

## Proposition d'un programme d'activité physique à domicile.

### Séances d'étirements (Stretching postural). Méthode simple, ne nécessitant pas de partenaires.

Faire les exercices devant une glace, ou reflet vitre est un plus pour contrôler les positions (si possible).

Il s'agit d'une proposition journalière de 15 minutes à faire 1 à 2 fois/jour sur 1 semaine.

Possibilité de doubler les séries avec les variantes pour une séance de 30 minutes.

Voici la proposition pour la semaine n°2. A suivre 1 semaine différente avec programme différent.

#### Quelques conseils :

Pratiquez dans une pièce tempérée, exercez- vous sur une moquette ou un tapis de gym, travaillez de façon symétrique (à droite, puis à gauche), conservez les jambes semi fléchies sur les postures debout, écouter une musique relaxante, concentrez- vous uniquement sur votre séance, vos exercices, les muscles sollicités et votre respiration.

C'est parti pour cette 2<sup>ème</sup> semaine et ce second programme 😊 :

#### LUNDI A :

##### Posture 1A : Etirement dorsal.

Debout, bras en élévation ou le long du corps, 1 pied en appui au sol, l'autre sur un support (chaise, meuble, tabouret) : Poussez le bassin vers l'avant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche le plus lentement possible. Décontractez-vous complètement pendant 10 '' avant d'inverser la position. Replacez-vous ensuite en éloignant à chaque fois un peu plus le pied d'appui du support. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Doigts noués, paumes de mains dirigées vers l'extérieur, bras en extension maximale, tête levée, jambe avant fléchie, jambe arrière tendue, pieds perpendiculaires au support. Ne penchez pas le buste en avant, conservez le dos bien droit.

Variante = Réalisez la même posture en plaçant le pied d'appui parallèle au support. A répéter 4 fois en alternance



### **Posture 2A : Flexion latérale du buste.**

Assis, jambes écartées au maximum (une jambe repliée, l'autre tendue). Entourez le genou gauche avec la main droite et attrapez le pied droit (ou le tibia droit) avec la main gauche. Fléchissez ainsi au maximum le buste sur la jambe droite pendant 10'' en expirant par la bouche. Inspirez doucement par le nez pour vous redresser. Décontractez-vous 10'' et inversez la position. Faites 4 postures.



Veiller à la position : Tête levée, regard devant vous, dos plat, jambe tendue et pied en flexion, talon jambe pliée le plus près possible du talon. Privilégiez la flexion latérale du corps plutôt que la flexion en avant du buste.

Variante = Pratiquez la même posture avec le talon de la jambe en extension décollé en s'aidant de la main. Faites 4 postures en alternance.

### **Posture 3A : Rotation du buste :**

Debout, tournez le dos à un mur et réalisez une rotation du bras pour amener d'abord le bras droit tendu + paume de main contre le mur, puis une rotation maximale du buste pour venir également poser à côté le bras et main gauche fléchie contre le mur à côté de la main droite. Maintenez la posture pendant 10'' en expirant lentement par la bouche. Inspirez par le nez en remplaçant le buste de face. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant de changer de côté. Faites 4 postures.



Veiller à la position de départ : Tête tournée au maximum. Dos en rotation. Mains sur le mur. Jambes fléchies et écartées. Pieds parallèles et perpendiculaires au mur. Conserver le bassin au maximum de face. Evitez de désaxer les genoux.

Variante = Réalisez la même posture en vous positionnant à genoux jambes écartées. A faire 4 fois en alternance.

### **Posture 4A : Souplesse des adducteurs.**

A genoux, basculez le buste vers l'avant en plaçant les avant-bras sur le sol. Ecartez les jambes au maximum. Restez ainsi en écart maximal des adducteurs durant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Décontractez-vous complètement durant 10'' avant de recommencer. Faites 3 postures.



