

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°4.

Dans les semaines à venir vous pouvez reprendre les programmes 1,2,3,4 en augmentant le nombre de répétitions.

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 4^{ème} semaine et ce quatrième programme ☺ :

LUNDI A :

Posture 1 A : Extension générale du corps.

Debout ? adossé au mur, en équilibre sur les orteils. Ramenez avec la main gauche le genou en flexion vers la poitrine. Elevez le bras gauche à la verticale. Etirez-vous vers le haut par la bouche. Reposez lentement la jambe en élévation sur le sol en extension maximale. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant d'inverser la posture. Répétez les postures alternées.

Veiller à la position : Doigts serrés en extension paumes devant soi, bras tendu, pied touchant le mur si possible, dos plaqué contre le mur, coude bras serré contre le mur, pied jambe levée fléchi, jambe au sol en extension maximale, orteils en contact avec le mur, tout le corps en contact avec le mur.

Variante = Réalisez la même posture en inversant simplement la position des bras et de la jambe levée contre le mur. A réaliser 4 fois.



Posture 2 A : Flexion latérale du buste.

Debout, une jambe posée en totalité sur un support (table, meuble, ...). Fléchissez latéralement le buste sur la jambe. Maintenez l'extension maximale durant 15'' en inspirant par le nez et en expirant doucement par la bouche. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Doigts serrés en extension, bras tendu, jambes tendues, pied jambe sur table fléchi, pied d'appui au sol parallèle au support. La jambe d'appui et celle sur le support doivent être à angle droit.

Variante = Réalisez la même posture en écartant la jambe au maximum du support. A répéter 4 fois.



Posture 3 A : Rotation du buste.

Debout, bras en élévation, une jambe entièrement posée latéralement sur un support, réalisez une rotation latérale du buste.

corps. Maintenez l'extension maximale durant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche le plus doucement possible. Décontractez-vous complètement durant 10'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Doigts entrelacés, paumes tournées à l'extérieur, épaules haussées et étirées vers l'arrière, dos en rotation, pied jambe sur support fléchi, pied jambe d'appui parallèle au support. Etirez toujours au maximum tout le corps vers le haut.

Variante = Réalisez la même posture avec les bras en croix, épaules étirées au maximum vers l'arrière. A répéter 4 fois.

Posture 4 A : Ecart de jambe.

Debout, bras en élévation, un pied sur un support. Ecartez la jambe d'appui du support. Maintenez l'écart maximal pendant 20'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche lentement. Décontractez-vous complètement 10'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Paumes tournées vers le haut, doigts entrelacés, jambe sur support fléchi, mollet jambe fléchi perpendiculaire au support, dos droit, jambe d'appui au sol en extension maximale.

Variante = Réalisez la même technique, le pied de la jambe d'appui en ouverture. A répéter 4 fois.



MARDI B :

Posture 1 B : Etirement dorsal.

Allongé sur le dos, les jambes en appui sur un siège, tabouret ou banc, étirez au



maximum les bras dans le prolongement du corps pendant 20'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche le plus lentement possible. Décontractez-vous complètement durant 10'' avant de recommencer. Faites 4 postures.

Veiller à la position : Mollets complètement au repos, posés sur le support, arrière des cuisses perpendiculaires au sol, bras parallèles dans le prolongement du corps, doigts serrés en extension, paumes dirigées vers le haut. Ayez bien le creux des genoux en contact avec le bord du siège.

