

# LES ÉTIREMENTS

UN INSTRUMENT ESSENTIEL AU SERVICE :

- DE LA CROISSANCE
- DE LA PRÉVENTION DES BLESSURES
- DE LA RÉCUPÉRATION
- D'UN DEVELOPPEMENT CORPOREL HARMONIEUX

LONGTEMPS ADULÉS PUIS DÉCRIÉS LES  
ÉTIREMENTS PASSIFS RETROUVENT PEU À PEU  
LEUR PLACE DANS LE PROCESSUS  
D'ENTRAÎNEMENT, D'ENTRETIEN, D'ÉQUILIBRE  
DU SPORTIF MAIS ÉGALEMENT AUPRÈS DE  
TOUTE PERSONNE SOUHAITANT PRENDRE  
SOIN DE SON CORPS

**UNE ATTENTION PARTICULIÈRE DOIT ÊTRE PORTÉE  
SUR NOS JEUNES SPORTIFS EN PLEINE CROISSANCE.**

**EN EFFET, CERTAINES MALADIES DE CROISSANCE  
(« SEVER », « OSGOOD SCHLATTER »...) ET/OU  
BLESSURES PEUVENT PRENDRE LEUR SOURCE DANS  
LES TENSIONS INTENSES, LORS DE LA PRATIQUE,  
ENGENDRÉES PAR LES DIFFÉRENTS DÉSÉQUILIBRES  
ENTRE LA CROISSANCE OSSEUSE, TENDINEUSE ET  
MUSCULAIRE.**

# ÉTIREMENTS PASSIFS

## QUAND?

**AU RÉVEIL LE MATIN OU LE SOIR AU COUCHER**

**À PROSCRIRE LORS DE L'ÉCHAUFEMENT ET À ÉVITER  
JUSTE APRÈS LA SÉANCE**

# ÉTIREMENTS PASSIFS

## FRÉQUENCE ?

**LE PLUS RÉGULIÈREMENT POSSIBLE**

**L'IDÉAL TOUS LES MATINS**

# ÉTIREMENTS PASSIFS

## COMMENT?

MAINTIEN DE CHAQUE POSITION AU-DELÀ DE 30  
SECONDES

RESPIRATION LONGUE ET PROFONDE

**SANS ACCOUPS**

**SANS DOULEUR**

PENSER AUX DEUX JAMBES

VOICI UN ENCHAINEMENT DE PLUSIEURS  
ÉTIREMENTS SUSCEPTIBLES DE VOUS AIDER.  
LES PHOTOS ONT POUR BUT DE VOUS MONTRER LE  
POSITIONNEMENT DE DÉPART QUI ÉVOLUERA EN  
FONCTION DE VOTRE PROGRESSION.  
C'EST POURQUOI ICI LE PLACEMENT N'EST PAS  
PARFAIT, LES LIGNES ORANGES SERVANT DE POINT  
DE REPÈRE POUR VOUS AMÉLIORER ET LES LIGNES  
BLEUS POUR SITUER LES ZONES CONCERNÉES PAR  
L'ÉTIREMENT.

# CONSIGNES

- MAINTENIR LA POSITION ENTRE 30 SEC ET 1MN ENVIRON VOIRE PLUS
- PLIER LA JAMBE AVANT AFIN DE FAIRE AVANCER LE BASSIN VERS L'AVANT
- LE TALON DE LA JAMBE ARRIÈRE DOIT RESTER AU SOL
- LES DEUX PIEDS (POINTES) DANS LA MÊME DIRECTION
- ON ESSAYE DE RESPECTER UN ALIGNEMENT ÉPAULES/BASSIN/JAMBE ARRIÈRE

