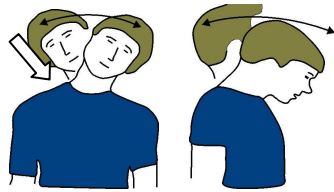


Etirements

Sterno-cleido-mastoïdien/Erecteurs du rachis



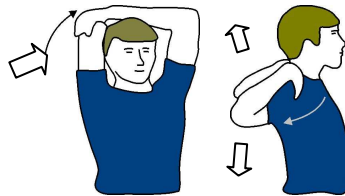
Incliner la tête de manière progressive d'un côté puis de l'autre. Sentir l'effort à faire à la base du cou (flèche). Amener progressivement la tête en avant afin de sentir l'étirement le long de la nuque.

10 à 15 minutes au total

Muscle de la colonne cervicale :

Etirements à réaliser durant **20 sec.** pour chacun d'eux.

Triceps brachial/Pectoraux

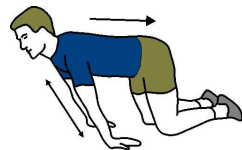


Ressentir l'étirement au niveau du triceps. Etirer les pectoraux en modifiant le placement des bras dans le plan frontal mais aussi antéropostérieur.

Triceps : 2 X 8 à 10 sec. pour chaque bras.

Pectoraux : 2 X 8 à 10 sec.

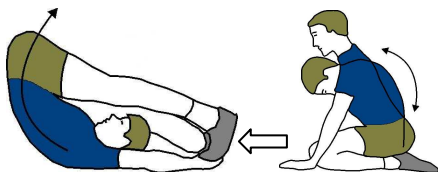
Biceps brachial/Muscles de l'avant bras



Sentir l'étirement dans les avant bras, et le maintenir avant le point douloureux.

Biceps/avant bras : 2 X 8 à 10 sec.

Erecteurs du rachis/grand dorsal/Muscles de la colonne lombaire



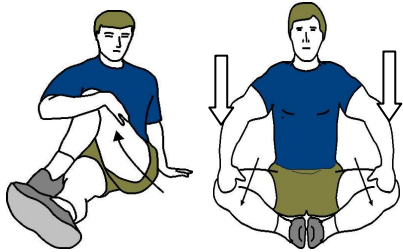
Maintenir la position ci-contre juste avant le point douloureux.

Erecteurs du rachis : 1 X 15 à 20 sec. pour chacun de ces deux étirements.

Donner au cours de cette partie de la séance les consignes techniques pour que chacun comprennent comment réaliser ces différents étirements. Préciser que les accouts sont à proscrire, et que ces étirements devront être accompagnés d'une expiration lente et progressive.

Etirements

Muscles fessiers/ Adducteurs

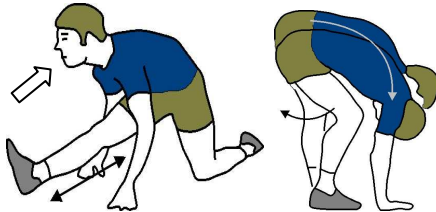


Pour le second, ramener au maximum les talons des fesses et appliquer une pression progressive sur la face interne des genoux de manière symétrique.

Fessiers : 2 X 8 à 10 sec. pour chaque jambe.

Adducteurs : 2 X 8 à 10 sec.

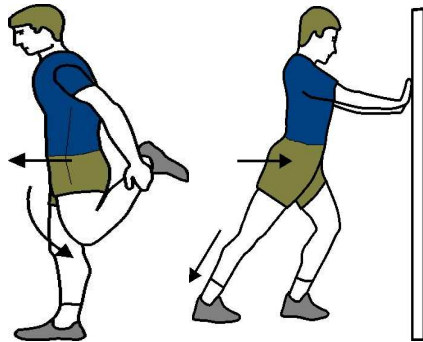
Ischios jambiers



Pour ces étirements il sera primordial de ne pas désaxer le bassin. Pour le premier l'étirement se fera jambe tendue et pourra être augmenté par une flexion dorsale du pied. Pour le second il faudra chercher à tendre la jambe étirée.

Ischios : 2 X 8 à 10 sec. pour chaque jambe, et pour chacun d'eux.

Quadriceps femoral/triceps sural



Une rétroversion devra être appliquée au bassin (sans le désaxer) pour que ces étirements du quadriceps soient efficaces.

Quadriceps/triceps sural : 2 X 8 à 10 sec. pour chaque jambe, et pour chacun d'eux.

Donner au cours de cette partie de la séance les consignes techniques pour que chacun comprennent comment réaliser ces différents étirements. Préciser que les accouts sont à proscrire, et que ces étirements devront être accompagnés d'une expiration lente et progressive.

| | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|
| <p><u>Retour au</u> <u>calme</u></p> | <p>Inspirer profondément par le nez durant 5 à 6 secondes, puis expirer par la bouche, expiration par la bouche en rentrant de manière progressive son ventre en contractant les abdominaux dans le but de chasser la totalité de l'air (durant 20-30s).</p> <p>Phase de retour au calme qui fera intervenir les compétences personnelles de chaque animateur de séance (possibilité d'introduction de sophrologie, accompagnement musical doux...).</p> | <p>S'allonger sur le sol, genoux fléchis, pieds posés à plat avec le bas du dos collé au sol, les bras le long du corps, les yeux fermés.</p> <p>S'allonger sur le dos, les bras le long du corps, avec les yeux fermés.</p> | <p><u>5 minutes</u></p> <p>2 fois.</p> <p>Le temps restant jusqu'à la fin de séance.</p> | <p>N'importe où, mais dans un environnement calme et propice à la récupération.</p> | <p>Parler le moins possible durant cette partie de séance, avant de les libérer. Le but de cette partie et de se relaxer au maximum, de regagner le vestiaire dans un état reposé et calme.</p> |
|---|--|--|---|---|---|