

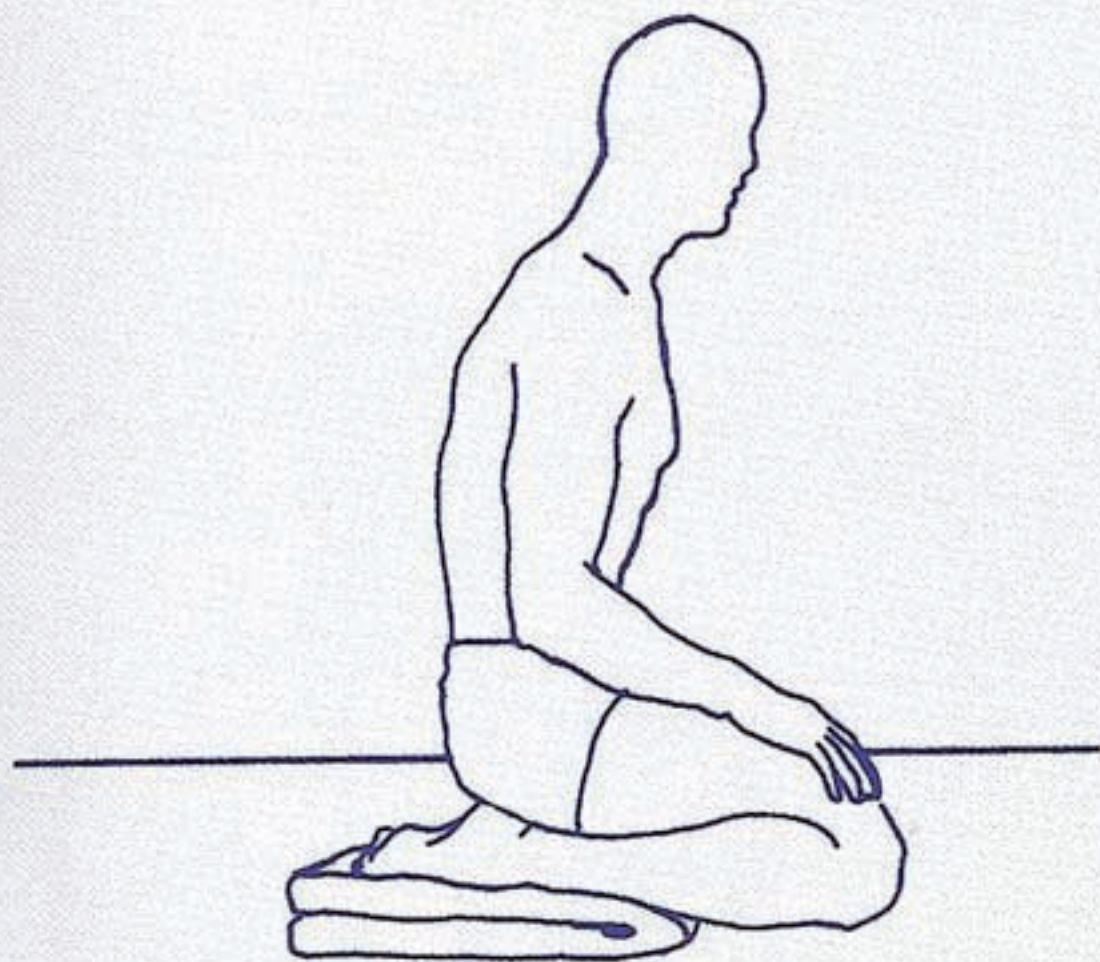
	NATATION	JOGGING	CYCLISME & TRIATHLON
PIEDS ET CHEVILLES	9 • 10	6 • 9 • 10	7 • 10
JAMBES	21 • 31 • 42 • 47	16 • 21	26 • 31 • 42
JARRETS	50 • 51 • 65 • 69	50 • 69 • 71	50 • 69 • 71 • 75
ADDUCTEURS	83 • 88	84 • 88 • 94	83 • 84 • 88
QUADRICEPS	133 • 134 • 135	122 • 132 • 134	133 • 134 • 135
HANCHES & FESSIERS	160 • 161 • 174	161 • 165 • 168	160 • 161 • 174
BAS DU TRONC & DU DOS	194 • 195 • 197 • 199	197 • 204	195 • 199 • 204
HAUT DU DOS	226 • 230	227 • 229	226 • 227 • 229
COU	237 • 243 • 246	231 • 232 • 243 • 246	231 • 243 • 246
PECTORAUX	250 • 255	248 • 250 • 255	250 • 255
EPAULES	264 • 265 • 269	258 • 269 • 279	264 • 265 • 269
BRAS ET POIGNETS	298 • 299 • 300	295 • 297 • 298	298 • 299 • 300




