

**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 3<sup>ème</sup> semaine et ce second programme 😊 :

## LUNDI A :

### Posture 1 A : Etirement dorsal.

Allongé sur le dos, étirez bras dans le prolongement du corps étirez au maximum durant 15'' jambes et bras en inspirant par le nez et en expirant par la bouche le plus lentement possible. Appuyez le plus possible les lombaires (bas du dos sur le sol) durant tout l'étirement. Décontractez-vous 10'' avant de recommencer. Faites 4 postures.

Veiller à la position : Bras tendus et écartés de la largeur des épaules, jambes tendues et serrées, doigts serrés et en extension, pieds en extension, région lombaire près du sol ou en appui du sol pour les plus souple du bassin.



Variante = Réalisez la même technique avec les jambes écartées. A répéter 4 fois.

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

Assis en tailleur, étirez vos bras le plus possible derrière la tête et attrapez vos coudes avec les mains. Fléchissez ainsi au maximum le buste sur un côté pendant 10'' en expirant doucement par la bouche. Redressez le buste lentement en inspirant par le nez. Décontractez-vous 10'' et inversez la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Tête levée, mains sur les coudes, buste penché latéralement, jambes en tailleur, pieds souples. Tirer au maximum les épaules en arrière durant tout l'exercice.

Variante = Réalisez la même technique en tirant les bras à la verticale. A répéter 4 fois.



### **Posture 3 A : Assouplissement des jambes.**

Debout, bras en élévation, placez une jambe ou un pied sur un support (entièrement si possible sur une table, sinon avec un pied en appui). Eloignez ainsi l'autre progressivement du support. Maintenez l'extension maximale durant 20'' en inspirant doucement par le nez et en expirant par la bouche. Décontractez-vous complètement pendant 10'' et inversez la position sur l'autre jambe. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Doigts entrelacés, paumes tournées vers l'extérieur bras en extension maximale, tête levée, dos droit, jambes tendues, pied parallèle au support. Ne pas se pencher en avant.

Variante = Réalisez la même technique en penchant le buste latéralement sur le côté opposé au support. A répéter 4 fois.



### **Posture 4 A : Ramené en diagonale du genou vers l'épaule opposée.**

Debout, adossé contre un mur, ramenez en diagonale à l'aide des mains le genou droit vers le pectoral gauche. Maintenez la position et l'étirement maximal durant 20'' en inspirant par le nez et en expirant doucement par la bouche. Décontractez-vous complètement durant 10'' avant d'inversez la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Coudes dirigés vers le haut, genou près ou touchant la poitrine, doigts entrelacés autour du genou, jambes d'appui semi fléchies. Ne pas pencher le buste en avant, conservez le dos plaqué contre le mur.

Variante = Réalisez la même technique en ayant la jambe étirée et tendue devant soi (très difficile 😊). A répéter 4 fois.



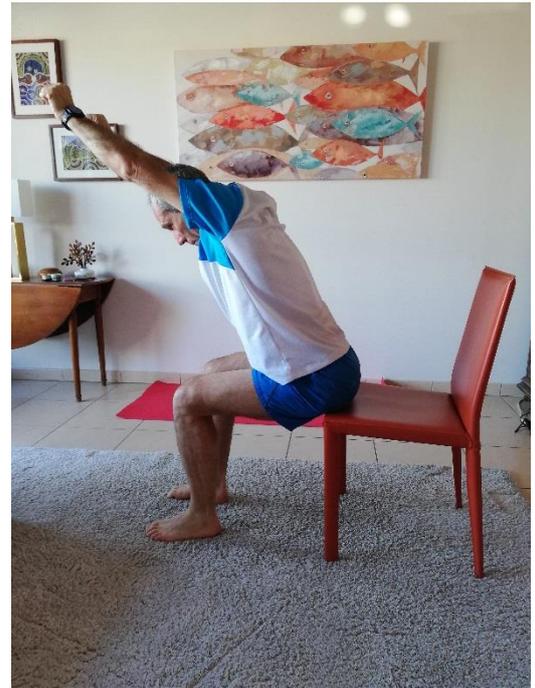
## **MARDI B :**

### **Posture 1 B : Etirement vertébral.**

Assis ? bras en élévation, étirez-les au maximum vers le haut, le corps penché vers l'avant, dos plat pendant 10'' en expirant par la bouche. Inspirez par le nez en redescendant les bras le long du corps. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant de recommencer. Faites 4 postures.

