

LES RDV HANDISPORT des Bouches-du-Rhône
AVRIL 2020
Séance 10 : SOUPLESSE / STRETCHING

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 : Tapis de gym ou serviette.

Conseils : Les étirements sont réalisés lentement, sans précipitation, sans à-coup. Insister 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.

Penser 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.

Epaules 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.

Assis par terre, mains posées au sol et bras tendus vers l'arrière. Élevez votre buste et faites glisser lentement vos fesses vers l'avant.

- **Triceps brachial**

Coude gauche fléchi, bras gauche derrière la tête. La main droite vient enrober le coude gauche et le tirer vers la droite derrière la tête. 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.

- **Biceps brachial**

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

- **Dos**

À quatre pattes, alterner les positions « dos creux » puis « dos rond ».

Mains à l'aplomb des épaules, creuser d'abord le dos en poussant les fesses vers l'arrière et en relevant la tête, ventre relâché.

Puis, dans un second temps arrondir le dos au maximum en ramenant le bassin et en rentrant le ventre et la tête entre les épaules.

Inspirer lorsque le dos se creuse et souffler lorsqu'il s'arrondit.

- **Dos et taille**

Position initiale : Allongé sur le côté droit, jambes fléchies au sol l'une sur l'autre. Bras tendus devant vous, l'un sur l'autre.

Mouvement : Faire glisser la main droite le long du bras gauche en reculant l'épaule droite jusqu'à ce que les deux épaules soient collées au sol.

La tête suit le mouvement de l'épaule et regarde le bout de la main droite.

Rester dans cette position pendant 5 respirations puis changer de côté.

- **Dos**

Debout le dos droit, pointer un bras vers le ciel et l'autre vers le sol.

Se pencher doucement, en gardant le dos droit, sur le côté du bras vers le sol afin d'étirer tout le dos. Puis changer de côté.

- **Lombaires et dorsaux**

Poser les mains sur un dossier de chaise, puis pousser les fesses vers l'arrière afin d'avoir la sensation de creuser votre dos. Les pieds doivent se situer au niveau de l'aplomb du bassin et les jambes restent tendues lors du mouvement.

Souffler doucement et essayer d'étirer le dos au maximum tout en poussant les bras vers l'avant.

Maintenir la position 10 à 20 secondes puis recommencer à 3 ou 4 reprises.

- **Cuisses**

Debout le dos droit, s'appuyer sur le dossier d'une chaise, saisir votre pied par la cheville puis ramener le talon sur la fesse en gardant les genoux l'un contre l'autre.

Maintenir 20 à 30 secondes et changer de jambe.

Pour aller + loin : Serrer les fesses et orienter le genou vers l'arrière, sans se pencher vers l'avant.

- **Ischios-jambiers**

Debout, appuyer le pied contre une marche en gardant le talon au sol, jambe tendue, puis pencher le buste vers l'avant et aller chercher la pointe de pied.

Maintenir 20 à 30 secondes et changer de jambe.

Adaptation : Assis au sol, tendre une jambe au sol puis aller chercher la pointe de pied avec vos mains, ou simplement votre cheville si vous manquez de souplesse.

Pour aller + loin : Debout, poser une jambe sur une chaise, puis basculer le buste vers l'avant. Possibilité de fléchir la jambe au sol, mais la jambe étirée reste tendue.

- **Mollet**

En appui main contre un mur, tendre une jambe vers l'arrière (environ 1 mètre), puis rentrer le bassin vers l'intérieur sans décoller le talon.

Maintenir 20 à 30 secondes puis changer de jambe.

- **Abdominaux : « Le cobra »**

Au sol, allonger sur le ventre, puis poser les mains à plat, à l'aplomb des d'épaules. Pousser sur les bras pour relever le buste, bassin toujours en contact au sol et maintenir cette position pendant une quinzaine de secondes.

- **Fessiers**

Allongé sur le dos, jambes tendues, fléchir une jambe et ramener le genou au niveau de la poitrine. Maintenir 20 à 30 secondes et changer de jambe.

Pour aller + loin : Allongé sur le dos, croiser une jambe par-dessus l'autre et tirer cette dernière vers vous en plaçant vos mains derrière la cuisse ou au niveau du genou. Maintenir 20 à 30 secondes puis changer de jambe.

- **Moyen fessier**

Assis au sol, dos droit, plier et croiser une jambe par-dessus l'autre puis ramener le genou vers soi. Dos bien droit et buste orienté du côté de la fesse étirée.

Maintenir 20 à 30 secondes puis changer de jambe.

- **Adducteurs**

Assis en tailleur, tenir les pieds joints avec les mains.

Exercer une pression avec les coudes sur l'intérieur des cuisses pour étirer l'aîne droite et gauche.

Pour aller + loin : Battre doucement des jambes en essayant de rapprocher les genoux le plus proche du sol.

Fin de séance : Enroulement de la colonne vertébrale

Position initiale : Debout, pieds largeur bassin, dos droit, regard droit devant et épaules basses.

Mouvement : sur l'expiration, enrouler la colonne vers le bas en commençant par la tête puis vertèbre après vertèbre.

Laisser pendre vos bras pendant la descente et aller jusqu'à ce que vous n'en puissiez plus en gardant les jambes tendues (pas obligatoire d'aller toucher le sol). Sur l'expiration, dérouler votre colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre pour remonter votre buste en position initiale.

Répéter 4 fois le mouvement lentement.

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