# SENSATIONS RECHERCHÉES

- ÉTIREMENT QUI PART DU TENDON D'ACHILLE ET QUI REMONTE VERS LE MOLLET ET ARRIÈRE DE LA CUISSE



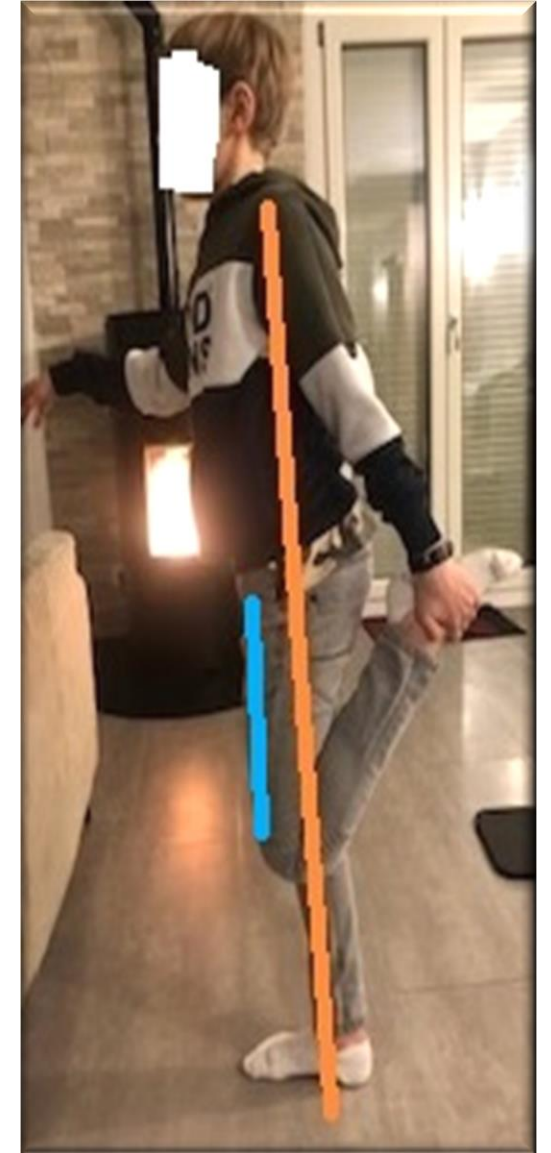
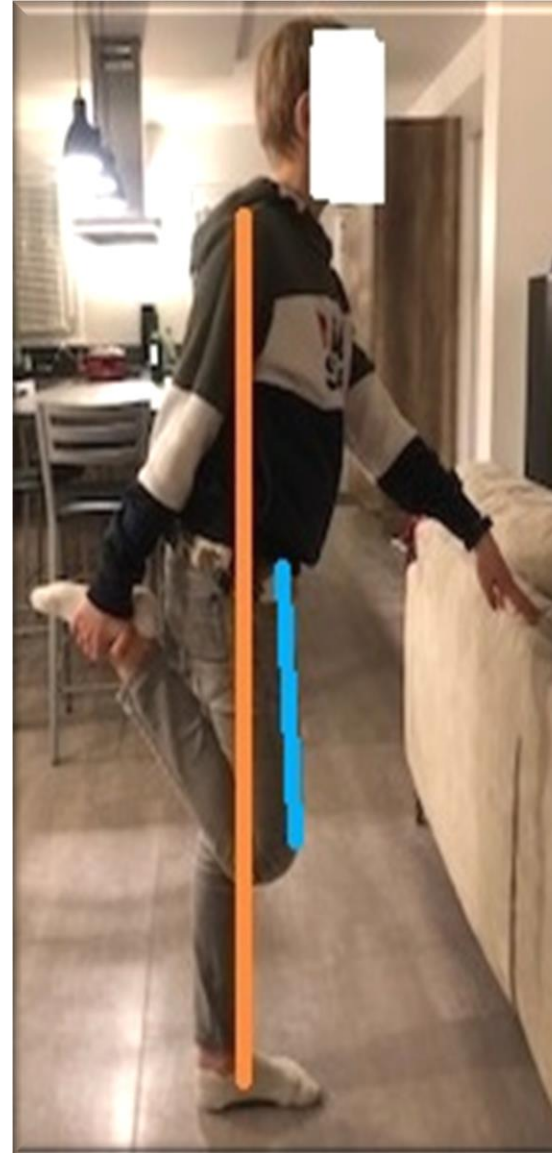


