

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

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.

Quelques conseils :

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

LUNDI A :

Posture 1A = Etirement latéral du dos : Debout, 1 bras à la verticale. En inspirant par le nez, attrapez votre poignet droit avec votre main gauche. En expirant lentement par la bouche, étirez le plus possible le bras droit vers le haut et vers l'arrière pendant 8". Décontractez vous complètement pendant 10" avant d'inverser la position. Faites 4 étirements alternés.

Variante : Nouez vos doigts au-dessus de votre tête et étirez ainsi au maximum vos bras tendus durant 10". A répéter 4 fois.

Veiller à la position = Doigts serrés, bras d'un côté en extension maximale, bras opposé fléchi, tête levée, bassin basculé vers l'avant, jambes semi-fléchies, pieds parallèles.

1 A



Variante



Posture 2A = Etirement du tronc : Debout jambes écartées largeur de bassin, semi-fléchies, basculez le corps vers l'avant en veillant à placer le dos parallèle au sol. Placez la main droite sur un support (table, meuble, ...) bras tendu. Exercez ainsi une extension dorsale et brachiale en tirant au maximum votre bassin vers l'arrière pendant 10'' en expirant par la bouche. Inspirer doucement par le nez en vous redressant. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant d'inverser la position.

Répéter 4 étirements alternés de chaque bras.

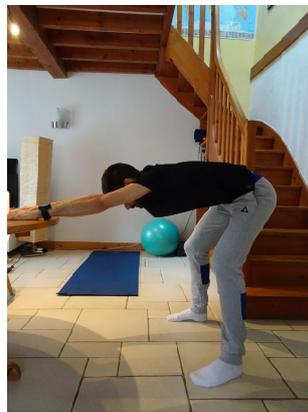
Variante : Placez vos 2 mains, bras écartés largeur épaules sur le support et étirez le bassin vers l'arrière durant 10'' à répéter 4 fois.

Veiller à la position = Bras en extension maximale et parallèle au sol, épaule étirée vers l'arrière, tête baissée, main opposée en appui sur la taille, pieds parallèles et écartés pour plus de stabilité.

2 A



Variante



Posture 3A : Extension latérale du buste : Assis sur une chaise, fléchissez au maximum le buste latéralement, le bras droit en élévation. Maintenez ainsi la posture en extension maximale en expirant par la bouche durant 10''. Inspirez doucement par le nez en vous redressant. Décontractez-vous complètement 10'' avant d'inverser la position. Faire 4 postures alternées.

Variante : Réalisez les mêmes flexions latérales avec les 2 bras tendus en élévation durant 8'' à répéter 4 fois en alternance.

Veiller à la position = Doigts serrés en extension, bras tendu, tête droite, épaules étirées vers l'arrière, main orientée vers le sol, pieds parallèles. Evitez de laisser aller le corps vers l'arrière, fléchissez bien le buste dans l'axe du corps et surtout ne pas décollez les fesses du siège.

3 A



Posture 4A = Souplesse du bas du dos : Assis par terre, attrapez vos orteils avec vos mains et fléchissez le buste vers l'avant en inspirant par le nez. Ecartez ensuite vos coudes vers le haut au maximum durant 10'' en expirant par la bouche. Inspirez doucement par le nez en vous redressant. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant de recommencer. Faites 4 postures.

Variante : Faites la même posture avec les jambes écartées pendant 10''. A répéter 4 fois.

Veiller à la position = Tête levée pour avoir le dos plat, bras fléchis, jambes tendues, pieds serrés.

4A normal...



4 A pour les moins souples... (Chaussettes obligatoires)



Ça vous a plu ?? Alors à demain 😊.

MARDI B :

Posture 1B = Etirement dorsal : A genoux, fléchissez complètement le corps vers l'avant en inspirant par le nez. Etirez les bras devant vous en expirant par la bouche pendant 10''(position du chat). Inspirez doucement par le nez en vous redressant. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant de recommencer. Faites 4 postures.

Variante : Etirez simultanément un bras avec la jambe opposée durant 12'', puis inversez. A répéter 4 fois en alternance.