- En position debout, avancez une jambe légèrement par rapport à l'autre et dressez le talon du pied avant en maintenant le bout des orteils au sol.
- Expirez, portez le poids du corps en avant et exercez une pression vers le bas sur les orteils.



- En position assise, croisez une jambe sur le genou opposé. Attrapez la jambe au-dessus de la cheville avec une main et le bout du pied avec l'autre main.
- Expirez et tirez la plante du pied vers le corps.

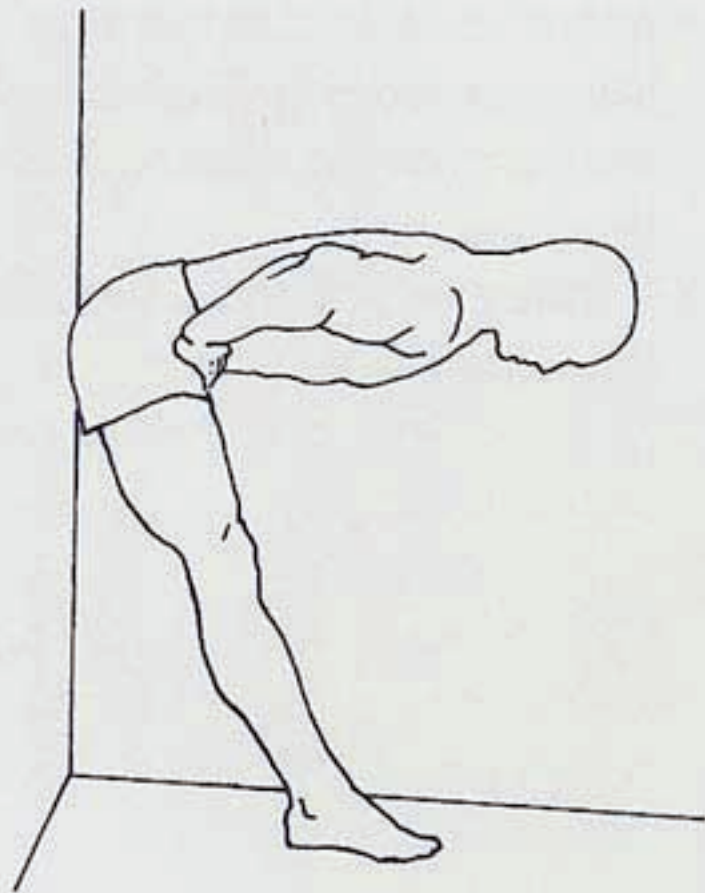


- À genoux, élevez les tibias et les cous-de-pied avec un coussin ou un tapis plié et dirigez les orteils vers l'arrière.
- Expirez et asseyez-vous sur le sommet des talons (si possible).

 *Veillez à asseoir le fessier sur le sommet des talons et non entre les pieds. La seconde position, appelée position assise en W, est mauvaise pour les genoux. N'effectuez pas cet étirement si vous souffrez des genoux.*



