

SEANCE D'ETIREMENTS APRES L'ENTRAINEMENT

- Rythmer la durée des étirements par une respiration lente et profonde mobilisant le ventre (environ 20 secondes). Trois respirations semblent appropriées (environ une minute) pour étirer un groupe musculaire.
- Identifier la position de départ et le mouvement pour éloigner deux points d'insertion musculaire et arriver progressivement à la tension maximale.
- Maintenir la tension et augmenter progressivement l'étirement. L'idée est d'utiliser les expirations pour atténuer la sensation de tension tout en maintenant la position.



1

ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Basculer le bassin en arrière tout en tirant le genou vers l'arrière.
Attention à ne pas écarter les genoux

2



3

ÉTIREMENT DES FESSIERS

Descendre le bassin vers le sol. Garder le buste dans l'axe et à plat

4



ÉTIREMENT DU DOS

Éloigner les fesses des mains en ouvrant l'angle bras-tronc

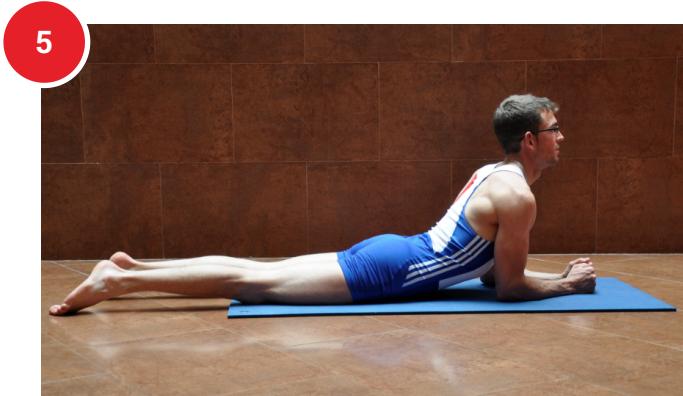
Merci à l'ensemble des kinésithérapeutes qui interviennent sur les équipes de France pour leur importante contribution, notamment : Marc CLAIRET, Arnaud DAUFRENE, François FINKL, Myriam HUSSON, Brigitte KOTWICA, Yohan PEREIRA et Pierre-Yves VAILLY.



6

DÉCOMPRESSION DISCALE

Cibler l'extension sur le bas du dos. Relâcher les muscles fessiers et lombaires



5

ÉTIREMENT DES FLÉCHISSEURS DU POIGNET

Tirer les épaules en arrière en maintenant les paumes au sol



7

ÉTIREMENT DES EXTENSEURS DU POIGNET

Tirer les épaules en arrière en maintenant les dos de mains au sol



8

ÉTIREMENT DU BICEPS

Tourner les épaules et la tête à l'opposé de l'appui. Garder le bras tendu, la main à hauteur d'épaule et la paume vers le bas