Veiller à la position : Poings serrés, dos plat penché vers l'avant, bras en extension maximale écartés de la largeur des épaules, jambes légèrement écartées, pieds au sol.

Variante = Pratiquez la même posture en écartant plus largement les bras. A répéter 4 fois.



### **Posture 2 B : Flexion latérale de la taille.**

Debout, jambes bien écartées, fléchissez le buste vers l'extérieur d'une jambe. Posez les mains au sol (ou au plus près du sol). Etirez ainsi le plus possible le dos vers l'avant pendant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant de changer de côté. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Tête baissée, dos plat, jambes en extension, mains sur le sol (ou proche) à l'extérieur du pied, bras en extension maximale écartés de la largeur des épaules. Evitez de trop arrondir le bas du dos (région lombaire).

Variante = Pratiquez la même posture en fléchissant la jambe du côté où vous placez les mains. A répéter 4 fois en alternance.



**Posture 3 B : Ecartement antéro-postérieur avec jambes fléchies.**

Debout, placez vos jambes fléchies en fente avant, en prenant appui sur le sol avec les mains. Maintenez l'écart maximum durant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche le plus lentement possible. Décontractez-vous complètement durant 20'' avant d'inverser les positions. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Epaules étirées vers l'arrière. Dos droit, bras fléchis, mains à plat au sol de part et d'autre du corps, plante du pied jambe avant en appui au sol. Conservez bien les 2 jambes dans l'axe des articulations.

Variante = Réalisez la même posture avec les jambes tendues. A répéter 4 fois.

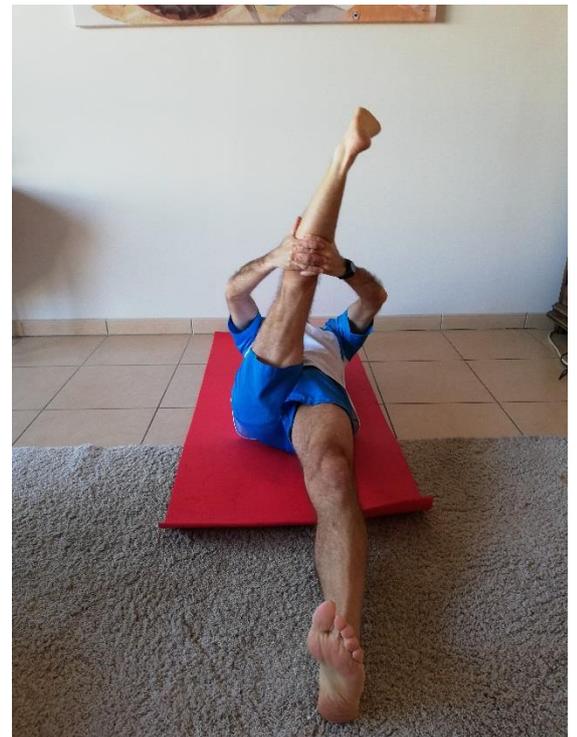


**Posture 4 B : Assouplissement en diagonale de la jambe.**

Allongé sur le dos, les jambes tendues, élevez une jambe en diagonale durant 15'' en inspirant par le nez et en expirant lentement par la bouche ? Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant d'inverser les positions. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Pied en flexion, jambes en extension maximale, bras fléchis tenant le mollet ou le genou, coudes fléchis dirigés vers le haut, tête sur le sol. Ne pas décoller les épaules du sol.

Variante = Réalisez la même technique avec la jambe élevée en flexion. A répéter 4 fois.