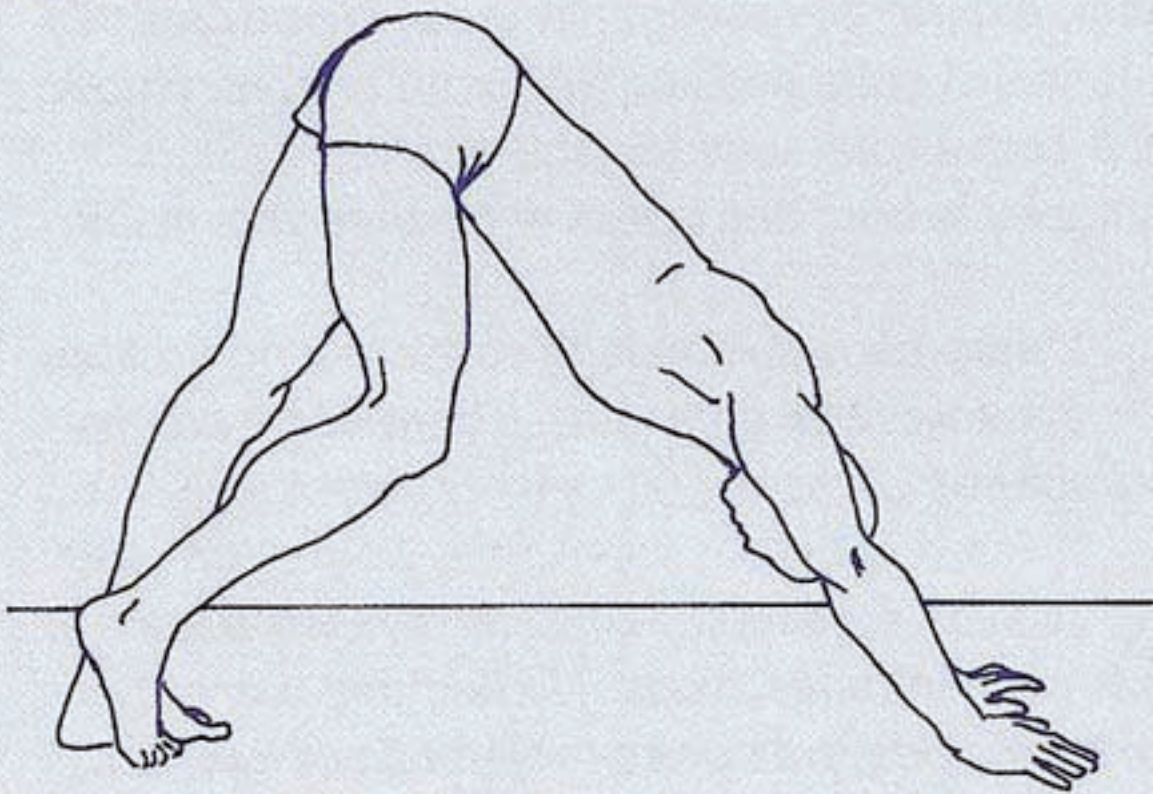
- En position assise, croisez une jambe sur le genou opposé. Attrapez la jambe au-dessus de la cheville avec une main et le bout extérieur du pied avec l'autre main.
- Expirez et tournez lentement la cheville vers le haut.