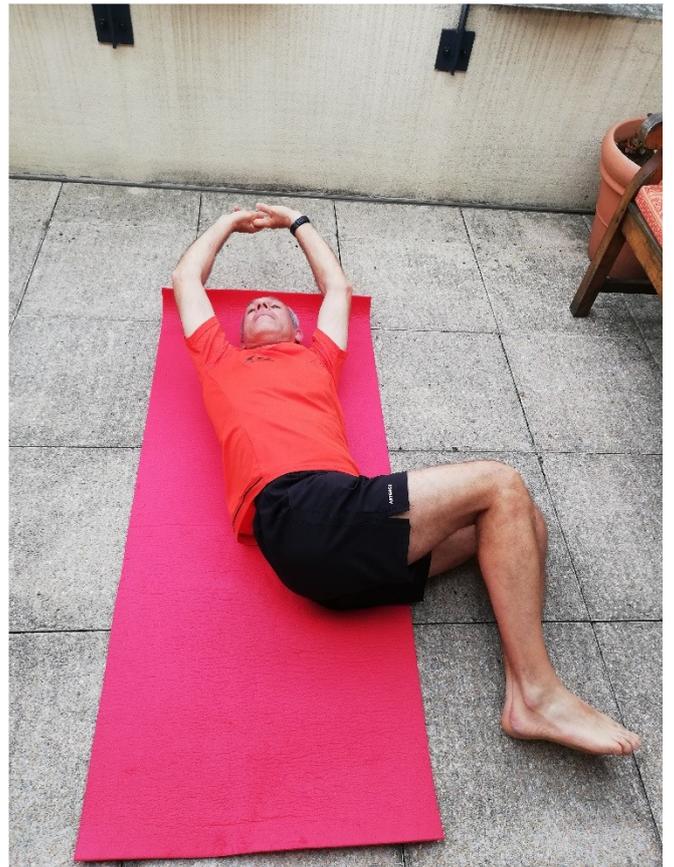
Variante = Pratiquez la même technique avec les bras et les jambes écartés. A répéter 4 fois.

Posture 2 B : Etirement de la taille.

Allongé sur le dos, bras dans le prolongement du corps, genoux ramenés vers la poitrine. Ramenez les jambes sur un côté. Maintenez la posture de rotation maximale pendant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche lentement. Décontractez-vous complètement pendant 10''. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Paumes dirigées vers le haut, doigts serrés en extension maximale, pieds fléchis, jambes serrées et fléchies, talons près de l'arrière des cuisses. Veiller à si possible ne pas décoller (ou le moins possible) les épaules du sol.

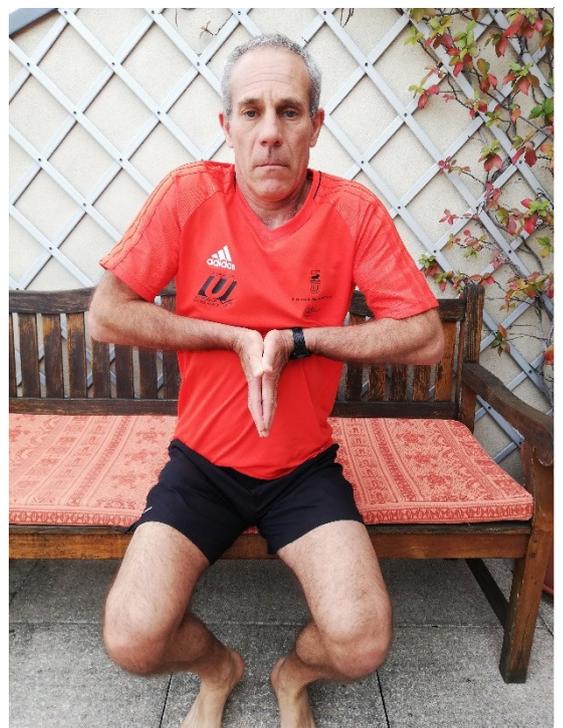
Variante = Réalisez la même technique jambes tendues. A répéter 4 fois en alternance.



Posture 3 B : Souplesse des poignets.

Debout ou assis, joignez vos mains, doigts dirigés vers le bas. Montez ainsi les poignets le plus haut possible sans décoller les paumes. Maintenez l'étirement maximal pendant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche lentement. Décontractez-vous complètement 10'' avant de recommencer. Faites 4 postures.

Veiller à la position : Mains complètement en contact, poignets dirigés vers le haut, dos droit, coudes dirigés vers le bas. La partie externe du petit doigt doit être en contact avec le sternum (poitrine).



