
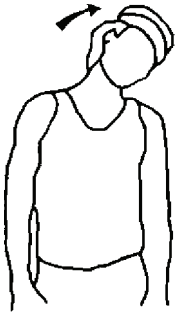



## EXEMPLES D'ÉTIREMENT

### Le cou

|  |  |
|--|--|
|  <p><a href="http://www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp">www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp</a></p> <p>Figure 5C-1 Étirement du cou</p>        | <p>Étirez légèrement le cou en tournant la tête vers votre épaule gauche et maintenez cette position. Reprenez le même mouvement du côté opposé. Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes.</p> <p>Ne faites pas pivoter votre cou.</p> |
|  <p><a href="http://www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp">www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp</a></p> <p>Figure 5C-2 Étirement du cou</p>       | <p>Étirez légèrement le cou en inclinant la tête vers votre épaule gauche et maintenez cette position. Reprenez le même mouvement du côté opposé. Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes.</p>  |
|  <p><a href="http://www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp">www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp</a></p> <p>Figure 5C-3 Étirement de la nuque</p> | <p>Baissez la tête vers la poitrine tout en étirant votre nuque. Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes.</p>   |

## Les épaules



[www.walkablock.com/stretch2.gif](http://www.walkablock.com/stretch2.gif)

Figure 5C-4 Poussée des épaules

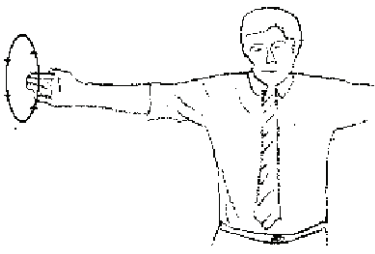
Debout, allongez vos bras derrière sans les monter, puis entrelacez vos doigts. Montez vos épaules et poussez-les vers l'arrière. Maintenez la position pendant au moins 10 secondes.



[www.shelterpub.com/\\_fitness/online\\_stretches.gif](http://www.shelterpub.com/_fitness/online_stretches.gif)

Figure 5C-5 Haussement des épaules

Debout, haussez vos épaules le plus haut possible puis baissez-les tout en étirant votre cou.  
Poussez vos épaules le plus loin possible vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en tirant les bras le plus loin possible vers l'avant.  
Maintenez chaque mouvement pendant environ 10 secondes.



[www.eeshop.unl.edu](http://www.eeshop.unl.edu)


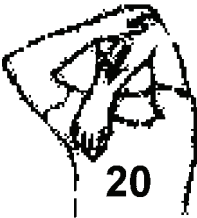
Figure 5C-6 Rotations des bras

Écartez les bras en ligne droite, la paume de la main vers le haut. Baissez chaque bras en faisant de petits cercles tout en agrandissant progressivement la taille des cercles. Reprenez le mouvement dans le sens inverse.

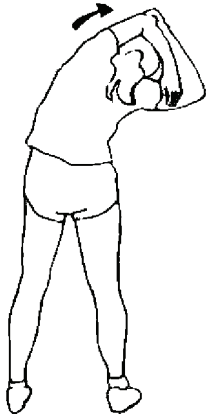
Étirement des épaules – pas de figure

Debout ou assis, prenez votre bras droit dans votre main gauche et passez-le devant votre poitrine; prenez le bras par 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 la position pendant 30 secondes, puis changez de côté et reprenez le mouvement de chaque côté.




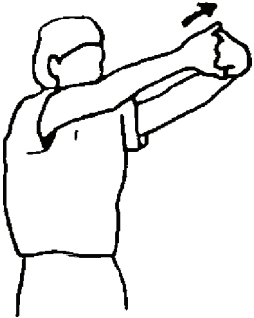
## Les bras

|  |  |
|--|--|
|  <p><a href="http://www.shelterpub.com/_fitness/online_stretches.gif">www.shelterpub.com/_fitness/online_stretches.gif</a><br/>Figure 5C-7 Rotations des poignets</p> | <p>Tournez vos mains en faisant des mouvements circulaires à partir du poignet. Reprenez les mouvements circulaires dans l'autre sens.</p>   |
|  <p><a href="http://www.walkablock.com/stretch2.gif">www.walkablock.com/stretch2.gif</a><br/>Figure 5C-8 Étirement des triceps</p>                                    | <p>Debout, passez votre bras droit au-dessus de la tête, le coude plié. Avec votre main gauche, poussez légèrement le bras vers le bas. Maintenez la position pendant au moins 10 secondes puis relâchez. Changez de bras et reprenez le mouvement.</p>  |
| <p>Étirement des avant-bras – pas de figure</p>  | <p>Mettez-vous à genou, les orteils pliés, et placez vos mains au sol devant vous, les doigts vis-à-vis des genoux et les pouces pointant vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains à plat sur le sol, penchez-vous en arrière. Maintenez la position pendant 30 secondes puis reprenez le mouvement.</p> |