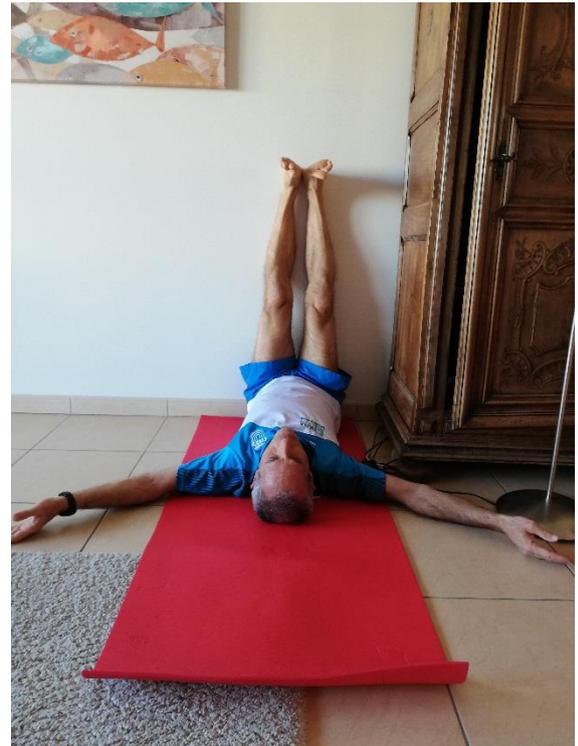
## **MERCREDI C :**

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

Allongé sur le dos, jambes en élévation, bras dans le prolongement du corps ou écartés, étirez les jambes vers le haut et les bras vers l'arrière pendant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche le plus lentement possible. Décontractez-vous complètement durant 10'' avant de recommencer. Faites 3 postures.

Veiller à la position : Pieds en flexion, jambes serrées et tendues en extension maximale, bras parallèles et écartés de la largeur des épaules, mains en extension. Plaquez bien les lombaires (bas du dos vers le sol).

Variante = Réalisez la même posture avec les jambes et bras écartés. A répéter 3 fois.



### **Posture 2 C : Flexion latérale.**

A genoux, les bras élevés dans le dos. Fléchissez latéralement la taille en expirant par la bouche pendant 10''. Inspirez doucement par le nez en vous redressant. Décontractez-vous complètement avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Buste fléchi latéralement, bras tendus au maximum, doigts entrelacés, paumes dirigées vers l'intérieur, jambes écartées, dessus de pied en contact avec le sol. Le corps doit être fléchi sur le côté mais pas vers l'avant.

Variante = Réalisez la même technique mais avec les paumes dirigées vers l'extérieur = plus difficile. A répéter 4 fois en alternance.



### **Posture 3 C : Ecartement des jambes.**

Assis ? jambes écartées, face à un support (meuble, table, ...) mains tenant le support devant vous, fléchissez au maximum vos bras afin de rapprocher le plus possible le buste et surtout le bassin du support durant 15'' en inspirant par le nez et en expirant lentement par la bouche. Décontractez-vous pendant 20'' avant de recommencer. Faites 4 fois la posture alternées.

Veiller à la position : Tête levée, pieds fléchis, bras fléchis parallèles au sol, jambes en extension maximale. Veillez à placer votre bassin le plus possible perpendiculaire au sol.



Variante = Réalisez la même posture en surélevant votre bassin avec un gros livre, un coussin ou une grosse serviette. A répéter 4 fois en alternance.

### **Posture 4 C : Etirement du dos et des jambes.**

Debout, placez si possible une jambe sur un support (commode, table, appui de canapé, ...) et étirez ainsi vos mains sur le sol devant la jambe d'appui pendant 10'' en expirant par la bouche. Relevez lentement le buste en fléchissant la jambe d'appui. Décontractez-vous complètement 20'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Dos plat, jambes tendues au maximum à angle droit, buste parallèle au support, bras tendus parallèles, pieds parallèles au support. Placez le bassin le plus près possible du support.



Variante = Réalisez la même technique en entrelaçant les doigts, paumes tournées vers l'extérieur. Faites 4 postures en alternance.

## JEUDI D :

### Posture 1 D : Etirement du haut du corps latéralement.

Debout ou assis. Placez les bras en croix en extension en les étirant au maximum pendant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche le plus lentement possible. Décontractez-vous pendant 10'' avant de recommencer. Faites 3 postures.

Veiller à la position : Doigts serrés en extension, bras parallèles au sol, jambes fléchies, pieds parallèles. Etirez au maximum les épaules à l'arrière.