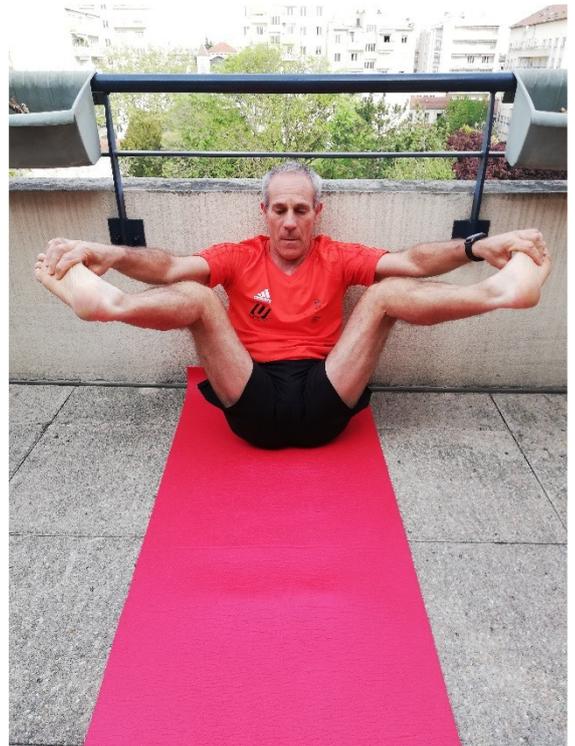
Variante = Réalisez la même posture avec les doigts écartés au maximum. A répéter 4 fois.

Posture 4 B : Ecart jambes fléchies.

Assis, adossé contre un mur. Ecartez en élévation vos jambes fléchies en tenant vos pieds avec vos mains. Maintenez la position en écart maximal durant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche lentement. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant de recommencer. Faites 3 postures.

Veiller à la position : Jambes fléchies et écartées au maximum, pieds fléchis. Adossez au maximum tout le dos contre le mur.

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



MERCREDI C :

Posture 1 C : Etirement général.

Assis sur une chaise, tabouret ou banc, bras en élévation, jambes tendues devant vous. Etirez ainsi les bras et les jambes au maximum durant 10'' en expirant par la bouche. Inspirez lentement par le nez en ramenant les membres en position normale. Décontractez-vous complètement durant 10'' avant de recommencer. Faites 4 postures.

Veiller à la position : Poings serrés, bras en extension maximale dans le prolongement du corps, jambes serrées, pieds en flexion, épaules étirées en arrière, dos droit. Possibilit2 d'adosser le dos au siège si plus facile.



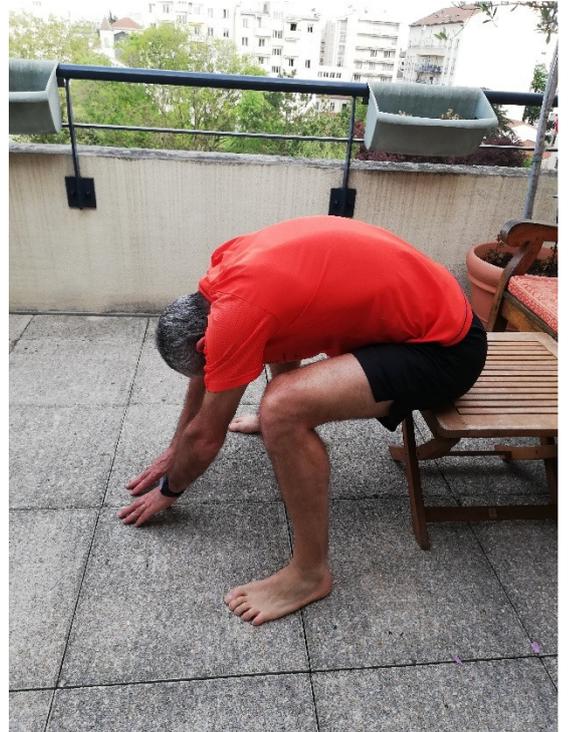
Variante = Réalisez la même technique en écartant les bras et les jambes. A répéter 4 fois.

Posture 2 C : Souplesse avant de la taille.

Assis au bord d'un siège, buste penché en avant, jambes en ouverture, mais sur le sol en essayant de les placer le plus lion possible ; Maintenez ainsi l'extension maximale pendant 10'' en expirant par la bouche le plus lentement possible. Inspirez à fond par le nez en vous redressant lentement. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant de recommencer. Faites 4 postures.

Veiller à la position : Jambes très écartées, pieds parallèles, bras en extension maximale. Ne pas décoller les fesses du siège.

