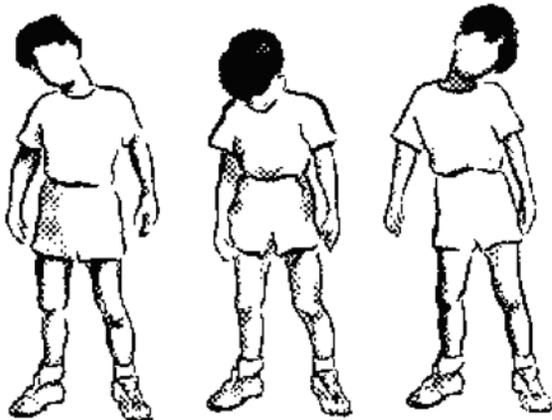


CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC

## EXEMPLES D'ÉTIREMENT

a. Le cou :

 <p>Figure B-1 Étirement du cou</p> <p><i>Remarque.</i> Tiré de <i>Moving on the spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions</i>, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site <a href="http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1">http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1</a></p>	<p>Faites rouler lentement votre tête à travers votre poitrine d'une épaule à l'autre. Ne faites pas rouler votre tête vers l'arrière.</p>
--	--

b. Les épaules :



Figure B-2 Poussée des épaules

*Remarque.* Tiré de *Moving on the spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions*, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

Debout, allongez vos bras vers l'arrière, puis entrelacez vos doigts. Montez vos épaules et poussez-les vers l'arrière.

Maintenez la position pendant au moins 10 secondes.



Figure B-3 Haussement des épaules

*Remarque.* Tiré de *Moving on the spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions*, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

Debout, haussez vos épaules le plus haut possible puis baissez-les en étirant le cou vers le haut.

Étirez les épaules le plus loin possibles vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en les poussant le plus loin possible vers l'avant.

Maintenez la position pendant au moins 10 secondes.



Figure B-4 Cercles des bras

*Remarque.* Tiré de *Warm Ups*, par Martha Jefferson Hospital, Droit d'auteur 2001, Martha Jefferson Hospital. Extrait le 26 octobre 2006, du site <http://www.marthajefferson.org/warmup.php>.

Écartez les bras en ligne droite, la paume vers le haut. Faites de petits cercles avec les bras, en augmentant graduellement la grandeur des cercles.

Refaire les cercles en sens inverse.



Figure B-5 Étirement des épaules

*Remarque.* Tiré de *Sages Start: A Flexible Way to Get Fit*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>.

Assis ou debout, prenez votre bras droit dans votre main gauche et le passez-le devant votre poitrine; prenez le bras à l'arrière du coude pour soutenir l'articulation. Poussez légèrement sur le coude vers la poitrine. Vous devriez sentir l'étirement dans votre épaule droite.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.

c. Les bras :

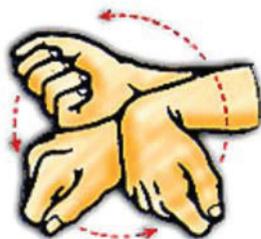


Figure B-6 Rotations des poignets

Remarque. Tiré de *Exercises*. Droit d'auteur 1998 par Impacto Protective Products Inc. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.2protect.com/home.htm>

Tournez vos mains en faisant des mouvements circulaires à partir du poignet.

Changez de direction et répétez le mouvement de chaque côté.



Figure B-7 Étirement des triceps

Remarque. Tiré de *Sages Start: A Flexible Way to Get Fit*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>.

Debout, amenez le bras droit au-dessus de la tête, le coude plié. Avec votre main gauche, poussez légèrement le bras vers le bas.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.



Figure B-8 Étirement des avant-bras

Remarque. Tiré de *Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49>.

À genoux, placez vos mains au sol devant vous, les doigts pointant vers les genoux et les pouces, vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains à plat sur le sol, penchez-vous vers l'arrière.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

d. La poitrine et les abdominaux :



Figure B-9 Étirement de la poitrine

*Remarque.* Tiré de *Sages Start: A Flexible Way to Get Fit*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>.

Debout face au mur, avec le bras droit plié et le coude à la hauteur de l'épaule, placez votre paume de la main contre le mur. Tournez le corps dans le sens opposé au bras droit. Vous devriez sentir l'étirement dans la partie avant de l'aisselle et le long de la poitrine.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.