Variante = Réalisez la même technique avec les poings serrés. A répéter 3 fois.



### Posture 2 D : Extension de la taille en flexion latérale.

A partir de la position à genoux, le bras gauche tendu en élévation, élevez latéralement la jambe gauche en prenant appui sur le bras droit. Maintenez la posture pendant 10'' en expirant par la bouche. Inspirez par le nez en remettant lentement sur les deux genoux. Décontractez-vous complètement 10'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Doigts serrés en extension, bras tendu en élévation, épaule étirée au maximum vers l'arrière, bras d'appui tendu, main d'appui et pied d'appui sur une même ligne. Le dos doit rester droit.

Variante = Réalisez la même technique en décollant du sol la jambe tendue (= difficile 😊). A répéter 4 fois.

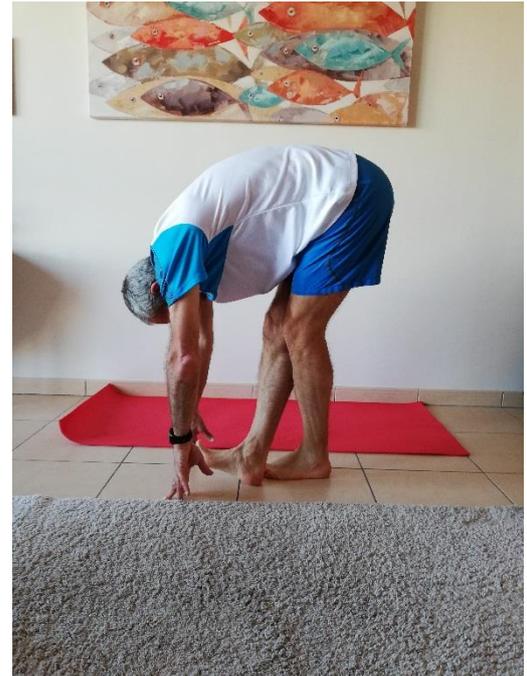


### **Posture 3 D : Flexion avant du buste.**

Debout, un pied devant l'autre, fléchissez le buste vers l'avant en relevant le pied avant. Rapprochez ainsi au maximum le buste de la jambe avant pendant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche lentement. Décontractez-vous au maximum durant 10'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Bras en extension maximale, écartés de la largeur des épaules, jambes tendues, orteils décollés, mains près ou sur le sol de chaque côté de la jambe avant. Cherchez à mettre le ventre et la poitrine sur la jambe et non pas le front.

Variante = Pratiquez la même technique en fléchissant la jambe arrière. A répéter 4 fois en alternance.

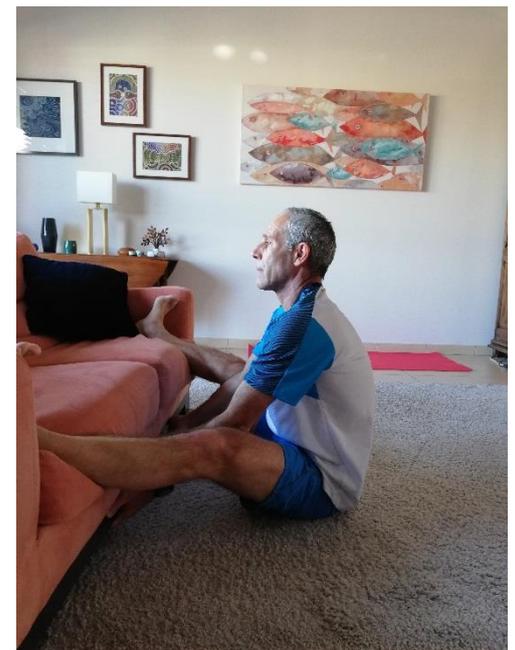


### **Posture 4 D : Assouplissement des adducteurs.**

Face à un point d'appui (canapé, chaises, ...) remontez les pieds en hauteur sur l'appui, jambes écartées et tendues. Placez les mains au sol à côté des hanches pour maintenir l'équilibre ou vous pouvez vous en servir pour approcher au maximum le bassin du support. Maintenez la posture 15'' en inspirant par le nez et en expirant lentement par la bouche. Descendez les pieds du support jambes semi fléchies avant de recommencer après vous être décontracté complètement 20''. Faites 3 postures.