Veiller à la position : Tête baissée, dos plat, jambes écartées au maximum, pieds souples, tibias sur le sol, paumes de mains au sol, avant-bras en appui sur le sol écartés de la largeur des épaules. Conservez le dos le plus plat possible.

Variante = Réalisez la même posture en étirant les bras devant vous. Faites 3 postures.

## MARDI B :

### Posture 1B : Etirement dorsal :

A genoux, élevez au maximum les bras écartés en expirant le plus lentement possible par la bouche durant 10". Abaissez ensuite doucement les bras en inspirant par le nez. Décontractez-vous complètement pendant 10" avant de recommencer. Faites 4 postures.

Veiller à la position : Doigts écartés en extension maximale. Bras tendus et écartés de la largeur des épaules. Jambes écartées au maximum. Dos droit. Pieds souples. Evitez de laisser partir le corps vers l'arrière.

Variante = Réalisez la même technique en position assise, si possible jambes en tailleur. A répéter 3 fois.



### Posture 2B : Souplesse des épaules :

Debout, pratiquez une flexion avant du buste en ramenant les bras le plus haut possible vers l'avant. Maintenez au maximum la flexion du buste et l'inclinaison des bras durant 10" en expirant lentement par la bouche. Redressez-vous complètement et lentement après chaque technique en inspirant par le nez durant 10". Décontractez-vous complètement pendant 15" avant de recommencer. Faites 3 postures.

Veiller à la position : Doigts entrelacés, paumes dirigées vers l'intérieur, bras en extension maximale, tête dirigée vers le bas, jambes semi fléchies et écartées, pieds parallèles. Recherchez extension maximale des bras.

Variante = Réalisez la même technique jambes serrées. A répéter 3 fois.



### Posture 3B : Flexion latérale de la taille et du buste.

Assis sur le sol, jambes tendues et écartées, bras en élévation. Fléchissez au maximum le buste latéralement durant 10" en expirant par la bouche. Redressez doucement le buste en inspirant par le nez. Décontractez-vous au maximum durant 10" avant de recommencer. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Bras en extension maximale et parallèles, tête levée dans l'axe de la colonne vertébrale, taille fléchie latéralement, pieds en flexion. Veiller à ne pas pencher le corps vers l'avant.

Variante = Réalisez la même technique en nouant les doigts pouces tournés vers le haut. A répéter 4 fois en alternance.

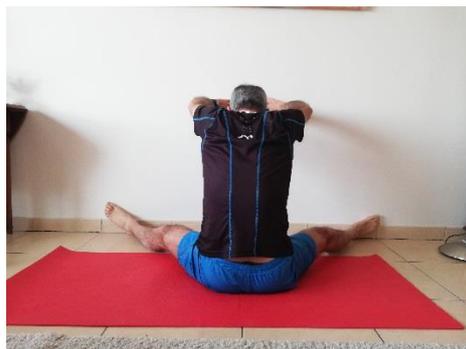


### **Posture 4B :**

Assis face à un support (meuble, table, lit, mur), jambes en écart maximale. Rapprochez au maximum le corps du support. Maintenez la posture 30'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche le plus lentement possible. Décontractez-vous complètement pendant 30'' avant de recommencer. Efforcez-vous d'écarter un peu plus les jambes à chaque nouvelle posture. Faites 4 postures.

Veiller à la position : Mains tenant ou en appui sur le support, tête levée, coudes dirigés vers le haut, dos droit, jambes en extension et pieds en flexion. Conservez le dos bien droit.

Variante : Pratiquez la même technique en surélevant les talons (avec des livres par exemple). A répéter 4 fois.



**MERCREDI C :**

**Posture 1C : Etirement dorsal.**

Allongé sur le dos, jambes repliées, bras dans le prolongement du corps. Étirez au maximum les bras pendant 8'' en expirant par la bouche. Inspirez doucement par le nez en ramenant les bras le long du corps. Décontractez-vous complètement durant 10'' avant de recommencer. Faites 3 postures.