Veiller à la position = Bras tendus au maximum écartés de la largeur des épaules, tête dirigée vers le bas, jambes légèrement écartées, paumes des mains vers le sol. Le bassin doit être en permanence en appui sur les talons pour conserver le dos plat.

Posture 1 B



Posture 2B = Souplesse latérale de la taille : Debout, les jambes fléchies et légèrement écartées, tendez les bras en élévation et entrelacez vos doigts en inspirant doucement par le nez. Fléchissez le buste latéralement pendant 10'' en expirant par la bouche. Inspirez par le nez en vous redressant doucement. Décontractez-vous 10'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Variante : Réalisez la même posture en fléchissant les bras. A répéter 4 fois.

Veiller à la position = Tête levée, doigt entrelacés, paumes tournées vers le haut, bras en extension maximale, jambes fléchies et écartées, pieds parallèles. Les épaules sont hissées le plus haut possible et étirées vers l'arrière.

Posture 2 B



Posture 3B = Rotation du tronc et fessiers : Assis, tendez la jambe droite et faites passer la jambe gauche fléchie au-dessus de la jambe droite. Tenez le genou de la jambe gauche avec la main droite et placez la main gauche sur le sol le plus loin possible derrière le dos. Tournez ainsi au maximum le corps vers la gauche pendant 15'' en déplaçant la main gauche sur le sol, à l'arrière vers la droite. Inspirez par le nez et expirez par la bouche le plus lentement possible. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Variante : Conservez la même position en plaçant le bras droit tendu à l'extérieur de la jambe gauche fléchie et en repoussant celle-ci au lieu de tenir le genou. A répéter 4 fois en alternance.

Veiller à la position = Jambe gauche fléchie, jambe droite tendue, main gauche au sol, bras gauche tendu, pied gauche ramené le plus près possible du corps, tête levée et tournée à gauche, dos en rotation. Conservez le dos à la verticale.

3 B



Variante



Posture 4B = Souplesse des jambes (ischios) : Assis, jambes serrées devant soi, élevez le plus haut possible une des jambes en la maintenant haute et tendue avec vos mains au niveau de la cheville ou du mollet en expirant par la bouche durant 10''. Inspirez doucement par le nez lors du changement de jambe. Décontractez-vous complètement 10'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Variante : Fléchissez la jambe qui reste au sol ce qui rend la posture beaucoup plus facile à réaliser.

Veiller à la position = Jambes en extension maximale, pieds fléchis, bras fléchis parallèles au sol, coudes dirigés vers le haut, dos droit (peut se faire dos plaqué contre un mur), privilégiez dos droit au détriment de l'élévation de la jambe.

4 B



MERCREDI C :

Posture 1C = Etirement général : Debout, 1 pied en appui sur un support (chaise, tabouret, ...), bras en élévation dans le prolongement du corps, doigts entrelacés, étirez au maximum les bras vers le haut et l'avant, jambe opposée tendue au sol en expirant par la bouche durant 10''. Relâchez-vous complètement en arrondissant le dos et en inspirant par le nez doucement durant 10''. Décontractez-vous complètement durant 10 » » avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Variante : Faire la même posture en attrapant le poignet gauche avec la main droite pendant 8'' et en expirant par la bouche. Inspirez par le nez en inversant la position. A répéter 4 fois en alternance.

Veiller à la position = Paumes dirigées vers le haut, nuque dans le prolongement de la colonne, dos plat, jambe tendue au sol dans l'axe de la colonne, jambe avant sur chaise fléchie. Epaules tirées au maximum vers l'arrière.

1 C

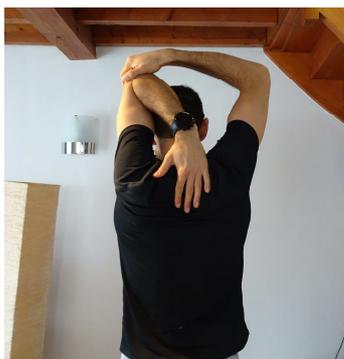


Posture 2C = Souplesse des épaules : Debout ou assis, placez la main gauche entre les omoplates en inspirant doucement par le nez. Avec l'autre main, appuyez avec progression sur le coude gauche en élévation afin de faire descendre au maximum la main gauche posée sur le dos en expirant par la bouche pendant 12''. Décontractez-vous complètement durant 10'' avant d'inverser les mains. Faites 4 postures alternées.