Veiller à la position : Tête relevée, dos droit, jambes tendues, pieds en flexion, bassin près du support.

Variante = varier la difficulté en plaçant les pieds de plus en plus haut. A répéter 3 fois.



## **VENDREDI E :**

### **Posture 1 E : Etirement général du corps.**

Assis, bras en élévation et écartés, jambes écartées. Etirez ainsi bras et jambes 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 : Bras en extension maximale, poings serrés, épaules étirées le plus possible vers l'arrière, dos droit, pieds fléchis, jambes en extension maximale. Gardez bien le dos et les bras en contact avec le mur durant l'étirement.



Variante = Pratiquez la même technique avec les bras et les jambes serrés. A répéter 4 fois.

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

Assis en tailleur, la main droite posée sur le genou gauche. Etirez au maximum le bras gauche et le buste vers la gauche pendant 10'' en expirant doucement par la bouche. Inspirez par le nez en revenant doucement de face. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant d'inverser la position de l'autre côté. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Tête tournée, bras tendu parallèle au sol, poing serré, buste tourné, bassin de face, bras opposé fléchi, main opposée posée sur l'extérieur du genou. Eviter de contracter les jambes pendant la rotation.

Variante = Réalisez la même posture avec les jambes tendues et écartées. A répéter 4 fois.



### **Posture 3 E : Flexion avant du corps.**

Debout, le talon du pied droit devant les orteils du pied gauche, la jambe gauche fléchie au maximum. Fléchissez ainsi le plus possible le corps vers l'avant pendant 10'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche très lentement. Relevez-vous très lentement également et décontractez-vous complètement pendant 10'' avec le même rythme respiratoire. Veiller à dérouler votre dos vertèbres par vertèbres. Puis recommencez en inversant les jambes. Faites 4 postures alternées.



Veiller à la position : Bras fléchis (ou tendus en cas de manque de souplesse), dos plat, tête relâchée, coudes dirigés vers le haut, jambe avant le plus tendue possible, jambe arrière semi-fléchie, talons à plat sur le sol, mains sur le sol. Fléchissez la jambe arrière sans décoller le talon avant.

Variante = Pratiquez la même technique en croisant les pieds. A répéter 4 fois en inversant les pieds à chaque fois.

### **Posture 4 E : Assouplissement de la cuisse.**

Debout, adossé à un mur, ramenez la jambe fléchie le plus possible vers vous et vers le haut en expirant lentement pendant 10''. Inspirez par le nez en reposant doucement la jambe au sol. La jambe d'appui est semi-fléchie. Décontractez-vous complètement durant 10'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Coudes dirigés vers le haut, bras fléchis, mains entourant le genou, doigts entrelacés, jambe semi-fléchie, pied d'appui perpendiculaire au mur. Ramenez le plus possible le genou contre la poitrine en fléchissant au maximum les bras, sans pencher le buste en avant.

Variante = Réalisez la même posture en fléchissant le plus possible la jambe d'appui. A répéter 4 fois.



**SAMEDI F :**

**Posture 1 F : Etirement des épaules.**

Debout, fléchissez le buste vers l'avant, doigts entrelacés derrière la nuque. Etirez au maximum les coudes vers l'arrière pendant 10'' en expirant longuement par la bouche. Inspirez par le nez en vous redressant entièrement, le dos rond, le plus lentement possible. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant de recommencer. Faites 3 postures.

Veiller à la position : Doigts entrelacés derrière la nuque, dos plat et parallèle au sol, mains sur la nuque, jambes tendues et légèrement écartées, pieds parallèles. Ne pas creuser le dos.

Variante = Réalisez la même posture avec les jambes fléchies et très écartées. A répéter 3 fois.