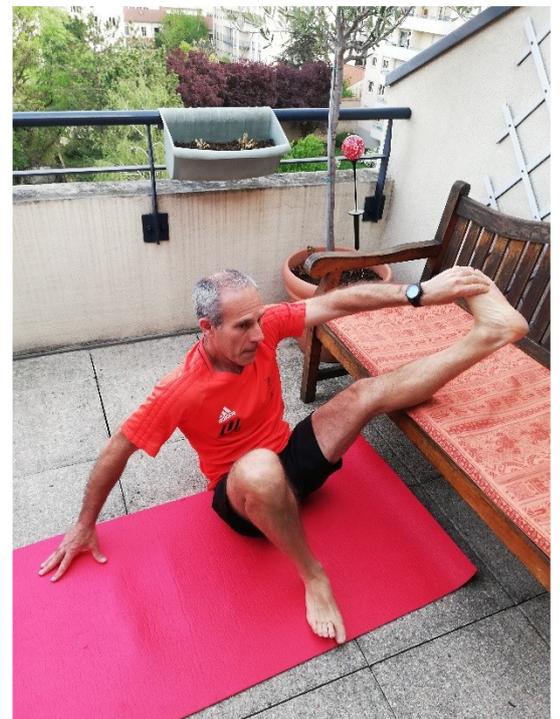
Variante = Réalisez la même technique en tendant les jambes. A répéter 3 fois.



Posture 3 C : Etirement des adducteurs.

Assis, placez la main droite sur le sol, latéralement. Elevez la jambe gauche de l'autre côté en tenant le pied gauche avec la main gauche. Maintenez ainsi l'élévation maximale durant 10'' en expirant par la bouche. Contrôlez bien l'abaissement de la jambe en inspirant doucement par le nez. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant de recommencer en changeant de côté. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Doigts ou paume de main au sol, bras tendu, buste penché, épaules étirées vers l'arrière, jambe tendue dans l'axe de la cuisse, jambe tendue au maximum, pied fléchi. Pour une bonne stabilité placez la main d'appui dans le même axe que le genou et la jambe en élévation.



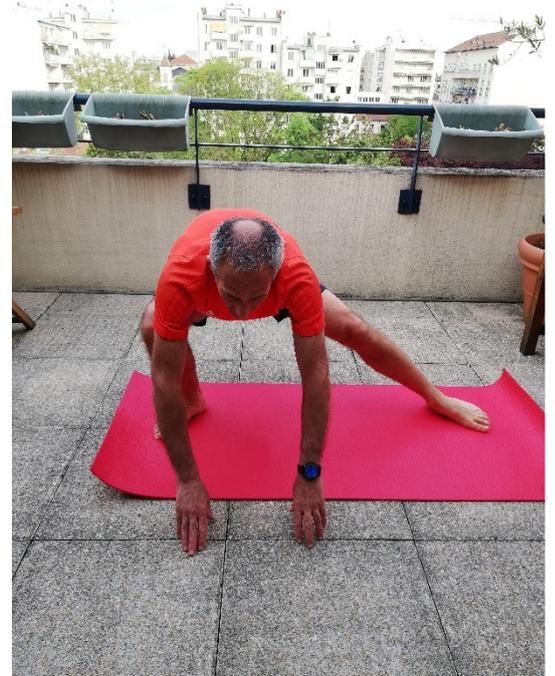
Variante = Réalisez la même posture en plaçant la jambe étirée devant vous et non sur le côté.

Posture 4 C : Ecart des jambes.

Debout, jambes écartées, fléchissez une jambe. Placez ensuite les mains (ou les avant-bras pour les plus souples) sur le sol. Maintenez l'avancée maximale des mains pendant 20'' sur le sol en inspirant par le nez et en expirant par la bouche lentement. Décontractez-vous complètement en vous redressant pendant 10''. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : 1 Jambe fléchie, 1 jambe tendue, dos le plus plat possible, pieds parallèles, mains sur le sol parallèles. Prenez le temps de bien vous placer pour avoir un écart maximum des jambes.

Variante = Réalisez la même posture avec les pieds en ouverture. A répéter 4 fois.



JEUDI D :

Posture 1 D : Etirement général.

Debout, en équilibre sur les orteils, étirez devant vous le bras gauche dans l'axe de son articulation et le bras droit le plus possible vers l'arrière. Maintenez ainsi l'extension maximale pendant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche lentement. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la posture : Poings serrés, dos droit, jambes légèrement écartées et en extension, pieds en extension parallèles. Regarder bien devant vous.