Variante : Pratiquez la même posture mais à l'aide d'un bâton ou manche à balai ☺ : tenez celui-ci dans votre dos avec une main. Au lieu d'appuyer une main sur le coude, faites descendre le bâton vers le bas en le tirant vers le bas avec l'autre main. A répéter 4 fois.

Veiller à la position = Tête levée, main entourant bien le coude, main à plat entre les omoplates, dos droit, jambes fléchies et écartées, pieds parallèles. Placez l'épaule à assouplir le plus possible vers l'arrière.

2C



Posture 3C = Rotation de la taille : Debout, réalisez une rotation maximale du tronc en étirant un bras vers l'arrière et en poussant le bassin devant vous en expirant par la bouche 8". Inspirez doucement par le nez en revenant de face. Décontractez-vous complètement pendant 10" avant d'inverser la position. Faites 4 postures.

Variante : Réalisez la même posture bras fléchi parallèles au sol. A répéter 4 fois.

Veiller à la position = Tête levée, bras en extension maximale, bras fléchi et parallèle au sol et main sur l'épaule, bras opposé tendu et poing serré, jambes semi fléchies et écartées. Conservez le bassin bien de face.

3C



Posture 4C = Souplesse des adducteurs : Assis en tailleur, talons près du bassin, bras à l'intérieur des jambes, écartez les cuisses avec les coudes en exerçant une pression continue durant 15" et en expirant par la bouche. Inspirez doucement par le nez en laissant remonter les genoux. Décontractez-vous complètement 10 » » avant de recommencer. Faites 3 postures.

Variante : Appuyez avec les mains sur un genou pendant 15 » » puis sur l'autre. A répéter 4 fois en alternance.

Veiller à la position = Dos légèrement penché, coudes à l'intérieur des genoux, mains devant les chevilles, jambes écartées au maximum. Les talons doivent être le plus près possible du bassin et rester immobiles durant toute la posture.

4C



Variante



JEUDI D :

Posture 1D = Etirement du haut du dos : Debout ou assis, entrelacez les doigts derrière la nuque et étirez ainsi au maximum les coudes vers l'arrière pendant 8'' en expirant lentement par la bouche. Inspirez doucement par le nez en ramenant les bras le long du corps. Décontractez-vous complètement pendant 10'' avant de recommencer. Faites 4 postures.

Variante : Placez vos mains légèrement au-dessus de la tête au lieu de la nuque. Répéter 4 fois.

Veiller à la position = Tête levée, coudes tirés au maximum vers l'arrière, bras parallèles au sol le plus bas possible, dos droit, jambes fléchies, pieds parallèles. Ne poussez pas la nuque avec les mains.

1 D



Posture 2D = Souplesse du dos et de la taille : Debout, fléchissez lentement au maximum le buste vers l'avant jusqu'à ce que les mains touchent le sol ou à votre maximum. Maintenez la phase maximale d'extension durant 15'' en inspirant par la bouche le plus lentement possible. Décontractez-vous complètement pendant 12'' avant de recommencer. Faites 3 postures.

Variante : Au lieu de placer les mains sur le sol perpendiculairement, vous pouvez les avancer le plus loin possible devant vous. Plus facile jambes écartées.

Veiller à la position = Tête relâchée, dos arrondi, jambes tendues, bras en extension, poignets fléchis, mains sur le sol ou au plus bas = max. Prendre son temps.

2 D



Variante



Posture 3D = Flexion latérale du buste : Debout, jambes écartées avec une tendue, l'autre fléchie, fléchissez latéralement le buste du côté de la jambe gauche tendue, bras droit côté jambe fléchie en extension, l'autre glissant le long de la jambe tendue durant 10'' en expirant par la bouche. Inspirez par le nez en vous redressant. Décontractez-vous 10'' avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Variante : Attrapez la cheville au lieu de laisser glisser la main le long de la jambe tendue et fléchissez le coude, le buste étant ainsi légèrement penché vers l'avant. A répéter 4 fois en alternance.