# CONSIGNES

- MAINTENIR LA POSITION ENTRE 30 SEC ET 1MN ENVIRON VOIRE PLUS
- LA JAMBE PLIÉE DOIT RESTER PARALLÈLE À LA JAMBE EN APPUI AU SOL
- SE GRANDIR UN MAXIMUM/RESTER DROIT

# SENSATIONS RECHERCHÉES

- ÉTIREMENT SUR L'ENSEMBLE DU DEVANT DE LA CUISSE

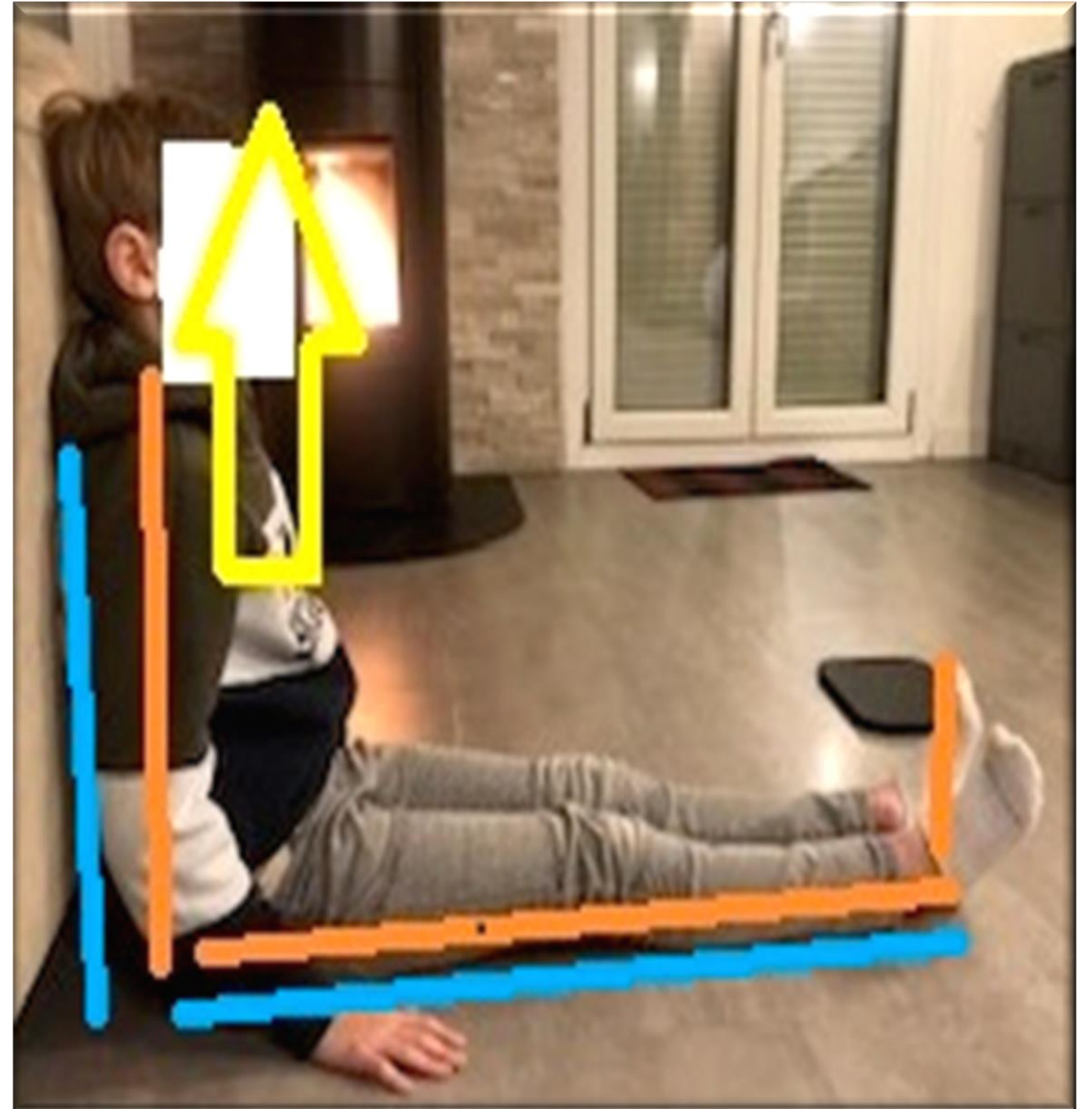


# CONSIGNES

- MAINTENIR LA POSITION ENTRE 30 SEC ET 1MN ENVIRON VOIRE PLUS
- LE DOS DOIT ÊTRE BIEN DROIT, PLAQUÉ CONTRE UN MUR AVEC LES FESSES LE PLUS PROCHE POSSIBLE DU MUR (POSITION INCONFORTE AU DÉPART SI MANQUE DE SOUPLESSE)
- SE GRANDIR AU MAXIMUM/RESTER DROIT
- JAMBES TENDUES ET SERRÉES DEVANT
- POINTES DE PIEDS RELEVÉES