Variante = Faites la même posture en écartant latéralement les jambes au maximum, pieds parallèles. A répéter 4 fois.

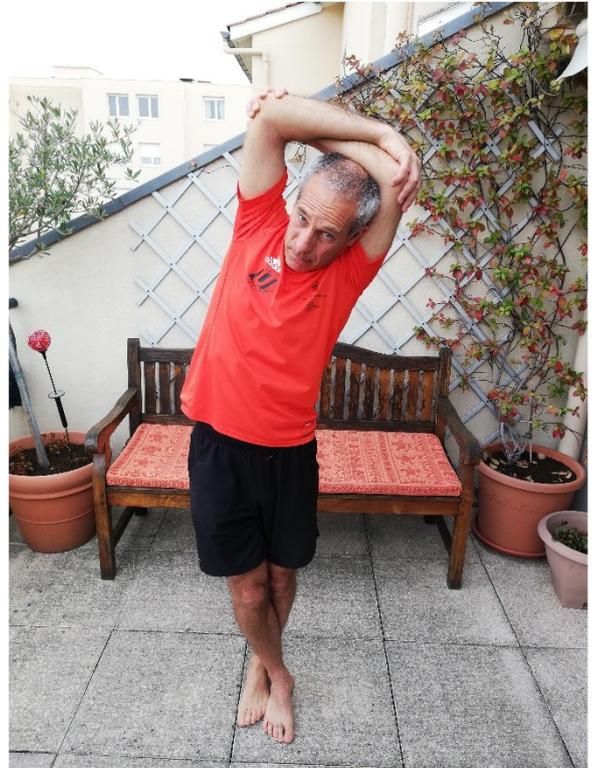


Posture 2 D : Flexion latérale de la taille.

Debout, bras fléchis en élévation, jambes croisées, fléchissez le buste. Maintenez l'extension maximale durant 20'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche lentement. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Mains tenant les coudes, buste fléchi latéralement, épaules étirées au maximum vers l'arrière, jambes tendues, pieds légèrement écartés et parallèles. Attention de ne pas fléchir la tête vers l'avant et le dos le plus droit possible.

Variante = Réalisez la même technique en nouant les doigts derrière la nuque sans la toucher, coudes élevés au maximum vers l'arrière. A répéter 4 fois en alternance.



Posture 3 D : Rotation de la taille.

Debout, jambes écartées au maximum, fléchissez le buste devant vous. Placez le bras gauche au milieu des jambes, élevez le bras droit le plus haut possible à l'arrière. Maintenez l'extension maximale du bras droit vers l'arrière pendant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche lentement. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Epaules étirées au maximum vers l'arrière, bras en extension maximale, tête tournée vers l'extérieur, jambes tendues, pieds parallèles. Pensez à bien étirer la nuque durant tout l'exercice afin de conserver le dos plat.

Variante = Réalisez la même technique avec les pieds dirigés vers l'extérieur. Faites 4 postures en alternance.



Posture 4 D : Assouplissement des adducteurs.

Allongé sur le ventre, jambes tendues dans le prolongement du corps. Ramenez la jambe gauche avec la main gauche vers le visage. Maintenez l'extension maximale durant 20'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche doucement. Décontractez-vous complètement durant 10'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Paume sur le sol, avant-bras replié sous le menton, tête dirigée vers le sol, pied en extension, bras tendu sur jambe de côté, pied jambe côté en flexion, jambe sur le côté en extension maximale. Veiller à ne pas bouger la jambe dans le prolongement du corps.

Variante = Réalisez la même technique avec le pied de la jambe étirée en extension. A répéter 4 fois en alternance.

