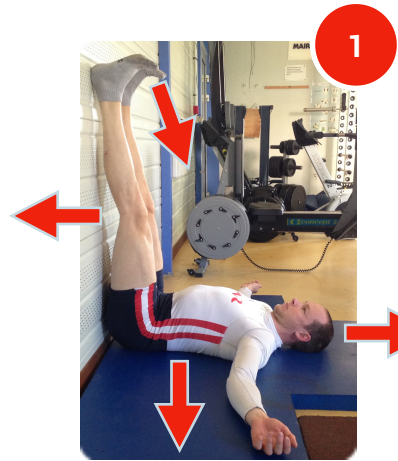


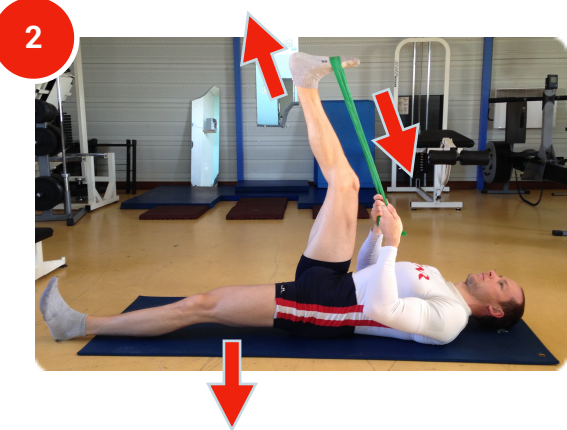
ÉTIREMENTS

- **Rythmer** la durée des étirements par une respiration lente et profonde mobilisant le ventre (environ vingt 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.



ÉTIREMENT DE LA CHAÎNE POSTÉRIEURE

- 1 - Pousser dans les sens des flèches en terminant par une expiration (30s)
- 2 - Maintenir la position menton rentré, en apnée (10s)
- 3 - Se détendre par ventilation abdominale profonde en conservant la position (inspirer en gonflant le ventre puis la cage thoracique, expirer en rentrant le ventre)



2

ÉTIREMENT DES ISCHIOS-JAMBIERS ET DU MOLLET

- 1 - Mettre en tension en plaquant la jambe opposée au sol et en tirant vers soi (10s)
- 2 - Garder la position en se relâchant (10s)
- 3 - Pousser le talon vers le haut pour augmenter la tension (5s)
- 4 - Garder la position en se relâchant (20s)



3

ÉTIREMENT DES FESSIERS

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



ÉTIREMENT DU DOS

- Amener les genoux vers le sol en gardant les épaules plaquées



4



5

ÉTIREMENT DU PSOAS ET DU DROIT FÉMORAL

- Abaisser le bassin vers le sol

ÉTIREMENT DU PSOAS ET DU DROIT FÉMORAL (variante)

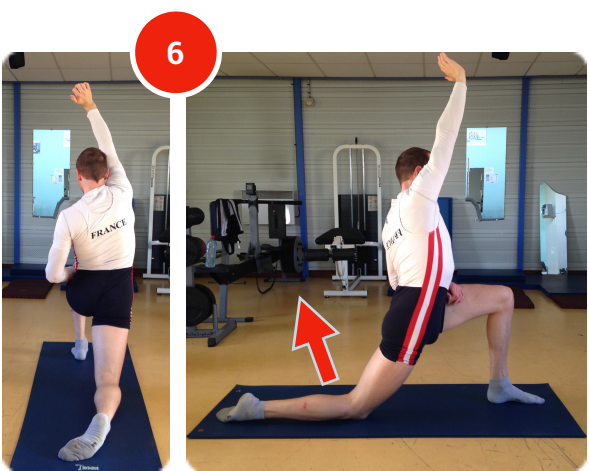
- Chercher à pousser la main vers le côté opposé
- Chercher à tendre la jambe postérieure en décollant le genou du sol



7

DÉCOMPRESSION DISCALE

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



6

PROTOCOLE SPECIAL EN PERIODE ALGIQUE

- 6 séquences de 10 répétitions réparties dans la journée (passer à une séquence après entraînement le reste du temps)
- interrompre ses stations assises toutes les 45 minutes pour faire quelques pas et s'étirer le dos,
- diversifier les positions et les supports d'assises en privilégiant le gros ballon
- s'assurer de la qualité de son matelas
- s'hydrater régulièrement (urines claires et abondantes)

