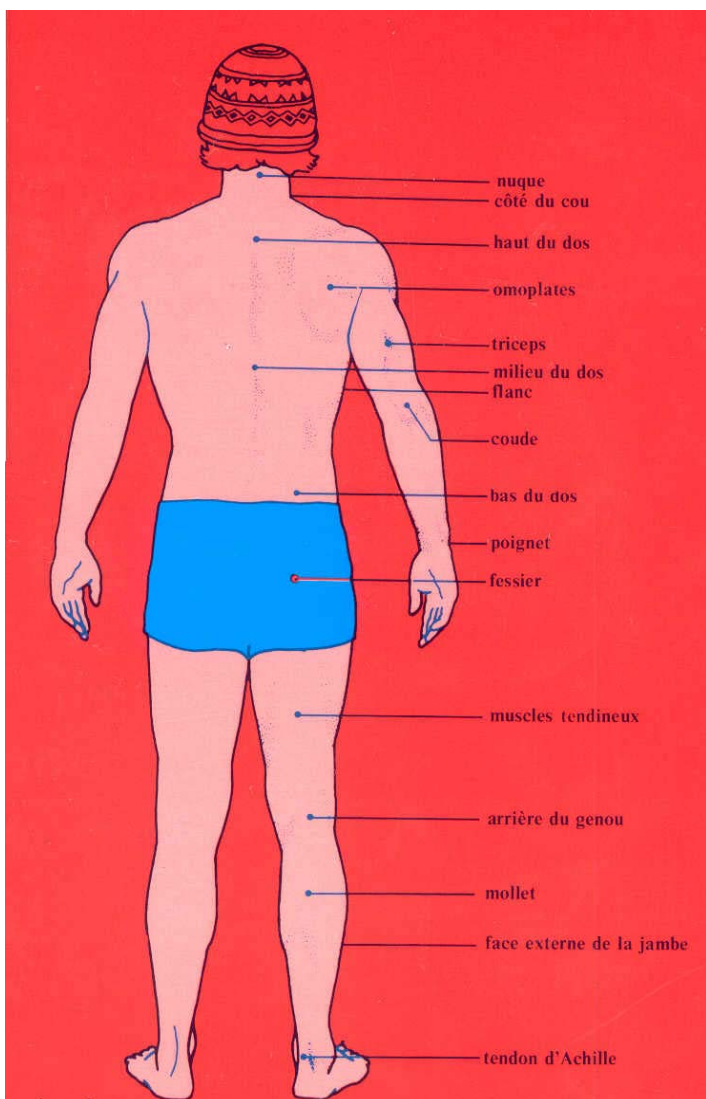


EXERCICES D'ÉTIREMENTS

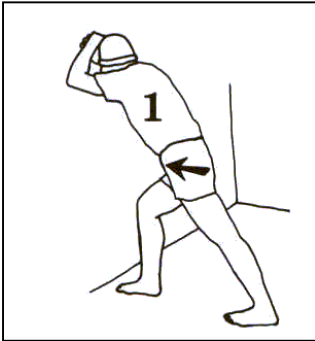


Ci-contre, vous voyez la plupart des muscles nécessitant des exercices d'étirements et de souplesse afin de préparer le corps de l'athlète à une activité sportive efficace et sécuritaire.

Un bon étirement après un réchauffement complet est nécessaire.

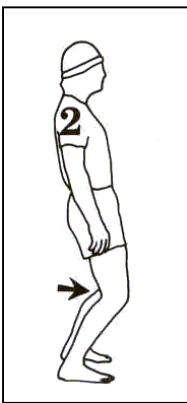
Lors de vos sessions d'entraînements, une quinzaine de minutes de réchauffements et d'activation seront suivies d'un ensemble d'exercices d'étirements complets, qui ne prendra que 5 ou 6 minutes tout au plus.

Les exercices d'étirements font partie de toute session d'activité physique intense.

