

# 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

## ÉTIREMENT DES ISCHIOS-JAMBIERS ET DU MOLLET

Tirer au niveau des orteils tout en tendant la jambe. Utiliser une serviette



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

## DÉCOMPRESSION DISCALE

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



5



6

## 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

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.