Veiller à la position : Paumes de mains vers le ciel et le haut, tête au repos sur le sol, bras dans l'axe des articulations, dos droit et plaqué au sol, talons près des fesses, jambes légèrement écartées. Essayez pour ceux qui peuvent dans la mesure du possible à ce que les épaules et les bras touchent entièrement le sol 😊.

Variante = Réalisez la même technique en étirant un bras après l'autre. A répéter 4 fois.

**Posture 2C : Flexion latérale de la taille et du buste.**

Assis, jambes écartées le plus possible, fléchissez latéralement le buste au maximum sur la jambe droite en tenant le pied droit par l'extérieur avec la main gauche pendant 10'' en expirant par la bouche. Redressez-vous doucement et complètement pendant 10'' avant de changer de côté. Faites 4 postures alternées.



Veiller à la position : Bras en extension, tête levée, dos droit, jambes tendues au maximum et pieds en flexion.

Variante = Pratiquez la même posture mais au lieu de tenir le pied par l'extérieur, tenez-le par les orteils en décollant le talon. A répéter 4 fois.

**Posture 3C : Souplesse avant du tronc.**

Debout, jambes écartées le plus possible, fléchissez au maximum le buste vers l'avant durant 10'' en expirant par la bouche. Redressez-vous complètement et lentement en inspirant. Décontractez-vous durant 10'' avant de recommencer. Faites 4 postures.

Veiller à la position : Jambes tendues au maximum, pieds parallèles, mains tenant les chevilles ou les mollets, bras devant les tibias, dos plat.

Variante = Placez vos mains sur le sol le plus possible à l'arrière au lieu de tenir les mollets. A répéter 4 fois.



#### **Posture 4C : Souplesse des jambes.**

Assis, adossé à un mur, attrapez vos pieds avec vos mains et abaissez le buste vers le sol durant 10'' en expirant par la bouche. Revenir doucement à la position initiale en inspirant et en conservant les fesses plaquées. Décontractez-vous complètement durant 10'' avant de recommencer. Faites 3 postures.

Veiller à la position : Tête levée, mains tenant les pointes de pieds en flexion, fesses plaquées contre le mur, dos droit, coudes dirigés vers le haut, pieds fléchis.

Variante = Réalisez la même technique en levant les pieds du sol. A répéter 3 fois.



**JEUDI D :**

**Posture 1D : Etirement du haut du dos.**

Allongé sur le ventre, étirez-vous au maximum, les jambes serrées et les bras dans le prolongement du corps pendant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche le plus lentement possible. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant de recommencer. Faites 4 postures.

Veiller à la position : Paumes retournées vers l'extérieur doigts entrelacés, bras en hyper extension et parallèles, tête dirigée vers le sol, jambes en extension maximale, pieds en extension.



Variante = Réalisez la même technique avec les paumes tournées vers vous. A répéter 4 fois.

**Posture 2D : Rotation de la taille.**

Debout, réalisez une rotation du tronc en conservant les bras en croix en permanence. Maintenez la posture d'extension maximale durant 10'' en expirant lentement par la bouche. Revenez de face en inspirant par le nez avant de recommencer de l'autre côté. Décontractez-vous complètement pendant 8'' avant de changer de côté. Faites 4 postures.

Veiller à la position : Bras tendus, paumes de mains ouvertes et dirigés vers le bas, jambes fléchies, pieds parallèles. Conservez le bassin le plus possible de face tout en ayant les bras le plus possible étirés vers l'arrière durant la rotation du buste.



Variante = Pratiquez la même posture en position assise en tailleur. A répéter 4 fois.

**Posture 3D : Flexion latérale du buste.**

Assis, jambes écartées au maximum, fléchissez le plus possible le buste au-dessus d'une jambe pendant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche lentement. Décontractez-vous complètement durant 10'' avant de changer de côté. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Bras en extension maximale, tête levée, dos plat, jambes tendues, pieds en flexion. Ne pas décoller le fessier opposé. Le bassin doit rester entièrement en appui au sol.



