









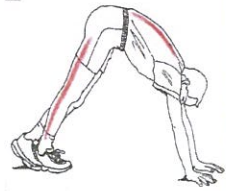




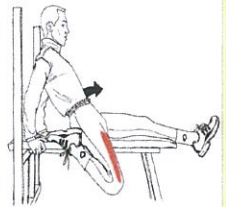
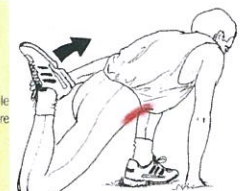















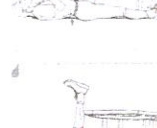

ETIREMENT DU MOLLET (triceps sural)

quand	Avant l'effort (Echauffement)	Entre les efforts	Juste après l'effort	Le lendemain d'un effort / En séance spécifique
nature	Etirement activo-dynamique	Etirement Activo-passif	Etirement passif courte durée	Etirement passif longue durée ou posture
principe	Etirer-Contracter-Mobiliser	Etirer-Contracter-Relâcher-Etirer	Progressif – Amplitude modérée	Progressif- Amplitude importante- Etirement recherché lors de l'expiration
durée	Etirer contracter 10'' - Mobiliser 10''	Etirer 10''- contracter 10à15'' – étirer 30''	20 ''	1' à 5'
Exemples d'exercices	 <p>► ALLONGER ► En fente avant, le genou de la jambe arrière doit être tendu. ► Basculer le bassin vers l'avant (tirer les fesses vers le haut).</p>	 <p>Etirer</p>	 <p>► À partir de la position en quadrupédie, se relever en gardant les mains au sol et tendre les genoux.</p>	 <p>► Amener le poids du corps sur le pied avant en fléchissant le genou avant. le genou arrière restant tendu. ► Basculer le bassin vers l'avant. ► Le talon arrière doit rester sur le sol.</p>
	 <p>► CONTRACTER ► Fléchir leg enou avant, jusqu'à ce que le talon arrière se décolle du sol. ► Pousser sur l'avant pied en gardant le talon à quelques centimètres du sol, tout en fléchissant un peu plus le genou avant.</p>	 <p>► CONTRACTER ► Fléchir leg enou avant, jusqu'à ce que le talon arrière se décolle du sol. ► Pousser sur l'avant pied en gardant le talon à quelques centimètres du sol, tout en fléchissant un peu plus le genou avant.</p>	 <p>► Rapprocher les pieds des mains de façon à ce que les talons soient bien à plat. ► Pour augmenter l'étirement, basculer le bassin vers l'avant, en antéversion (difficile).</p>	 <p>► En partant de la position précédente, plier le genou arrière. Cela aura pour effet d'augmenter l'étirement sur la partie basse du triceps (muscle soléaire et tendon d'Achille).</p>
	 <p>► PHASE DYNAMIQUE ► Sauts rapides sur pieds joints effectués sur place.</p>	 <p>Etirer</p>	 <p>VARIANTE ► Mettre une jambe en arrière, la jambe avant reste tendue, le talon bien appuyé au sol. ► Pousser sur les mains afin de faire reculer l'ensemble du corps vers l'arrière.</p>	 <p>► Debout sur le rebord d'une marche, en appui sur l'avant des pieds. ► Le poids du corps se déplace vers l'avant.</p> <p style="text-align: center;">♥ IDÉAL POUR POSTURE ♥</p>

ETIREMENT DU QUADRICEPS (cuisse)

quand	Avant l'effort (Echauffement)	Entre les efforts	Juste après l'effort	Le lendemain d'un effort / En séance spécifique	
nature	Etirement activo-dynamique	Etirement Activo-passif	Etirement passif courte durée	Etirement passif longue durée ou posture	
principe	Etirer-Contracter-Mobiliser	Etirer-Contracter-Relâcher-Etirer	Progressif – Amplitude modérée	Progressif- Amplitude importante- Etirement recherché lors de l'expiration	
durée	Etirer contracter 10'' - Mobiliser 10''	Etirer 10''- contracter 10à15'' – étirer 30''	20 ''	1' à 5'	
Exemples d'exercices	 <p>→ ALLONGER</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Attraper le pied avec la main. ▶ Basculer le bassin vers l'arrière, pour cela serrer les fessiers et contracter les abdominaux, en évitant que le genou ne remonte en avant. ▶ Tout en maintenant le bassin basculé, ramener le pied contre la fesse. 	 <p>Phase 1 ALLONGEMENT – CONTRACTION</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 1 - Mettre le quadriceps en position d'allongement jusqu'à la sensation d'un tiraillement. ▶ 2 - Placer votre bassin en rétroversion, afin d'augmenter l'allongement. ▶ 3 - Donner le maximum de tension à l'intérieur du muscle en poussant avec le pied sur la table pendant 10 à 15 s. 	 <p>Phase 2 RELÂCHEMENT – ALLONGEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 4 - Relâcher la contraction musculaire. ▶ 5 - Gagner en amplitude : pour cela, en étant bien en appui sur les mains, laisser descendre le buste, lentement, sans à-coups, vers l'arrière. ▶ Tenir la position pendant 20 s. <p>☐ Garder le gain d'amplitude obtenu et répéter l'enchaînement 2 ou 3 fois.</p>	 <p>▶ Pousser sur les mains afin de garder le buste droit. Basculer le bassin vers l'arrière (rétroversion).</p>	 <p>▶ A partir de la position en fente avant, attraper le pied du membre à étirer avec la main opposée.</p>
	 <p>→ CONTRACTER</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Bassin toujours basculé, pousser avec le pied sur la main qui résiste. Le genou cherche à s'étendre comme pour shooter. <p>→ PHASE DYNAMIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Effectuer des flexions-extensions rapides du genou concerné. <p>ou encore en phase dynamique : MONTEES DE GENOUX</p>				

