

Le stretching permet de développer votre souplesse et mobilité articulaire. Maintenir la souplesse de son corps consiste à conserver l'amplitude du jeu articulaire des différentes régions anatomiques dans les limites mécaniques permises.

### Matériel

Deux balles ou petits ballons

### CONSEILS

Les étirements sont réalisés **lentement**, sans précipitation, sans à-coup. Insistez sur les phases expiratoires pendant l'étirement. La douleur est totalement prohibée. Installez-vous en position neutre, le bassin et la colonne vertébrale dans leur axe vertical. Répéter les exercices 3 à 6 fois. Pensez à vous hydrater.

### ADAPTATION

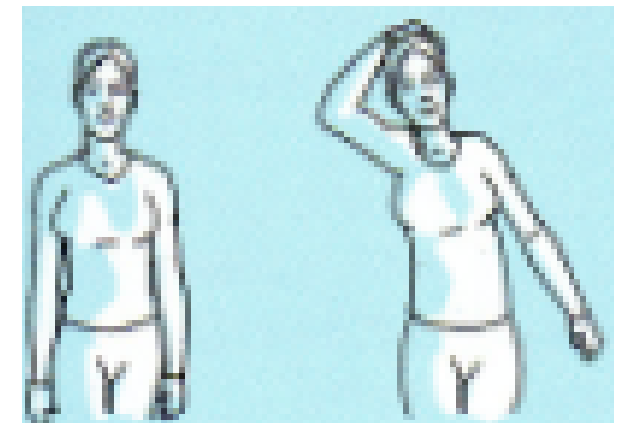
Pour ceux qui sont dans l'incapacité de faire l'exercice, même de manière simplifiée ou adaptée, passer à l'exercice suivant.

## EXERCICES

### COU

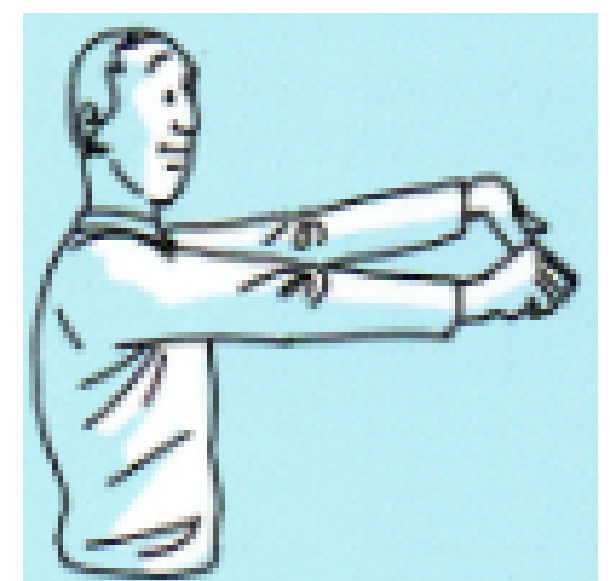
**Position initiale** : Tête droite dans le prolongement du corps.

**Mouvement** : La main droite placée vers l'oreille gauche, incliner la tête vers la droite. Maintenir la position 20 secondes. La respiration doit être fluide. Puis inverser les positions.



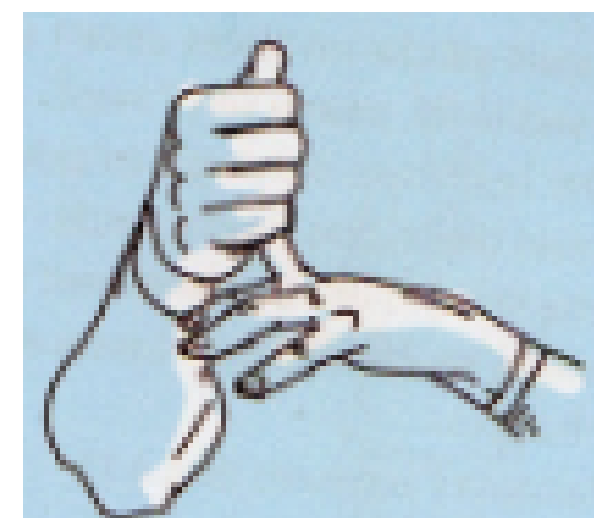
### POIGNETS

**Position initiale** : Bras gauche tendu devant soi, paume vers le haut, doigts vers le sol. Épaules basses et décontractées, étirer lentement et doucement l'extrémité des doigts à l'aide de la main droite. Maintenir l'étirement 5 à 10 secondes. Changer de main.