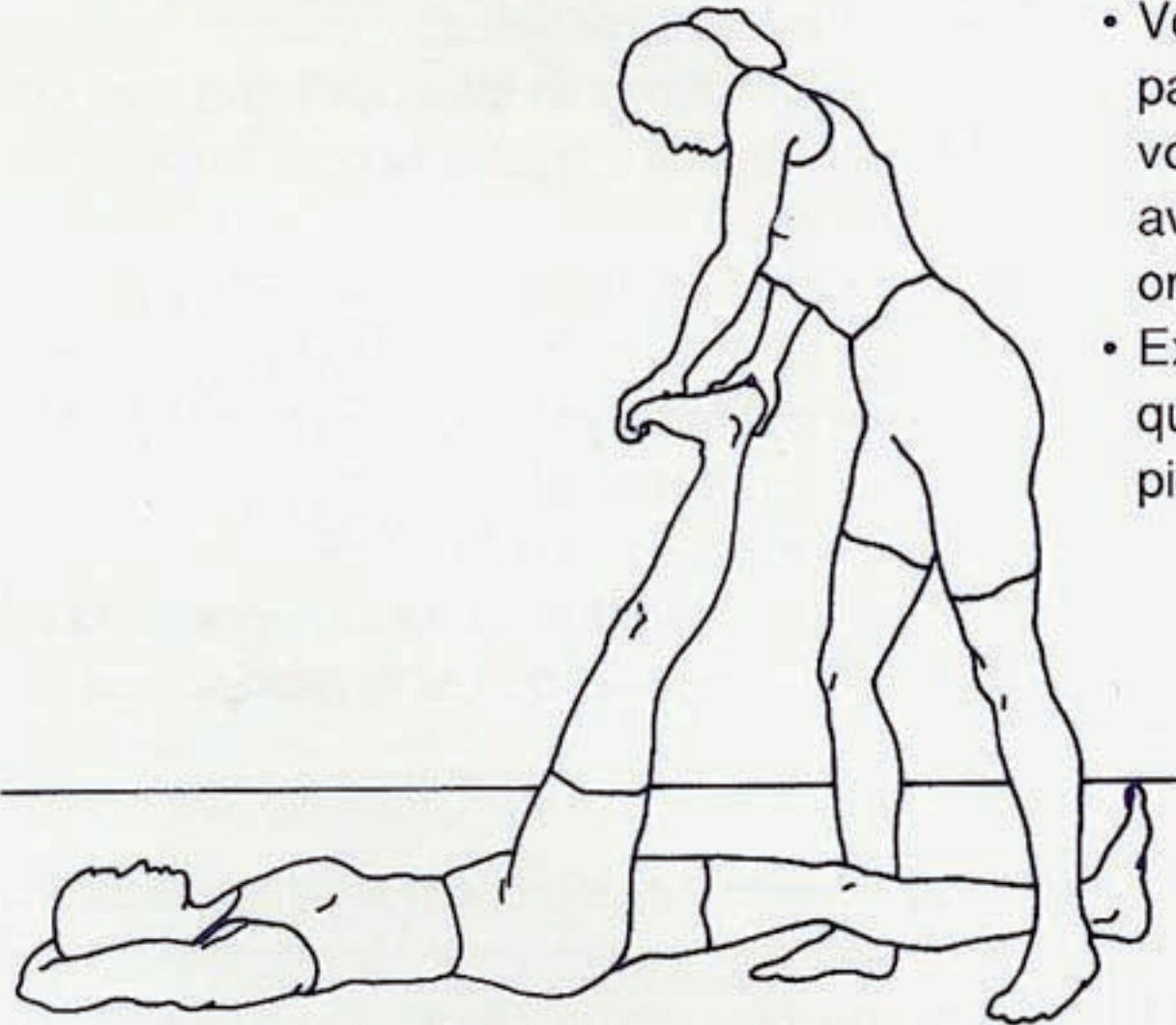
- Le dos contre un mur et les mains sur les hanches, glissez les pieds loin du mur, tournez les orteils vers l'intérieur et les chevilles vers le haut.
- Expirez et fléchissez les hanches en avant ; retournez à la position initiale.



