendre en écart facial 	

transition	avancer les mains pour aller s'allonger sur le ventre avec les jambes tendues						
quadriceps		passive dynamique	<ul style="list-style-type: none"> • attraper la cheville droite avec la main droite et ramener la vers le fessier • pousser le bassin sur le sol pour le droit antérieur (pour protéger le dos). • relâcher le haut du corps et la tête sur le sol • respiration lente et régulière 	30 secondes	1 fois sur chaque côté (fluidité du cours)	<ul style="list-style-type: none"> • si difficile, faire la même chose sur le côté de profil • si facile, assis sur les talons les mains posées dans le dos au sol relever le bassin vers le plafond 	
transition	lever le bras gauche au dessus de la tête sur le sol et placer la main droite au sol à côté de la poitrine se repousser du sol sur le côté gauche puis revenir sur le dos						
dorsaux et fessiers		passive dynamique auto traction	<ul style="list-style-type: none"> • ramener les 2 genoux sur le ventre "la boule" • garder le bas du dos au sol • garder la tête relâchée au sol • respiration lente et régulière 	30 secondes	1 fois (fluidité du cours)	<ul style="list-style-type: none"> • si difficile, relever la tête sur un coussin ou garder les genoux le plus proche possible du ventre à l'aide d'une corde ou d'un élastique • si facile, en gardant les genoux sur le ventre tendre les jambes le plus possible pour rajouter un étirement des ischios jambiers 	(coussin, corde ou élastique)
dorsaux et fessiers		passive dynamique auto traction	<ul style="list-style-type: none"> • faire le même étirement que précédemment avec le genou droit sur le ventre uniquement • tendre la jambe gauche au sol • respiration lente et régulière 	30 secondes	1 fois sur chaque côté (fluidité du cours)	<ul style="list-style-type: none"> • si difficile: fléchir la jambe au sol • idem relever la tête ou s'aider d'une corde • idem avec la jambe tendue 	(coussin, corde ou élastique)

fessiers		passive dynamique auto traction	<ul style="list-style-type: none"> départ de l'exercice précédent et fléchir la jambe gauche au sol poser le talon droit sur le genou gauche attraper l'arrière du genou gauche et amener le genou vers soi respiration lente et régulière 	30 secondes	1 fois sur chaque coté (fluidité du cours)	<ul style="list-style-type: none"> si difficile, s'aider d'une corde pour rapprocher le genou de soi si facile, tendre la jambe gauche et attraper la cheville pour amener encore plus la jambe de soi et par conséquent la jambe droite (ressenti plus important sur les ischios) 	(corde ou élastique)
paravertébraux torsion de la colonne vertébrale		passive statique	<ul style="list-style-type: none"> départ de la position précédente relâcher les jambes tout en les gardant sur le ventre placer les bras en croix de chaque coté paumes de mains vers le plafond laisser doucement descendre les genoux sur le sol à gauche porter son regard sur la main droite garder les jambes et les épaules au contact du sol respiration lente et régulière 	30 secondes	1 fois sur chaque coté (fluidité du cours)	<ul style="list-style-type: none"> si difficile, décroiser les jambes et tendre la jambe inférieure si besoin si facile, monter les jambes plus proche du bras gauche fléchies ou tendues 	
transition	<ul style="list-style-type: none"> décroiser les jambes et revenir une jambe après l'autre au dessus du bassin sur le dos faire les 3 derniers étirements de l'autre coté 						

Pour l'élaboration de cette synthèse, j'ai essayé d'être le plus simple et le plus concis possible. Restez cependant attentifs aux infos émises sur le site internet de l'APBnF, un web café sera prochainement organisé autour du stretching et des activités de gym douce.

Si vous aviez besoin de quelques conseils ou informations complémentaires sur ce thème ou tout autre autour du sport, de la remise en forme et du bien-être, n'hésitez pas à me contacter à l'adresse mys-corp.resp@gmail.com

En attendant, prenez soin de vous et de vos proches !

Sportivement,

Djire Mohamed

Dirigeant Mys

www.mys-groupe.com

mys-corp.resp@gmail.com