# SENSATIONS RECHERCHÉES

- ÉTIREMENT À PARTIR DU TENDON D'ACHILLE/MOLLETS/ARRIÈRE CUISSES/FESSIERS/BASSIN/BAS DU DOS/JUSQU'AUX ÉPAULES

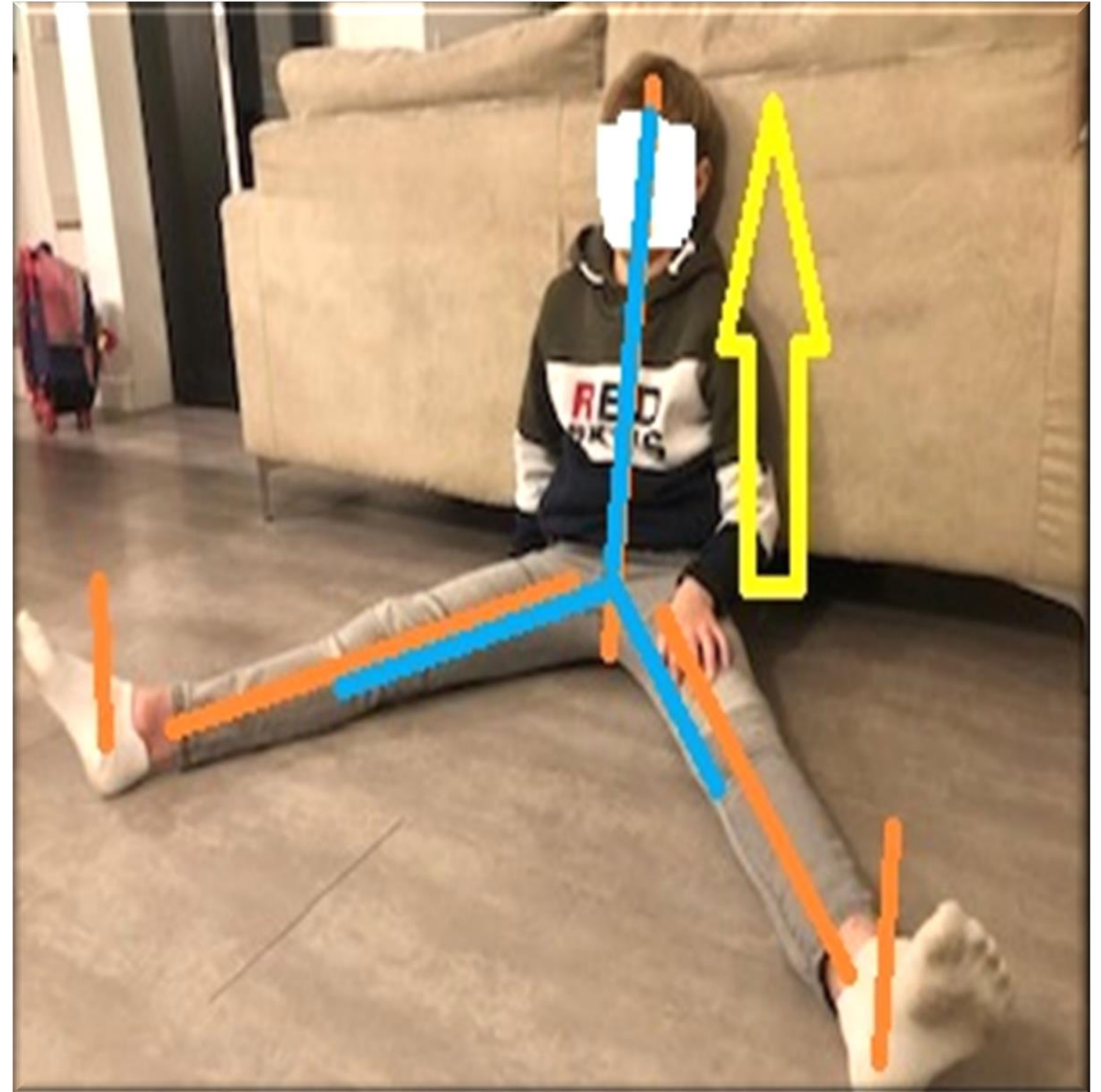


# CONSIGNES

- MAINTENIR LA POSITION ENTRE 30 SEC ET 1MN ENVIRON VOIRE PLUS
- LE DOS DOIT ÊTRE BIEN DROIT, PLAQUÉ CONTRE UN MUR AVEC LES FESSES LE PLUS PROCHE POSSIBLE DU MUR (POSITION INCONFORTE AU DÉPART SI MANQUE DE SOUPLESSE)
- SE GRANDIR AU MAXIMUM/RESTER DROIT
- JAMBES TENDUES ET ÉCARTÉES DEVANT SOI
- POINTES DE PIEDS RELEVÉES

# SENSATIONS RECHERCHÉES

- ÉTIREMENT SUR L'INTÉRIEUR DES CUISSES/BASSIN/DOS



# CONSIGNES

- MAINTENIR LA POSITION ENTRE 30 SEC ET 1MN ENVIRON VOIRE PLUS
- LE DOS DOIT ÊTRE BIEN DROIT, PLAQUÉ CONTRE UN MUR AVEC LES FESSES LE PLUS PROCHE POSSIBLE DU MUR (POSITION INCONFORTEBLE AU DÉPART SI MANQUE DE SOUPLESSE)
- SE GRANDIR AU MAXIMUM/RESTER DROIT
- ESSAYER DE RAPPROCHER LES PIEDS VERS SON BASSIN

# SENSATIONS RECHERCHÉES

- ÉTIREMENT SUR L'INTÉRIEUR DES CUISSES/BASSIN/DOS



# CONSIGNES

- MAINTENIR LA POSITION ENTRE 30 SEC ET 1MN ENVIRON VOIRE PLUS
- ESSAYER DE CONSERVER UN ALIGNEMENT EPAULES/DOS/CUISSE AVEC GENOU AU SOL
- SE GRANDIR AU MAXIMUM/RESTER DROIT
- ESSAYER D'AVANCER LE BASSIN GRÂCE À LA JAMBE AVANT PLIÉE DEVANT SOI

# SENSATIONS RECHERCHÉES

- ÉTIREMENT AISNE/DEVANT DE LA CUISSE