Veiller à la position = Doigts serrés en extension, bras en extension, buste fléchi, main sur le mollet ou cheville de la jambe tendue, pieds parallèles. Veiller à écarter suffisamment les jambes pour optimiser la posture.

3D



Posture 4D = Ecart latéral des jambes : Allongé sur le dos, jambes écartées en élévation, écartez-les au maximum avec les mains durant 15'' en inspirant et en expirant doucement par le nez. Les pieds sont en flexion. Décontractez-vous complètement durant 12'' en repliant les jambes sur votre poitrine avant de recommencer. Faites 4 postures.

Variante : Pratiquez la même posture avec les pieds en extension.

Veiller à la position = Pieds en flexion ou extension, jambes en hyper extension, coudes fléchis vers l'extérieur, tête sur le sol. Ecartez les jambes plutôt ramenées vers le buste et garder le bas du dos plaqué au sol.

4D



VENDREDI E :

Posture 1E = Décontraction et étirement dorsal : Debout, arrondissez la totalité du dos durant 10'' en expirant par la bouche. Ramenez le dos bien plat en inspirant par le nez pendant 6'' = Dos rond/dos plat. Décontractez-vous complètement 10'' avant de recommencer. Faites 4 postures.

Variante : Pratiquez le même mouvement dorsal en appui sur les mains et les genoux « à quatre pattes ».

Veiller à la position = Tête baissée, jambes fléchies et écartées, bras fléchis, coudes dirigés vers le haut, pieds parallèles.

1E Variante dos rond



variante dos plat



Posture 2E = Souplesse du buste : Debout, jambes écartées, fléchissez au maximum le buste sur la jambe gauche durant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche le plus lentement possible. Décontractez-vous complètement durant 10'' et inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Variante : Pratiquez la même posture avec les pieds en ouverture.

Veiller à la position = Tête baissée, jambes et bras tendus, pieds parallèles.

2E



Posture 3E = Souplesse du buste, adducteurs et psoas : A genoux, étirez devant vous la jambe droite (bien dans l'axe de son articulation), jambe gauche sur genoux fléchie vers l'arrière, fléchissez au maximum le corps sur cette jambe durant 12'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche le plus lentement possible. Faites 4 postures alternées.

Variante : Inversez la position des jambes, fléchissez la jambe avant et tendre la jambe arrière.

Veillez à la position = Tête baissée, bras en extension maximale, pieds sur le même axe, genou/tibia jambe arrière en appui au sol, paumes de main sur le sol de chaque côté de la jambe tendue (équilibre).

3 E



Posture 4E = Etirement des jambes : Allongé sur le dos, la jambe gauche fléchie, ramenez avec la main droite la jambe droite tendue sur le côté. Maintenez l'extension maximale pendant 15'' en inspirant par le nez et en expirant par la bouche le plus lentement possible. Décontractez-vous pendant 10'' avant de changer de côté. Faites 4 postures alternées.

Variante : Décollez du sol le pied de la jambe en extension. A répéter 4 fois en alternance.

Veiller à la position = Jambe fléchie, talon près du fessier pour éviter une courbure lombaire, pied en flexion, talon vers le sol pour la jambe en extension en contact avec le sol, tête sur le sol, paume de main sur le sol pour côté jambe fléchie. Pour un meilleur confort possibilité de placer la tête sur un coussin. Conservez le dos parfaitement immobile en ramenant la jambe en le laissant plaqué au sol.

4E



Voilà c'est fini pour cette semaine.

Profitez du week-end pour vous reposer ou bien faire d'autres exercices d'activité physique d'entretien 😊.

D'autres programmes d'une semaine pourront être proposés ultérieurement.

Merci à mes collègues pour la mise en page et les photos d'illustration.

Thierry Dumolard

Enseignant EPS au SUAPS de LYON 1