Variante = Réalisez la même technique en ouvrant les doigts au maximum, paumes vers le haut. A répéter 4 fois en alternance.

#### **Posture 4D : Etirement des cuisses.**

Debout ? pressez fortement votre talon contre la fesse avec les mains pendant 10'' en expirant par la bouche. Inspirez doucement par le nez en reposant la jambe au sol. Décontractez-vous complètement durant 10'' et changer de jambe. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Tête levée, dos droit, pied en extension, jambe d'appui semi fléchie. Conservez bien votre jambe dans l'axe du genou.

Variante = Pratiquez la même posture allongée sur le ventre (avec un coussin sous la taille pour éviter la courbure lombaire). A répéter 4 fois en alternance.



## **VENDREDI E :**

### **Posture 1E : Etirement dorsal.**

Debout, jambes écartées au maximum, basculez le buste vers l'avant. Prenez appui sur le sol avec vos mains. Etirez ainsi au maximum vos bras devant vous pendant 15'' en inspirant par le nez et expirant par la bouche le plus lentement possible. Décontractez-vous bien 10'' avant de recommencer. Faites 3 postures.

Veiller à la position : Bras écartés de la largeur des épaules, tête dirigée vers le sol, jambes tendues, pieds parallèles, paumes sur le sol. Etirez les bras au maximum devant mais pensez aussi à placer le bassin le plus possible en arrière.

Variante = Réalisez la même posture avec les pieds en ouverture. A répéter 3 fois.



### **Posture 2E : Rotation de la taille.**

Assis, jambes devant vous, pratiquez une rotation à gauche du tronc en essayant de mettre les mains sur le sol le plus loin possible dans le dos vers la droite. Conservez la posture en amplitude maximale pendant 10'' en expirant par la bouche. Inspirez doucement par le nez en replaçant le buste de face et changer de côté après vous être décontracté complètement. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Tête tournée, dos en rotation perpendiculaire au sol, pieds en flexion, mains près ou sur le sol, jambes tendues et serrées. Ne pas laisser aller le corps vers l'arrière.

Variante = Pratiquez la même posture avec les jambes écartées au maximum. A répéter 4 fois en alternance.



### **Posture 3E : Flexion latérale de la taille.**

A genoux, un bras levé en extension, fléchissez latéralement au maximum le tronc sur un côté (en ayant éloigné le plus possible le bras d'appui du corps) pendant 15'' en expirant par la bouche et en inspirant par le nez le plus lentement possible. Décontractez-vous 10'' avant de recommencer de l'autre côté. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Bras levé en extension maximale, tête penchée, tronc fléchi latéralement, jambes légèrement écartées, tibias sur le sol. Placez l'épaule du bras en extension le plus haut possible.

Variante = Pratiquez la même posture avec les genoux écartés le plus possible. A répéter 4 fois.



#### **Posture 4E : Souplesse de la jambe.**

Debout, jambe avant tendue sur un appui (tabouret, chaise), jambe arrière tendue avec talon au sol. Fléchissez le buste vers le genou de la jambe avant tendue, main sur le tibia ou derrière la cheville. Maintenez la posture 10'' en expirant par la bouche et en inspirant par le nez le plus lentement possible. Décontractez-vous complètement avant de recommencer en inversant les jambes. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Jambes tendues, mais sur le tibia, pied jambe avant en flexion, talon jambe arrière au sol, tête relâchée.

Variante = Prendre un appui de la jambe avant de plus en plus haut (proche de l'horizontale) et fléchir sur jambe arrière pour descendre le bassin vers le sol. Attention c'est du costaud 😊. Tenir 10'' avant de changer de jambe. Faites 4 postures alternées.