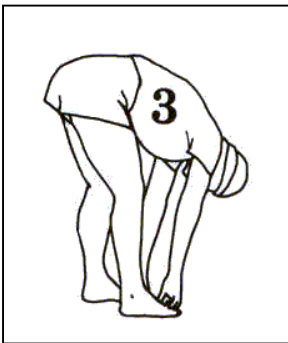


1 - La tête appuyée contre le mur, les talons au sol. Un pied près du mur, et l'autre en retrait. Pousser le bassin afin d'étirer le tendon d'Achille, le mollet, l'arrière du genou et les muscles tendiniens. Attention: ne pas "sur-étirer" les tendons/muscles; si l'extension fait mal, elle est trop ample. Cela vaut pour tous les exercices d'étirements.

Tenir la pose durant 10 secondes, relaxez et refaites l'exercice avec l'autre jambe.



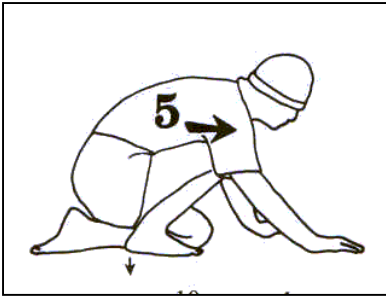
2 - Tenir le tronc droit et fléchir légèrement les genoux.. Il faut fléchir les genoux jusqu'au point d'inconfort (là où on aimerait se redresser un peu ou encore fléchir les genoux encore un peu...) et gardez la pose, pour 10 secondes. Cet exercice devrait assouplir tous les tendons, tout en mettant à contribution tous les muscles de la jambe. Gardez toujours les talons au sol.



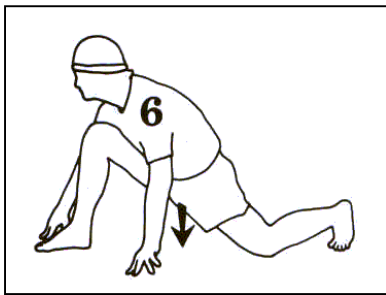
3 - Touchez le sol avec les deux mains, les jambes en pleine extension, sans fléchir les genoux. Gardez la pose durant 10 secondes. Attention: ne pas donner de coups pour forcer l'arrière du genou. Il vaut mieux ne pas toucher le sol en gardant les jambes en pleine extension plutôt que de "forcer" la touche au sol en trichant ou en exerçant une trop grande tension sur l'arrière du genou. Répétez cet exercice à 3 reprises, en prenant 30 secondes de repos entre chacun.



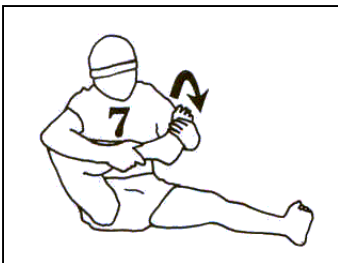
4 - S'accroupir doucement en gardant les talons au sol, et garder la pose durant 10 secondes. Se relever doucement, repos de 20 secondes, et recommencer pour encore 10 secondes.



5 – Un genou au sol, l'autre genou appuyé sur la poitrine, en gardant le talon au sol. Étendez légèrement les bras à l'avant et gardez la pose durant 10 secondes. Changez de jambe après 20 secondes de repos.



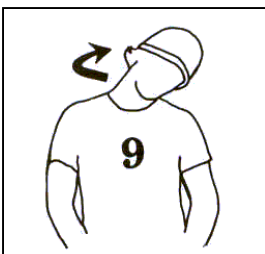
6 – Un genou appuyé sur la poitrine, l'autre jambe étirée vers l'arrière, sur la pointe du pied. Gardez la pose durant 10 secondes. Changez de jambe après 20 secondes de repos.



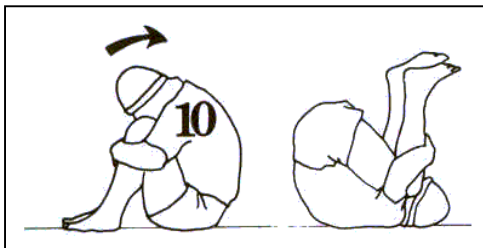
7 – Appliquez une légère pression vers l'extérieur à la cheville, et gardez la pose durant 10 secondes. Changez de cheville et appliquez la même pression.