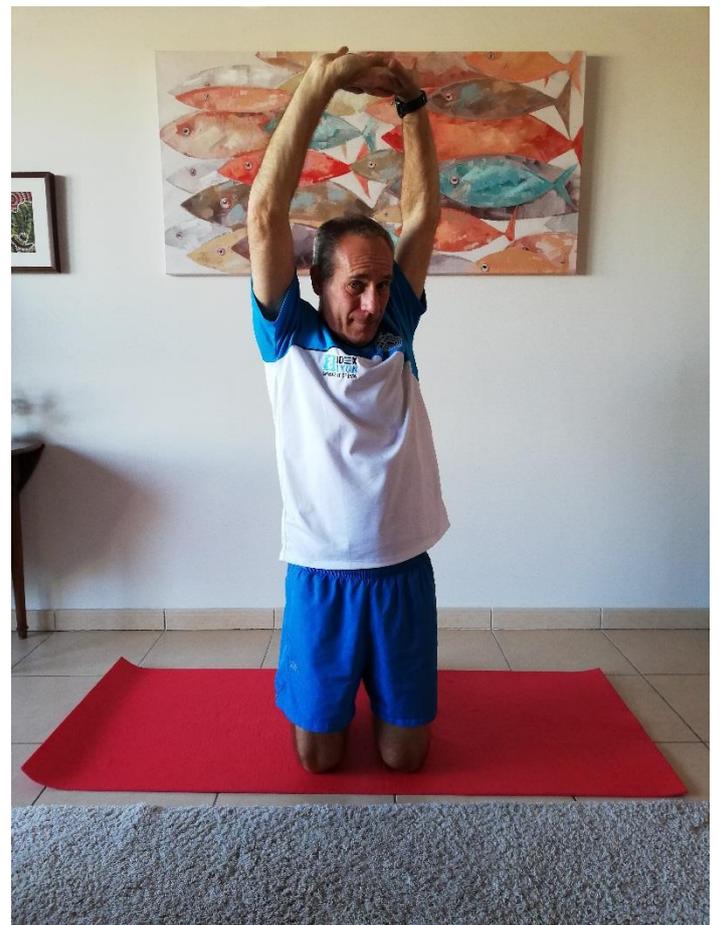


**Posture 2 F : Rotation du tronc.**

A genoux, élevez vos bras à la verticale. Réalisez ensuite une rotation maximale du tronc durant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche doucement. Décontractez-vous complètement en revenant de face durant 10'' avant de recommencer en changeant de côté. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Doigts entrelacés, paumes vers le ciel, tête levée et tournée, bras en extension maximale, dos en rotation perpendiculaire au sol, cuisses écartées. Veiller à conserver le bassin de face.

Variante = Réalisez la même technique en fléchissant les bras. A répéter 4 fois.



### **Posture 3 F : Flexion du buste sur une jambe tendue.**

A genoux, tendez une jambe devant vous dans le plan de son articulation. Etirez ainsi le dos en plaçant les bras devant vous dans l'axe de la jambe tendue durant 10'' en expirant par la bouche. Inspirez par le nez en vous redressant entièrement et lentement. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Doigts serrés en extension, bras tendus et parallèles, pied avant en flexion, jambe avant tendue, dessus du pied jambe arrière en contact avec le sol ou sur pointe. Ecartez suffisamment les jambes.



Variante = Réalisez la même technique avec la plante du pied de la jambe en extension sur le sol. A répéter 4 fois en alternance.

### **Posture 4 F : Assouplissement adducteurs et ischios.**

Debout face à une table, commode, main courante. Posez le pied de la jambe droite sur le support, ainsi que les mains et étirez au maximum la jambe tendue au maximum expirant par la bouche lentement et en inspirant par le nez. Essayez de fléchir sur la jambe d'appui pour baisser les fesses près du sol en conservant la jambe avant tendue. Tenir la posture 10''. Redressez-vous lentement et décontractez-vous complètement 10'' avant de recommencer en inversant la position et les jambes. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Mains sur le support, tête relâchée, jambes avant tendue, jambe arrière semi-fléchie. Approchez au maximum le buste du genou de la jambe avant.

Variante = Réalisez la même technique mais à chaque répétition essayer de descendre plus bas. A répéter 4 fois en alternance.



Bravo pour cette nouvelle séance de Stretching/Etirements.

Pas toujours facile mais les répétitions vous permettront de réaliser des progrès, gagner en souplesse, amplitude, relâchement. Donc à utiliser sans modération 😊.

Thierry Dumolard

Enseignant EPS au SUAPS de LYON 1.