

Les étirements

Les séances d'étirements ont pour buts de détendre la musculature et retrouver une amplitude articulaire.

Le principe d'un étirement est d'allonger le ou les muscles entre ses points d'origine et de terminaison.

Après une séance d'entraînement, les étirements ne sont pas nécessaires, sauf si le besoin s'en fait sentir. On pratiquera alors des poses de 15 à 20 secondes.

Pour retrouver de la souplesse articulaire et supprimer les raideurs dues à une musculature tendue, on pratiquera des poses de **60 à 120 secondes**.

Lors d'un étirement, la tension doit être progressive et amener une légère douleur dans la zone désirée, qui doit rester supportable. Ne pas forcer ni faire de « papillonnage »







La respiration doit être calme et continue.

Ci-dessous un enchaînement d'étirements pour tout le corps à effectuer à gauche à droite 2 x, 2 à 3 séances par semaine.

Pascal Goll *Mob* : +41 79 773 24 04

Email : pascal@g1coach.ch

<http://www.g1coach.ch>







Etirements	Position de départ	Position finale	Consignes
Psoas	<p>Chevalier servant</p> 	<p>Plier la jambe avant et pousser le bassin en avant vers le bas</p> 	<p>Maintenir le ventre plat et rentrer les fesses</p> <p>Si l'étirement ne fait aucun effet, avancer la jambe d'appui</p>
Ischio	<p>Jambe arrière légèrement à l'intérieur</p> 	<p>Se pencher en avant en gardant la jambe tendue</p> 	<p>Trois positions de départ possibles pour étirer les 3 faisceaux</p> <p>Tirer les épaules en arrière et légèrement creuser le bas du dos</p> <p>Possibilité de fléchir le pied de la jambe tendue pour augmenter la</p>
	<p>Jambe arrière au milieu</p> 	<p>Idem</p> 	

Pascal Goll

Mob : +41 79 773 24 04

Email : pascal@g1coach.ch


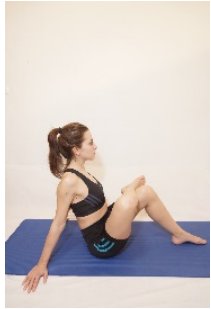






<http://www.g1coach.ch>

	<p>Jambe arrière légèrement à l'extérieur</p> 	<p>Idem</p> 	<p>tension</p>
Etirements	Position de départ	Position finale	Consignes
Quadriceps	<p>Chevalier servant avec prise du pied dans la main</p> 	<p>Ramener le talon vers la fesse</p> 	<p>Maintenir le ventre plat et rentrer les fesses, ne pas creuser le bas du dos</p>
Adducteurs	<p>Jambe d'appui bien droite par rapport au bassin</p> 	<p>Eloigner la jambe tendue le plus loin possible</p> 	<p>Maintenir le doigt droit</p>

Pascal Goll *Mob : +41 79 773 24 04*

Email : pascal@g1coach.ch

http://www.g1coach.ch



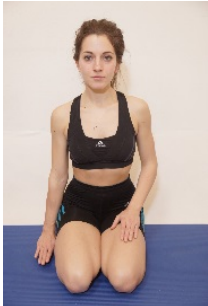
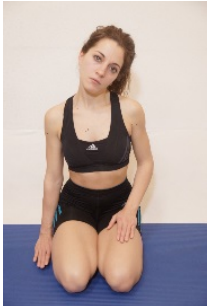
Fessiers	<p>Assis, une jambe tendue, l'autre fléchie avec la cheville au-dessus du genou</p> 	<p>Ramener la jambe tendue vers la poitrine</p> 	<p>Tirer les épaules en arrière et légèrement creuser le bas du dos</p>
Abduction	<p>Sur le dos, jambe opposée tendue, maintien de l'autre jambe avec une courroie</p> 	<p>Descendre sur le côté de la jambe tendue tout en tirant la courroie vers soi</p> 	<p>Maintenir le ventre plat et rentrer les fesses</p> <p>La courroie peut être remplacée par un linge</p>
Etirements	Position de départ	Position finale	Consignes
Colonne vertébrale	<p>Assis avec les bras crochés sous les genoux</p> 	<p>Rentrer la tête et pousser la colonne en arrière</p> 	<p>Bien arrondir le dos en arrière</p> <p>Ressentir les vertèbres qui s'écartent jusqu'au niveau lombaire</p>
Flanc	<p>A genou, la main gauche dans le prolongement du genou droit</p> 	<p>Maintenir la main enfoncée dans le sol, regarder sous l'épaule, basculer le bassin</p> 	<p>Faire une courbure latérale en gardant bien la main posée au sol, la tête regarde par-dessous l'épaule tendue, le bassin est courbé</p>

Pascal Goll

Mob : +41 79 773 24 04

Email : pascal@g1coach.ch

<http://www.g1coach.ch>

<p>Entre omoplates</p>	<p>Allonger les bras en avant et coller les dos des mains</p> 	<p>Tirer les épaules en avant, rentrer la tête et écarter les bras en s'appuyant contre les mains</p> 	<p>Bien tirer les épaules en avant, rentrer la tête Ecarter les bras en s'appuyant contre les mains</p>
<p>Nuque</p>	<p>Tendre le bras, la main plus bas que le bassin. Descendre l'épaule</p> 	<p>Maintenir l'épaule en bas et pencher la tête à l'opposé</p> 	<p>Maintenir le dos droit Peut se faire à genou ou assis sur une chaise</p>

Pascal Goll

Mob : +41 79 773 24 04

Email : pascal@g1coach.ch

<http://www.g1coach.ch>