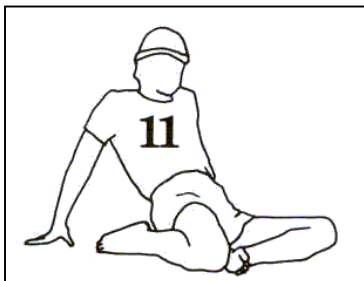
8 – Joindre les pieds, plante à plante, le plus près possible du corps, et abaisser les jambes le plus près possible du sol. Tenir la pose durant 10 secondes et relâcher. Reprendre après 20 secondes de repos.



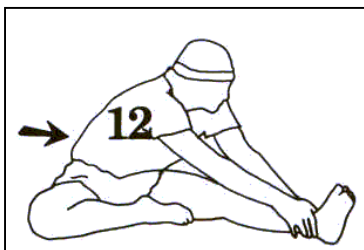
9 – Rotation de la tête. Appliquez doucement un mouvement de rotation de la tête d'un côté de la tête vers l'autre, vers l'avant. Attention: ne pas appliquer de pression vers l'arrière au terme de la rotation: nous étirons les muscles et les tendons de la nuque, et non pas du devant du cou. Une série de 5 rotations est suffisante.



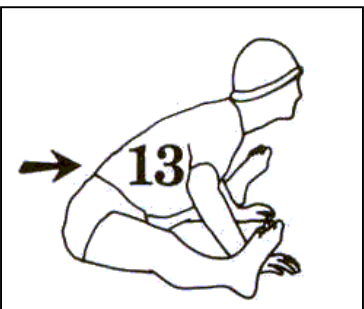
10 – Effectuez une bascule vers l'arrière en tenant les jambes par les genoux, et gardez la position sur les omoplates durant 10 secondes. Répétez l'exercice après 20 secondes de repos.



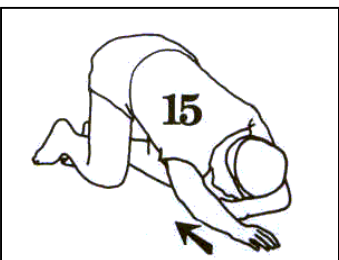
11 – Les bras en extension à l'arrière du corps, une jambe repliée sur elle-même, l'autre jambe appuyée au sol, le pied adossé sur le genou de l'autre jambe. Gardez la pose pour 10 secondes et changez de jambe.



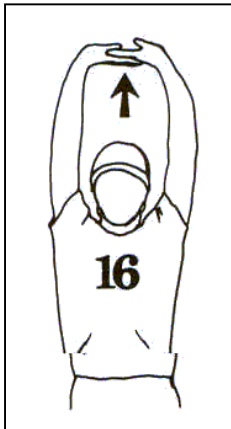
12 – La jambe en extension, l'autre jambe repliée près du corps, saisir la cheville et gardez la pose pour 10 secondes. Changez de jambe et recommencez.



13 – Ouvrir les jambes devant soi, les mains au sol, et penchez-vous vers l'avant, jusqu'au point de résistance. Ne pas trop forcer. Gardez cette pose durant 10 secondes, et recommencez après 10 secondes de repos.



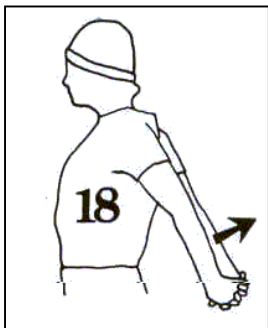
15 – Les genoux au sol, la tête appuyée sur un bras replié, l'autre bras en extension avant, baissez les fesses vers les pieds, et gardez la pose pour 10 secondes.



16 – Étirez le corps vers le haut, en gardant les mains jointes comme indiqué. Gardez la pose pour 10 secondes.



17 – Appliquez une pression de côté en se tenant droit, les jambes légèrement écartées, les bras repliés comme indiqué. Gardez la pose et reprenez l'exercice de l'autre côté après 10 secondes de repos.



18 – Joindre les mains à l'arrière du dos, et étirez les bras vers l'arrière. Tenez la pose pendant 10 secondes, et relâchez pour encore 10 secondes. Répétez l'exercice une deuxième fois.