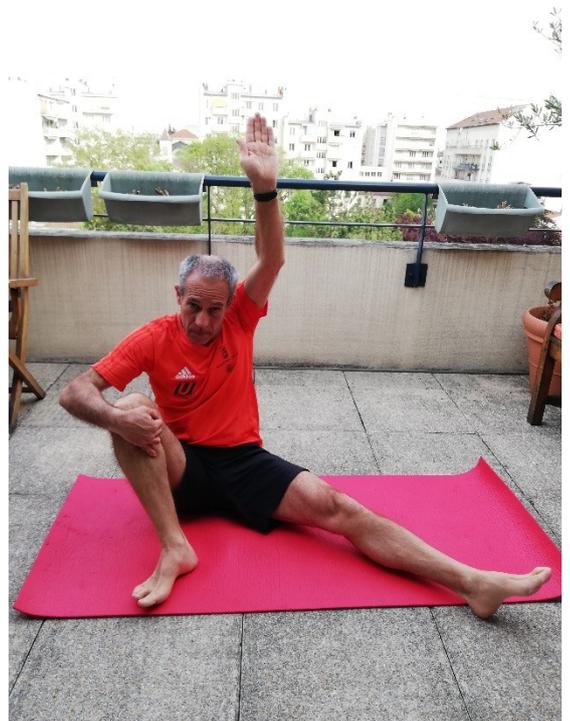


VENDREDI E :

Posture 1 E : Etirement dorsal et souplesse des adducteurs.

Assis, les jambes écartées au maximum, la jambe droite fléchie, l'autre tendue. Ecartez la jambe droite avec la main droite et étirez le bras gauche à la verticale. Maintenez simultanément les 2 extensions durant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche lentement. Décontractez-vous complètement durant 10'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Doigts serrées en extension, épaules étirées vers l'arrière, tête étirée vers le haut, main droite sur le genou droit pour aider à l'écartement, talon droit près du bassin, jambe gauche tendue, pied gauche fléchi. Le dos doit rester le plus droit possible et les fesses bien en appui au sol.



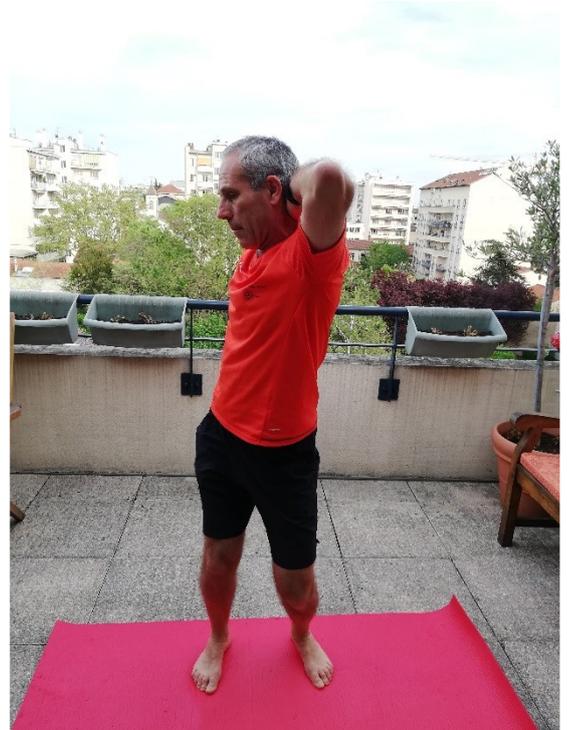
Variante = Réalisez la même technique en tendant au maximum le pied de la jambe tendue. A répéter 4 fois en alternance.

Posture 2 E : Souplesse de la taille et des épaules.

Assis ou debout, jambes fléchies, doigts serrés derrière la nuque, réalisez une rotation du buste. Maintenez l'extension maximale pendant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche lentement. Décontractez-vous complètement durant 10'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Doigts entrelacés, paumes décollées de la nuque, coudes étirés au maximum vers l'arrière, dos en rotation, jambes écartées de la largeur du bassin, pieds parallèles. Le bassin doit rester au maximum de face.

Variante = Réalisez la même technique en plaçant chaque main sur l'omoplate opposée. A répéter 4 fois en alternance.