**SAMEDI F :**

**Posture 1F : Etirement général du corps.**

Debout, penchez le corps vers l'avant en prenant appui avec les mains sur un support (meuble, table, main courante, ...). Elevez ainsi une jambe tendue vers l'arrière. Etirez au maximum cette jambe pendant 10'' en expirant doucement par la bouche. Inspirez doucement par le nez en reposant la jambe au sol. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant de recommencer sur l'autre jambe. Faites 4 postures alternées.



Veiller à la position : Bras en extension maximale et parallèles, jambe arrière en hyper extension parallèle au sol, pied jambe arrière en flexion, tête baissée, jambe avant au sol semi fléchie. Ne cambrez pas la région lombaire (bas du dos), gardez le dos bien plat.

Variante = Pratiquez la même technique en prenant appui sur le support seulement avec le bras opposé à la jambe arrière tendue. Faites 4 postures en alternance.

**Posture 2F : Flexion latérale du buste.**

Debout, penchez le corps sur le côté en prenant appui avec la main sur un support (table, meuble, chaise, ...). Eloignez progressivement cette main du corps ou déplacez vos pieds pour vous éloigner du support en inspirant par le nez, puis en expirant par la bouche lentement. Restez en position 15''. Décontractez-vous complètement durant 10'' et inversez la position sur l'autre côté. Faites 4 postures alternées.



Veiller à la position : Bras en extension maximale, paume sur le support, tête de face, jambes tendues et serrées, pieds serrés et parallèles au support. Pensez à étirer aussi la tête vers le haut.

Variante = Réalisez la même posture avec les jambes écartées. Faites 4 postures en alternance.

### **Posture 3F : Souplesse des jambes et équilibre.**

A genoux, fléchissez au maximum une jambe devant vous tout en maintenant le pied de l'autre jambe contre la fesse. Poussez ainsi avec la main le plus possible la jambe avant vers l'avant pendant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Tête levée, épaules étirées vers l'arrière, bras fléchi, pied avant en appui au sol, talon jambe arrière contre la fesse, jambe fléchie. Gardez la tête levée en permanence pour ne pas entraîner en fléchissant une position dorsale arrondie.

Variante = Réalisez la même technique en désaxant vers l'extérieur la jambe avant. Faites 4 postures en alternance.

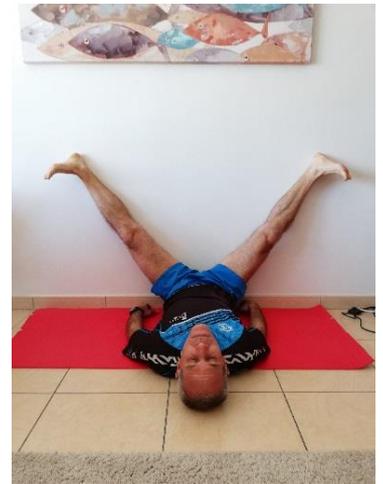


### **Posture 4F :**

Allongé sur le dos, les jambes écartées au maximum, en appui contre un mur, exercez une pression de 30'' avec les pieds sur le mur, bras le long du corps en inspirant par le nez et en expirant par la bouche lentement. Décontractez-vous complètement 15'' avant de recommencer. Faites 3 postures.

Veiller à la position : Pieds en flexion, jambes tendues au maximum, bras le long du corps ou mains qui attrapent au dessus des chevilles, tête décontractée sur le sol. Collez bien le bassin contre le mur.

Variante : Réalisez la même technique en plaçant les pieds perpendiculaires au mur.



Et voilà pour cette 2<sup>ème</sup> programmation d'étirements journaliers sur une semaine.

En souhaitant qu'elle aura contribué à votre détente, bien être et entretien physique ou qu'elle sera un important complément à d'autres exercices ou séances d'entretien physique proposées par notre SUAPS de LYON 1 (séance, circuit training, musculation,...).

Au plaisir de vous retrouver en forme 😊.

Thierry Dumolard Enseignant EPS au SUAPS de LYON 1.