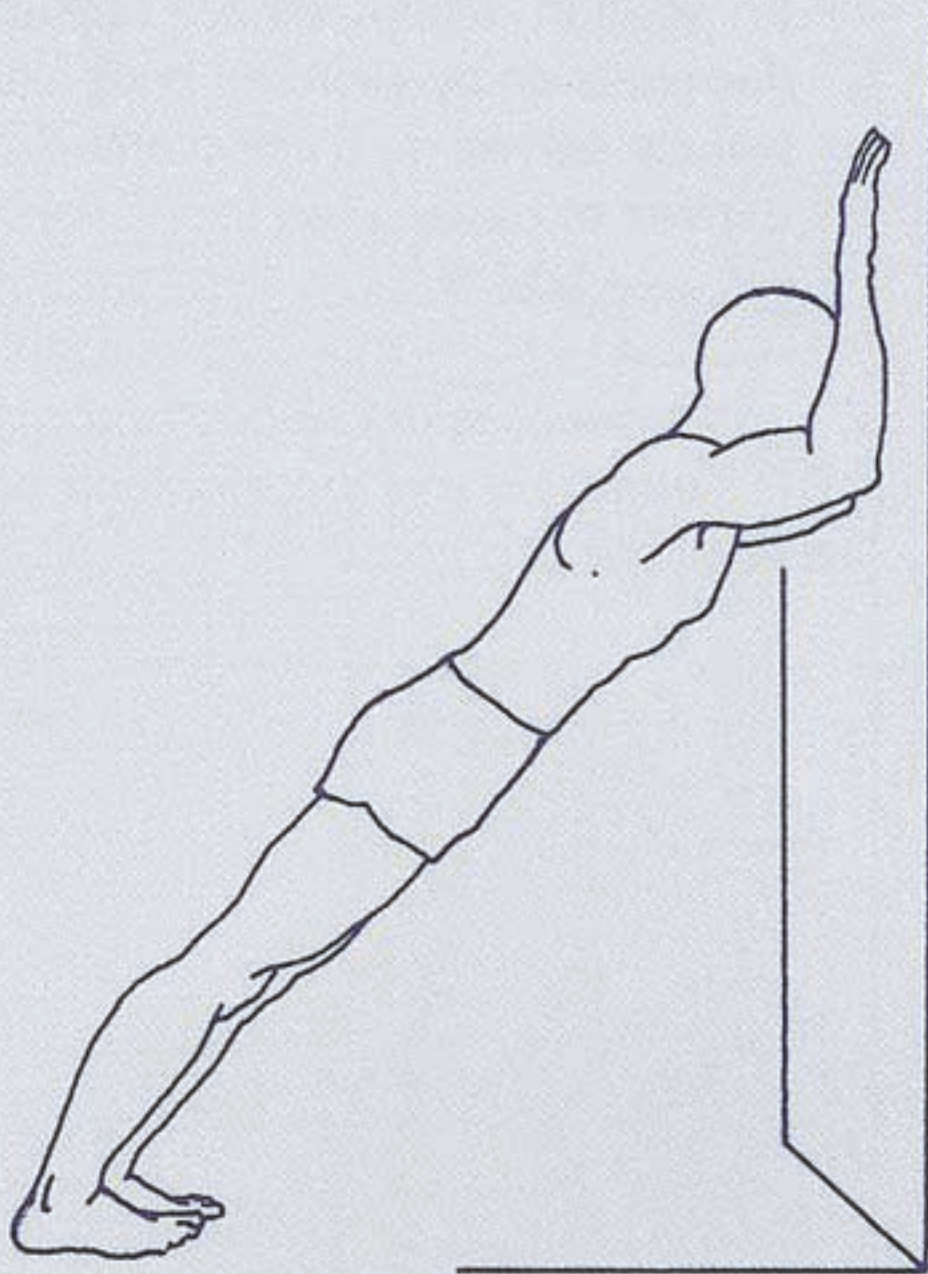
Si vous souffrez du dos, à la fin de l'étirement, redressez-vous en arrondissant le haut du dos plutôt qu'en le cambrant.