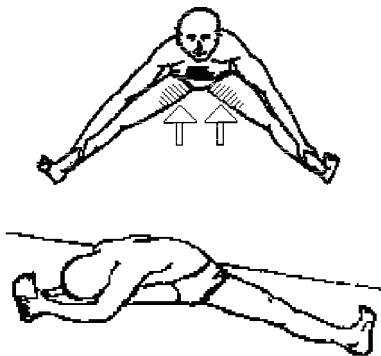
## La poitrine et les abdominaux

|   |  |
|---|--|
| <p>Étirement de la poitrine – pas de figure</p>   | <p>Tenez-vous debout devant un mur. Tendez un bras vers le mur à la hauteur des épaules, posez la main contre le mur en pointant le pouce vers le haut, le bras bien droit. Tournez le corps vers l'opposé du bras tendu. Vous devriez sentir l'étirement dans la partie avant de l'aisselle et le long de la poitrine. Maintenez la position pendant 30 secondes, puis changez de côté et reprenez le mouvement de chaque côté.</p> |
|  <p><a href="http://www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp">www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp</a></p> <p>Figure 5C-9 Étirement des côtes (oblique)</p> | <p>Debout, montez le bras gauche et penchez-vous à partir de la taille vers le côté droit du corps. Soutenez votre coude avec votre main opposée. Maintenez la position pendant 20 secondes. Changez de côté et reprenez le mouvement de chaque côté.</p>  |

## Le dos

|  |  |
|--|--|
|  <p><a href="http://www.losethebackpain.com">www.losethebackpain.com</a></p> <p>Figure 5C-10 Étirement de tout le dos</p>   | <p>Posez les genoux et les mains au sol, étirez le dos vers le haut et maintenez-le au niveau le plus élevé pendant environ 10 secondes. Revenez à la position de départ. Reprenez le mouvement.</p>   |
|  <p><a href="http://www.roadcycling.com/artman/upload/stretchers.jpg">www.roadcycling.com/artman/upload/stretchers.jpg</a></p> <p>Figure 5C-11 Étirement du bas du dos</p>                            | <p>Allongez-vous sur le dos et ramenez les jambes vers la poitrine. Appuyez vos mains directement sous les genoux. Maintenez la position pendant 30 secondes puis reprenez le mouvement.</p>   |
|  <p><a href="http://www.roadcycling.com/artman/upload/stretchers.jpg">www.roadcycling.com/artman/upload/stretchers.jpg</a></p> <p>Figure 5C-12 Étirement du dos</p>                                  | <p>Allongez-vous sur le dos en étendant vos bras au-dessus de la tête. Tout en la gardant droite, croisez votre jambe gauche par-dessus la jambe droite, à la hauteur de la hanche. Gardez vos épaules à plat au sol. Revenez à la position de départ, reprenez le mouvement du côté opposé et reprenez-le de chaque côté. Maintenez chaque position pendant 10 à 30 secondes.</p>                                 |
|  <p><a href="http://www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp">www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp</a></p> <p>Figure 5C-13 Étirement du haut du dos</p> | <p>Étendez les bras en ligne droite devant vous, à la hauteur des épaules. Entrelacez vos doigts, puis tournez les paumes des mains vers l'extérieur (vers l'extérieur du corps). Faites une pression sur vos bras. Abaissez le menton sur votre poitrine pendant que vous expirez. Vous devriez sentir l'étirement dans le haut du dos. Maintenez la position pendant 30 secondes puis reprenez le mouvement.</p> |

## La hanche et l'aîne



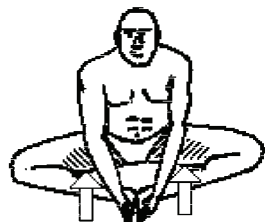
[www.spineuniverse.com](http://www.spineuniverse.com)

Figure 5C-14 Étirement de la hanche et de l'aîne

Assoyez-vous au sol et écartez les jambes le plus confortablement et le plus loin possible. Tout en gardant le dos droit, penchez-vous le plus possible vers l'avant, en essayant de pousser la poitrine vers le sol. Maintenez la position pendant 30 secondes.

Tournez votre corps pour faire face à votre pied droit/gauche, votre corps étant au-dessus de votre jambe droite/gauche, respectivement. Poussez votre poitrine vers le genou, en maintenant cette position pendant 30 secondes. Changez de côté et maintenez chaque position pendant 30 secondes.

Reprenez chaque mouvement.



[www.spineuniverse.com](http://www.spineuniverse.com)

Figure 5C-15 Étirement de la hanche et de l'aîne

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. Assurez-vous de faire pivoter le torse et de ne pas arquer le dos. Maintenez la position pendant 30 secondes puis reprenez le mouvement.