Figure B-10 Étirement des côtes

*Remarque.* Tiré de *Moving on the spot: A Collection of 5 Minute Stretch and Movement Sessions*, par B. Hanson, 1999, Toronto, Ontario, Bureau de santé publique de Toronto. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#1>

Debout, levez the bras gauche au-dessus de la tête. Penchez-vous au niveau des hanches du côté droit du corps.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.

e. Le dos :



Figure B-11 Étirement du bas du dos

*Remarque.* Tiré de *Sages Start: A Flexible Way to Get Fit*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>.

Allongez-vous sur le dos et ramenez les jambes vers la poitrine. Saisissez l'arrière de vos genoux.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

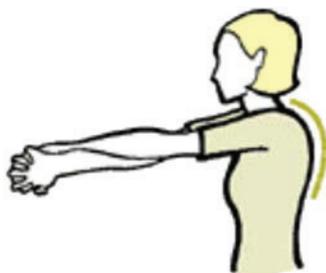


Figure B-12 Étirement du haut du dos

*Remarque.* Tiré de *Sages Start: A Flexible Way to Get Fit*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>.

Étendez les bras en ligne droite devant vous, à la hauteur des épaules, en croisant un bras par-dessus l'autre. En joignant les paumes de la main, entrelacez vos doigts et exercez une pression vers l'extérieur avec vos bras. Abaissez le menton sur votre poitrine en expirant. Vous devriez sentir l'étirement dans le haut du dos.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.

f. Les jambes :



Figure B-13 Étirement de l'ischio-jambier

*Remarque.* Tiré de *Sages Start: A Flexible Way to Get Fit*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>.

Allongez-vous au sol avec les genoux pliés et le dos à plat sur le sol. Soulevez et redressez lentement une jambe, en la saisissant derrière la cuisse avec les deux mains.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Figure B-14 Étirement des cuisses intérieures

*Remarque.* Tiré de *Sages Start: A Flexible Way to Get Fit*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>.

Assoyez-vous au sol avec les jambes repliées et les plantes des pieds collées. Tenez vos orteils et poussez-vous vers l'avant tout en gardant le dos et le cou bien droits.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

Tenez vos chevilles et, avec vos coudes, poussez vos genoux vers le sol.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Figure B-15 Fléchisseur de hanches

*Remarque.* Tiré de *Sages Start: A Flexible Way to Get Fit*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility/>.

Posez votre genou droit au sol. Placez votre pied gauche devant vous, en pliant le genou et en plaçant votre main gauche sur cette jambe pour garder l'équilibre. Gardez le dos bien droit et les muscles abdominaux contractés. Penchez-vous vers l'avant, en transférant le plus de poids de votre corps vers la jambe avant. Vous devriez sentir un étirement à l'avant de la hanche et dans la cuisse de la jambe agenouillée. Au besoin, posez la rotule du genou sur une serviette pliée pour plus de confort.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.

f. Les jambes (suite) :



Figure B-16 Rotations des chevilles

Remarque. Tiré de *Running Exercises*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46>

Assis, faites une rotation du pied dans le sens horaire, puis dans le sens anti-horaire.

Changez de côté et reprenez l'exercice du côté opposé.



Figure B-17 Étirement des mollets

Remarque. Tiré de *Sages Start: A Flexible Way to Get Fit*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>.

Placez-vous en face à trois pas d'un mur. Avancez votre jambe droite vers le mur en pliant le genou droit et en gardant votre jambe gauche tendue. Allongez les bras, les paumes face au mur. Abaissez doucement le corps vers le mur. Gardez les orteils devant et les talons au sol. Appuyez-vous contre le mur en gardant votre jambe gauche droite. Vous devriez sentir l'étirement dans votre mollet gauche.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.



Figure B-18 Étirement des quadriceps

Remarque. Tiré de *Sages Start: A Flexible Way to Get Fit*. Extrait le 26 octobre 2006 du site <http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility>.

Tenez-vous debout, une main appuyée contre le mur pour garder l'équilibre. Soulevez votre pied gauche en pliant votre genou, comme si vous tentiez de vous donner un coup de talon au derrière. Éviter de pencher les hanches vers l'avant. Saisissez votre cheville avec la main gauche et tenez-la. Vous devriez sentir un étirement dans votre cuisse gauche.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis répétez l'exercice du côté opposé.

CETTE PAGE EST INTENTIONNELLEMENT LAISSÉE EN BLANC