ETIREMENT DES ISCHIOS JAMBIERS (cuisse)

quand	Avant l'effort (Echauffement)	Entre les efforts	Juste après l'effort	Le lendemain d'un effort / En séance spécifique	
nature	Etirement activo-dynamique	Etirement Activo-passif	Etirement passif courte durée	Etirement passif longue durée ou posture	
principe	Etirer-Contracter-Mobiliser	Etirer-Contracter-Relâcher-Etirer	Progressif – Amplitude modérée	Progressif- Amplitude importante- Etirement recherché lors de l'expiration	
durée	Etirer contracter 10'' - Mobiliser 10''	Etirer 10''- contracter 10à15'' – étirer 30''	20 ''	1' à 5'	
Exemples d'exercices	 <ul style="list-style-type: none"> ➔ ALLONGER ➔ À partir de la position en fente avant. ➔ Plier le genou arrière, descendre le corps sur la jambe arrière. ➔ Remonter la pointe du pied avant. ➔ Basculer le bassin vers l'avant (tirer les fesses vers le haut). 	  <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>Phase 1 ALLONGEMENT – CONTRACTION</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ 1 - Mettre les ischio-jambiers en position d'allongement jusqu'à la sensation d'un tiraillement. ➔ 2 - Placer votre bassin en intorsion, afin d'augmenter l'allongement. ➔ 3 - Donner le maximum de tension à l'intérieur du muscle en enfonçant le talon dans le sol pendant 10 à 15 s. </div> <div style="width: 45%;"> <p>Phase 2 RELÂCHEMENT – ALLONGEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ 4 - Relâcher la contraction musculaire. ➔ 5 - Gagner en amplitude : pour cela, laissez descendre le buste, lentement, sans à-coups, en direction du genou. ➔ Tenir la position pendant 20 s. <p><input type="checkbox"/> Garder le gain d'amplitude obtenu et répéter l'enchaînement 2 ou 3 fois.</p> </div> </div>	    <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>ETIREMENT DE LA PARTIE BASSE DES ISCHIO-JAMBIERS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Depuis la position du "chevalier-servant", genou tendu : - Basculer le bassin vers l'avant. - Descendre le buste en direction du genou. ➔ Si l'étirement n'est pas suffisant, remonter la pointe de pied vers vous. </div> <div style="width: 45%;"> <p>ETIREMENT DE LA PARTIE HAUTE DES ISCHIO-JAMBIERS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Depuis la position du "chevalier-servant", le genou fléchi : - Basculer le bassin vers l'avant. - Descendre le buste en direction du genou. </div> </div> <p>VARIANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ L'allongement sur les muscles postérieurs de la cuisse est électif si le bassin est en intorsion. Dès que ce dernier se place en rétroversion la tension est ressentie sur toute la chaîne postérieure. 	 <p>Position de départ</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Assis, le membre à étirer est tendu. L'autre est plié le pied devant soi. ➔ La main du côté étiré est placée contre les fessiers, coude tendu. 	
	 <p>ETIREMENT DE LA PARTIE BASSE DES ISCHIO-JAMBIERS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Avec la main opposée, attraper votre pied si possible (ou serrer la cheville). ➔ Basculez le buste en gardant le bassin antéversé (cruiser le bas du dos) et en gardant le coude tendu. 			 <p>ETIREMENT DE LA PARTIE HAUTE ET MOYENNE DES ISCHIO-JAMBIERS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Plier de genou ➔ Avec la main opposée, attraper votre pied ➔ Descendre le buste en gardant le bassin antéversé (cruiser le bas du dos) et le coude tendu. 	 <p>Position de départ</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Allongé sur le dos, un pied repose sur le bord d'une table. ➔ Tout en gardant cette position, se rapprocher de la table afin de sentir un léger tiraillement derrière la cuisse.
	 <p>ETIREMENT DE LA PARTIE BASSE DES ISCHIO-JAMBIERS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Basculer le bassin vers l'avant, croiser le bas du dos comme si vous souhaitez passer vos mains sous les lombaires. ➔ Essayer de maintenir le genou tendu ! <p>Si l'étirement n'est pas suffisant, ramener la pointe de pied vers vous.</p>			 <p>ETIREMENT DE LA PARTIE BASSE ET MOYENNE DES ISCHIO-JAMBIERS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Même exercice, en se rapprochant de la table, afin d'avoir le membre inférieur presque à la verticale. 	
	 <p>ETIREMENT DE LA PARTIE BASSE ET MOYENNE DES ISCHIO-JAMBIERS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Même exercice, en se rapprochant de la table, afin d'avoir le membre inférieur presque à la verticale. 				