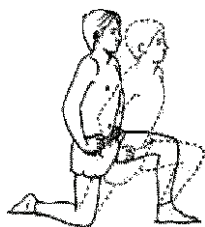
Tenez vos chevilles et, avec vos coudes, poussez vos genoux vers le sol. Maintenez la position pendant 30 secondes puis reprenez le mouvement.



[www.womensheart.org/content/Exercise/stretching\\_exercise.asp](http://www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp)

Figure 5C-16 Étirement de la hanche

Assis au sol, le dos redressé et les jambes allongées devant, pliez votre genou droit en le croisant avec la jambe gauche et placez votre coude gauche contre le genou plié. Posez votre main droite derrière vous contre le sol tout en tournant le haut du corps. Assurez-vous de garder le dos droit. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes, changez de côté, puis reprenez le mouvement de chaque côté.

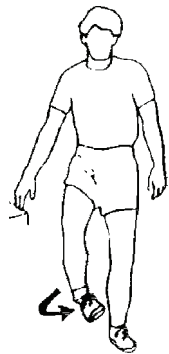


[www.roadcycling.com/artman/upload/stretches.jpg](http://www.roadcycling.com/artman/upload/stretches.jpg)

Figure 5C-17 Fléchisseur de hanches

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 l'équilibre. Placez votre main droite sur votre hanche droite pour éviter d'incliner la hanche. Gardez le dos bien droit et les muscles abdominaux contractés. Penchez-vous vers l'avant, en transférant plus de poids de votre corps vers votre jambe avant. Vous sentirez un étirement dans la partie avant de la hanche et dans la cuisse de la jambe agenouillée. Posez la rotule du genou sur une serviette pliée. Maintenez l'étirement pendant 30 secondes. Reprenez l'étirement du côté gauche.

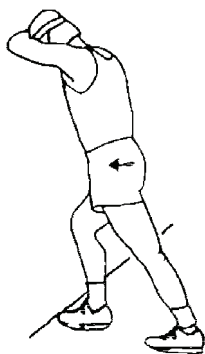
## Les jambes



[www.womensheart.org/content/Exercise/stretching\\_exercise.asp](http://www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp)

Figure 5C-18 Rotations des chevilles

Debout, faites une rotation du pied dans le sens horaire et puis dans le sens anti-horaire. Changez de côté et reprenez le mouvement de chaque côté.



[www.womensheart.org/content/Exercise/stretching\\_exercise.asp](http://www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp)

Figure 5C-19 Étirement des mollets

Placez-vous à trois pas d'un mur en faisant face au mur. Tenez-vous droit, les orteils, les hanches et les épaules tous orientés vers le 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, les bras tendus. Gardez les orteils devant et les talons posés. Appuyez-vous contre le mur en gardant votre jambe gauche droite derrière votre corps. Vous devriez sentir l'étirement dans votre mollet gauche. Maintenez l'étirement pendant 30 secondes, changez de côté puis reprenez le mouvement de chaque côté.



[www.womensheart.org/content/Exercise/stretching\\_exercise.asp](http://www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp)

Figure 5C-20 Étirement des quadriceps

Tenez-vous droit, les orteils, les hanches et les épaules tous orientés vers l'avant. Soulevez votre pied gauche en pliant votre genou, comme si vous tentiez de donner un coup de talon au derrière. Tenez-vous droit, ne vous penchez pas en avant à partir des hanches. Tenez votre cheville avec votre main gauche (ou droite) et tenez-vous droit. Vous devriez sentir l'étirement dans votre cuisse gauche. Maintenez l'étirement pendant 30 secondes, changez de côté puis reprenez le mouvement de chaque côté.





[www.womensheart.org/content/Exercise/stretching\\_exercise.asp](http://www.womensheart.org/content/Exercise/stretching_exercise.asp)

Figure 5C-21 Étirement de l'ischio-jambiers

Assoyez-vous au sol, le dos droit et la jambe droite allongée devant. Fléchissez votre genou droit. Tendez les bras devant et penchez-vous vers l'avant (le dos droit) jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement. Reprenez ce mouvement plusieurs fois puis changez de côté. Maintenez la position pendant 10 à 30 secondes.

Pour d'autres étirements, vous pouvez consulter les sites Web suivants :

- [www.womensheart.org](http://www.womensheart.org)
- [www.walkablock.com](http://www.walkablock.com)
- [www.shelterpub.com](http://www.shelterpub.com)
- [www.eeshop.unl.edu](http://www.eeshop.unl.edu)
- [www.losethebackpain.com](http://www.losethebackpain.com)
- [www.roadcycling.com](http://www.roadcycling.com)
- [www.spineuniverse.com](http://www.spineuniverse.com)