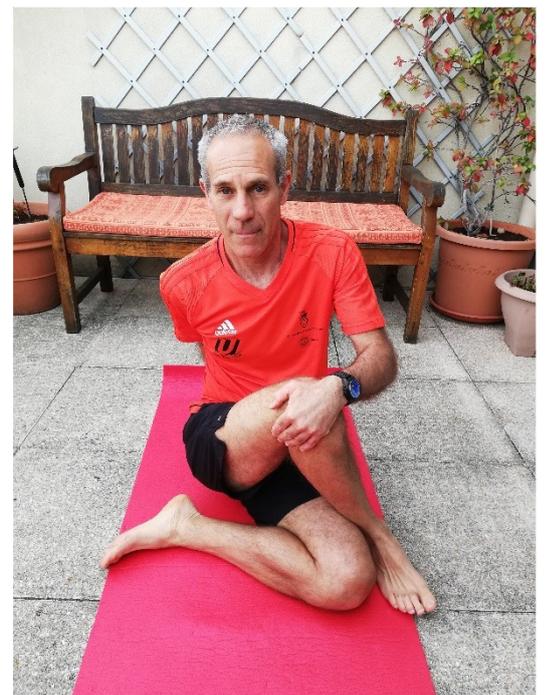


Posture 3 E : Etirement extérieur de la cuisse et fessier.

Assis, fléchissez la jambe gauche vers le corps et vers la droite. Faites passer la jambe droite au-dessus de la cuisse gauche et ramenez le genou droit vers le buste avec la main gauche. Placez la main droite sur le sol afin de renforcer la position verticale du dos. Maintenez l'action d'étirement maximale de la main gauche pendant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche lentement. Décontractez-vous complètement durant 10'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Coude gauche dirigé vers le haut, main ramenant le genou vers l'extérieur du corps, tête levée, bras droit tendu, main droite sur le sol. Ramenez au maximum vers l'arrière le pied de la jambe étirée.

Variante = Réalisez la même technique en étirant à la verticale le bras d'appui. A répéter 4 fois en alternance.

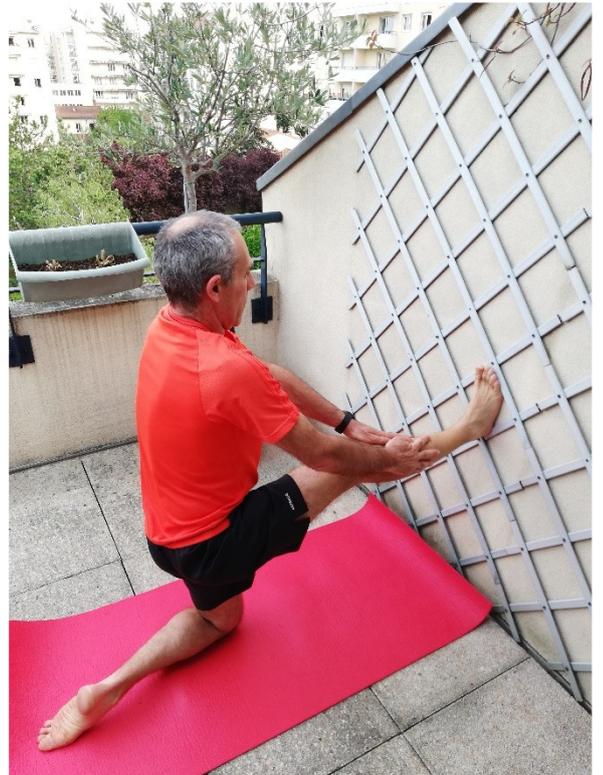


Posture 4 E : Ecart de jambes.

A genoux, face à un mur, prenez appui sur celui-ci avec le talon. Maintenez la hauteur maximale pendant 20'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche lentement. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Pied jambe contre le mur fléchi, mains soulevant le mollet de la jambe en extension contre le mur, jambe en extension maximale, dos droit, jambe arrière fléchie contre le sol. Garder le cou et le dos droit.

Variante = Réalisez la même posture en déviant la jambe droite vers la gauche, puis la droite vers la gauche. A répéter 4 fois en alternance.



SAMEDI F :

Posture 1 F : Etirement dorsal + jambe.

Assis, tendez la jambe droite devant vous dans l'axe de son articulation. Fléchissez la jambe gauche à l'arrière. Penchez ainsi au maximum le buste sur la jambe avant tendue pendant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche lentement. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Bras en extension maximale, épaules étirées vers l'avant, doigts écartés, dos le plus plat possible, jambe avant tendue + pied en flexion, jambe arrière fléchie avec talon touchant si possible la fesse.



