


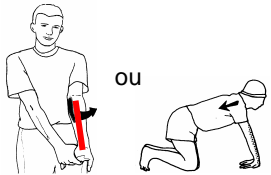

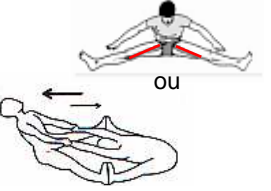



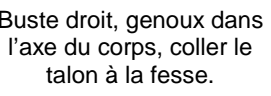


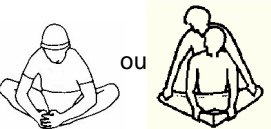



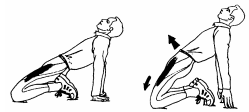














LES ETIREMENTS

Les mollets	Les ischio-jambiers (le derrière de la cuisse)	Les quadriceps (le devant de la cuisse)	Les muscles du haut du corps	Le dos	Les adducteurs (l'intérieur des cuisses)	Les fessiers / Le psoas
 <p>Pousser le mur. Appuyer le talon dans le sol.</p>	 <p>Jambe arrière à 90°, jambe avant tendue, se pencher devant.</p>		<p>Avant-bras</p>  <p>ou</p> <p>La main tournée vers soi, tendre son bras.</p>	 <p>Se grandir vers le haut, buste droit.</p>	 <p>ou</p> <p>Se pencher en avant le buste droit.</p>	 <p>Ramener son genou vers soi.</p>
 <p>Prendre sa pointe de pied. Tendre sa jambe.</p>	 <p>Le passeur de haies : Jambes à 90°, se pencher vers l'avant jambe tendue.</p>	<p>Buste droit, genoux dans l'axe du corps, coller le talon à la fesse.</p> 	<p>Ceinture scapulaire</p>  <p>Se suspendre à une barre ou à un espalier.</p>	 <p>Toucher le sol avec ses pieds, jambes tendues.</p>	 <p>ou</p> <p>Repousser ses genoux vers le sol.</p>	 <p>ou</p> <p>Amener son genou à sa poitrine.</p>
 <p>Enfoncer le talon en direction du sol.</p>	 <p>Jambe tendue, garder le buste droit et se pencher en avant.</p>	 <p>Pousser son bassin vers le haut et l'avant.</p>	<p>Triceps</p>  <p>Tirer le coude droit vers la gauche et vers le haut, et inversement.</p>	 <p>La prière : à 4 pattes, tirer les bras vers l'avant.</p>	 <p>Fléchir un genou et descendre le bassin.</p>	<p>Le psoas</p>  <p>Descendre en fente.</p>
 <p>Talons et mains au sol, tendre sa jambe arrière.</p>	 <p>ou</p> <p>Attraper ses pointes de pieds ou ses chevilles.</p>	 <p>Descendre doucement. A chacun sa souplesse.</p>	<p>Epaule / pectoraux</p>  <p>Pousser l'épaule vers l'avant.</p>	 <p>Tirer le buste à droite et vers le haut puis à gauche et vers le haut.</p>	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">Les règles d'or</p> <p>1/ On n'étire jamais un muscle froid. 2/ L'étirement doit être un peu douloureux pour être efficace. 3/ La douleur est un repère important: elle signifie que j'ai atteint ma limite du moment. Il est fondamental de ne pas dépasser ce signal d'alarme. 4/ Je tiens 15 secondes la position. 5/ Je souffle pendant l'étirement.</p>	
 <p>Talon au sol, pointe de pied au mur. Se rapprocher du mur.</p>	 <p>Se pencher sur sa jambe.</p>	<p>Epaule / pectoraux</p>  <p>ou</p> <p>Engager les épaules en direction du sol.</p>				