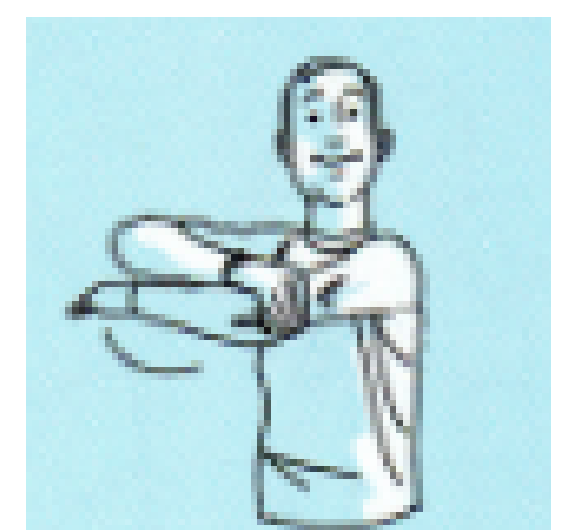
### DOIGTS

Saisir à pleine main chaque doigt de la main opposée puis les placer en extension lentement et doucement. Effectuer 3 ou 4 répétitions pour chaque doigt.



### ÉPAULES

Bras pliés, placer l'avant-bras gauche sous l'avant-bras. La main droite sur le coude gauche, tirer le bras gauche vers la droite. Maintenir la position environ 20 secondes, la respiration reste fluide. Puis changer de bras.



## BRAS

Coude gauche fléchi, bras gauche derrière la tête.

La main droite vient enrober le coude gauche et le tirer vers la droite.

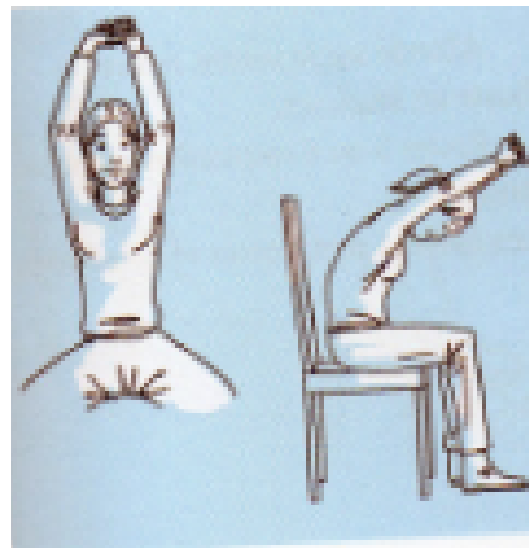
Puis changer de bras.

**Adaptation :** Si impossibilité de placer la main droite sur le coude gauche, placer votre main droite sur le bras gauche (triceps) et pousser le coude gauche vers le haut et vers la droite.

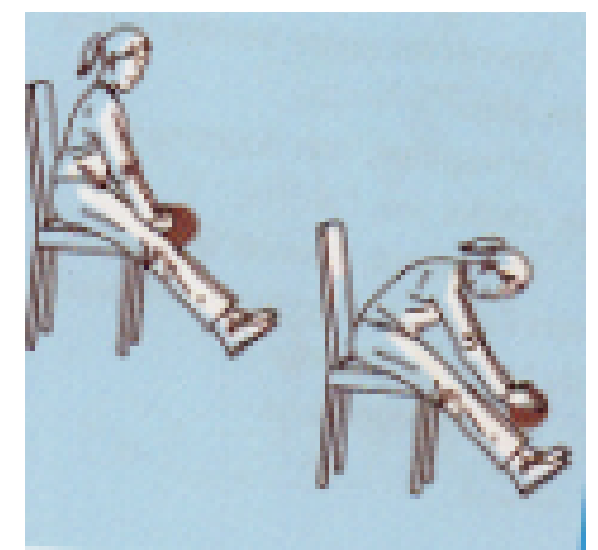


## DOS DROIT

Garder le dos droit, inspirer et pousser les mains, doigts croisés, vers le haut en se grandissant. En expirant, pousser les mains vers l'avant pour faire le dos rond.



**Pour aller + loin :** Avec un ballon sur les cuisses, jambes allongées: faire rouler le ballon vers les chevilles (ou faire glisser l'objet) en arrondissant le dos puis revenir en position initiale.



**Adaptation :** Les mains placées sur les genoux, en inspirant, redresser le dos et le sommet du crâne vers le plafond. En expirant, laisser doucement tomber la tête vers les genoux et arrondir le dos.

Rester 15 à 20 secondes dans la position avec une respiration ample et profonde.

## DOS COTÉ

**En position initiale :** Bras ballant de chaque côté du tronc, une balle dans chaque main, dos droit collé au dossier.

**Mouvement :** Incliner latéralement le tronc afin de poser une balle au sol puis l'autre, puis reprendre la balle puis l'autre.