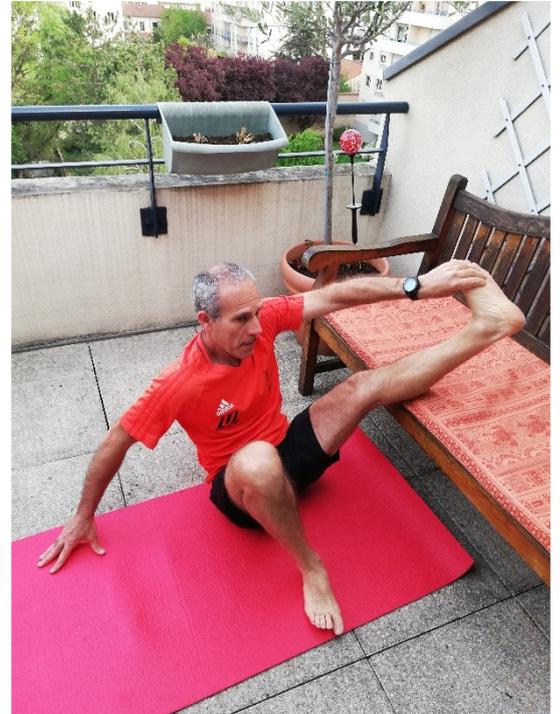
Variante = Réalisez la même posture avec les doigts entrelacés et les paumes dirigées vers l'extérieur.
A répéter 4 fois en alternance.

Posture 2 F : Rotation du tronc, jambes en extension.

Assis ? fléchissez la jambe droite devant vous et élevez la jambe gauche sur le côté en la maintenant avec la main gauche le plus haut possible (difficile 😊). Repoussez le sol avec la main droite afin d'étirer aussi au maximum le dos. Réalisez ainsi une rotation du corps vers la gauche. Maintenez l'étirement maximal durant 10'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche lentement. Décontractez-vous complètement durant 15'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Pied jambe tendue fléchi, tête tournée, dos en rotation au maximum, jambe droite fléchi, talon droit près du bassin, main droite au contact du sol.

Variante = Réalisez la même technique en tendant la jambe qui est devant vous. A répéter 4 fois en alternance.



Posture 3 F : Souplesse des jambes.

Allongé sur le dos, les épaules reposant sur un support (coussin, tapis de gym, couverture, ...) fléchissez vos jambes et soulevez le bassin. Elevez ensuite la jambe droite à la verticale et ramenez-la le plus près possible du visage à l'aide des mains. Maintenez l'extension maximale de l'arrière de la jambe pendant 10'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche lentement. Décontractez-vous complètement avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Epaules au repos sur un support, bras fléchis, jambe en extension maximale, coudes dirigés vers l'extérieur, dos plat soulevé du sol, jambe avant fléchi à 90°. Attention de ne pas se camber.

Variante = Réalisez la même technique en étirant la jambe sur le côté et non devant vous. A répéter 4 fois en alternance.



Posture 4 F : Etirement du dos et des jambes.

Debout, placez une jambe devant l'autre. Ecartez les pieds d'environ 20 cm. Fléchissez le buste vers l'avant en essayant de poser les mains sur le sol (pour les plus souples poser les avant-bras 😊). Maintenez la flexion maximale du corps pendant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche lentement. Redressez-vous complètement doucement en essayant de dérouler le dos vertèbres par vertèbres. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Veiller à la position : Jambes tendues au maximum, dos le plus plat possible, bras parallèles, doigts, paumes ou avant-bras en contact avec le sol. Ne pas décoller le talon de la jambe arrière. Si c'est le cas rapprochez un peu vos pieds.

Variante = Réalisez la même technique en étirant au maximum les bras parallèles devant vous.



Et bien voilà pour cette 4^{ème} programmation vous permettant de faire 15 à 30 minutes d'étirements tous les jours.

Merci de votre participation à ce nouveau programme. Si vous avez déjà réalisé les 3 premiers, je vous invite à les reprendre, éventuellement en ajoutant 1 à 2 répétitions de chaque étirement.

Vous verrez ainsi les progrès se réaliser, votre souplesse et vos amplitudes augmenter, et vous aurez de plus en plus de relâchement et aussi de bien-être.

Portez-vous bien.

Thierry Dumolard

Enseignant EPS au SUAPS de LYON 1.