**Adaptation :** Si impossibilité de déposer la balle au sol, aller le plus bas possible et remonter.

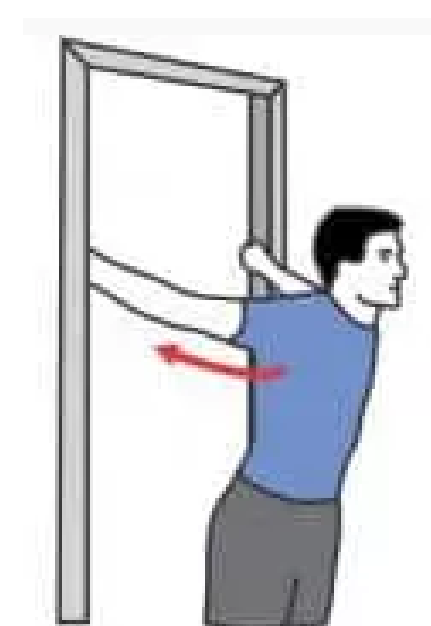


**Pour aller + loin :** En inspirant, pousser la main droite vers le haut et en expirant, tout en continuant de pousser la main droite, incliner le buste vers la gauche.



## BICEPS BRACHIAL

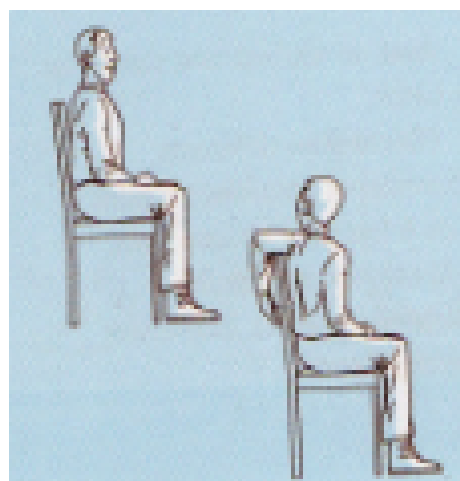
Se placer au centre d'un cadre de porte en s'y accrochant par les mains à hauteur des épaules puis aller chercher vers l'avant avec le buste en gardant la tête haute. Maintenir 20 à 30 secondes.



## THORAX

Le bassin fixe, effectuer une rotation du buste en amenant le bras vers l'arrière, la tête suit le mouvement, les épaules sont basses. La rotation se fait lentement et en expirant.

Faire le mouvement de chaque côté.



**Pour aller + loin :** Pour un étirement plus important, tendre et tirer le bras vers l'arrière.

## FESSIERS

Plier une jambe pour amener le genou vers la poitrine et tirer ce genou vers la poitrine à l'aide des mains. Maintenir la position pendant 5 respirations puis changer de jambe.



## CUISSES

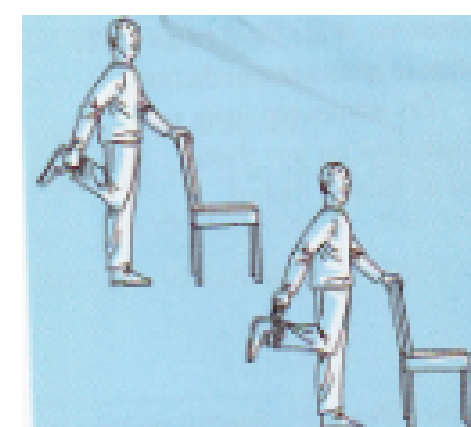
*(Pour les personnes pouvant tenir debout)*

Debout en s'appuyant sur le dossier d'une chaise, plier une jambe, talon vers les fesses, genoux serrés.

**Mouvement :** Saisir la cheville et tirer doucement le talon vers la fesse.

Maintenir l'étirement de la cuisse pendant 15 secondes et relâcher.

Garder le dos droit.



**Adaptation :** S'il n'est pas possible de saisir la cheville, utiliser une sangle.

## JAMBES

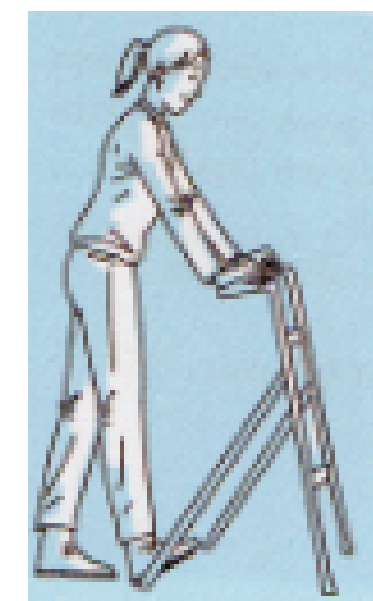
*(Pour les personnes tenir debout)*

Debout, mains sur le dossier d'une chaise, mettre un pied devant l'autre.

En inclinant le buste garder le dos droit, nuque étirée dans le prolongement du tronc, essayer de décoller les orteils de la jambe avant.

Garder l'étirement du mollet 10 à 15 secondes puis relâcher et changer de jambes.

**Adaptation :** Ces mêmes consignes sont réalisables sur une chaise ou un fauteuil roulant avec les jambes tendues ou une jambe posée et tendues en hauteur (sur un tabouret ou une chaise).



**N'hésitez pas à répéter cette séance plusieurs fois dans la semaine !**