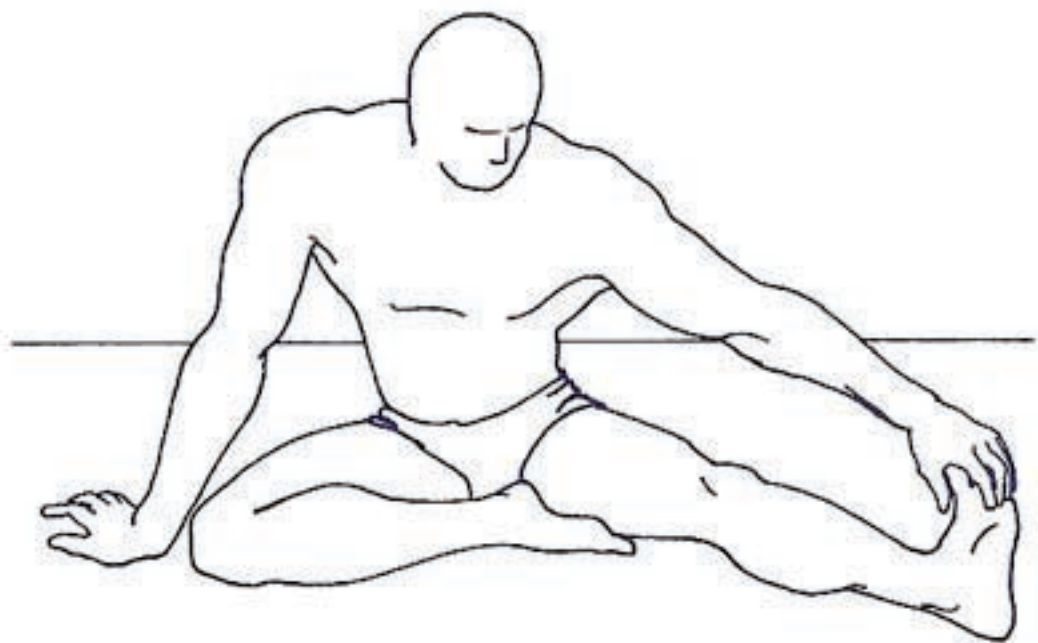
- À partir d'une position pour faire des pompes, rapprochez les mains des pieds pour lever les hanches et former un triangle. Une variante consiste à reposer les coudes ou la tête sur le sol.
- Quand la hauteur du triangle est maximum, appuyez lentement les talons vers le sol, ou fléchissez lentement un genou en gardant la jambe opposée tendue et alternez.




- Allongez-vous sur le dos en levant une jambe.
- Votre partenaire se tient debout de part et d'autre de votre jambe au sol, vous attrape le talon du pied levé avec une main et vous enveloppe les orteils et la plante avec l'autre main.
- Expirez et gardez la jambe tendue quand le partenaire vous fléchit le pied.

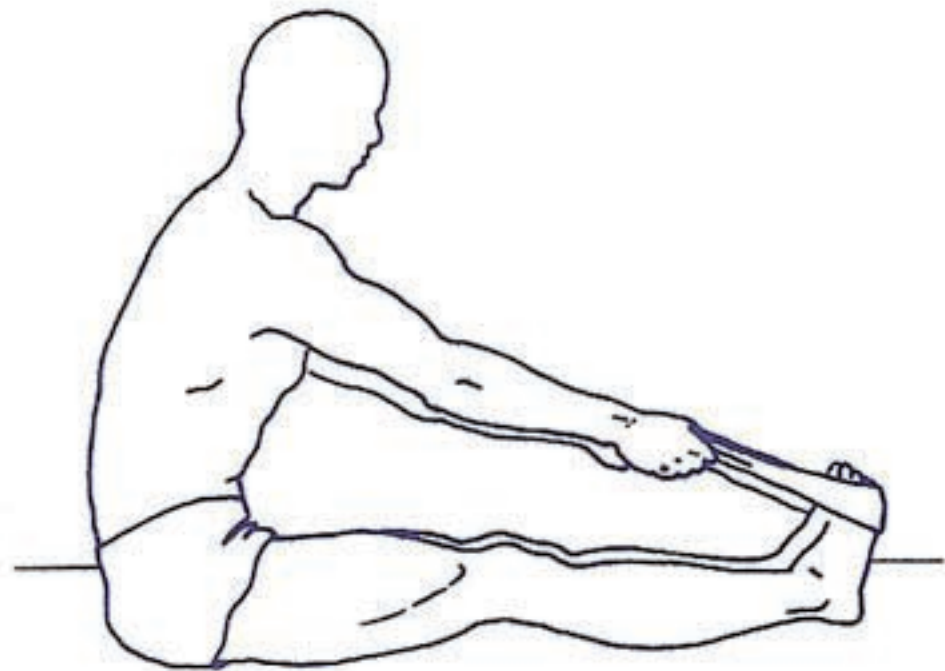


- Appuyez-vous contre un mur en maintenant l'alignement de la tête, du cou, de la colonne vertébrale, du bassin, des jambes et des chevilles.
- Gardez les pieds à plat sur le sol et dirigés droit devant vous.
- Expirez, pliez les bras, penchez-vous vers le mur et portez le poids du corps en avant.

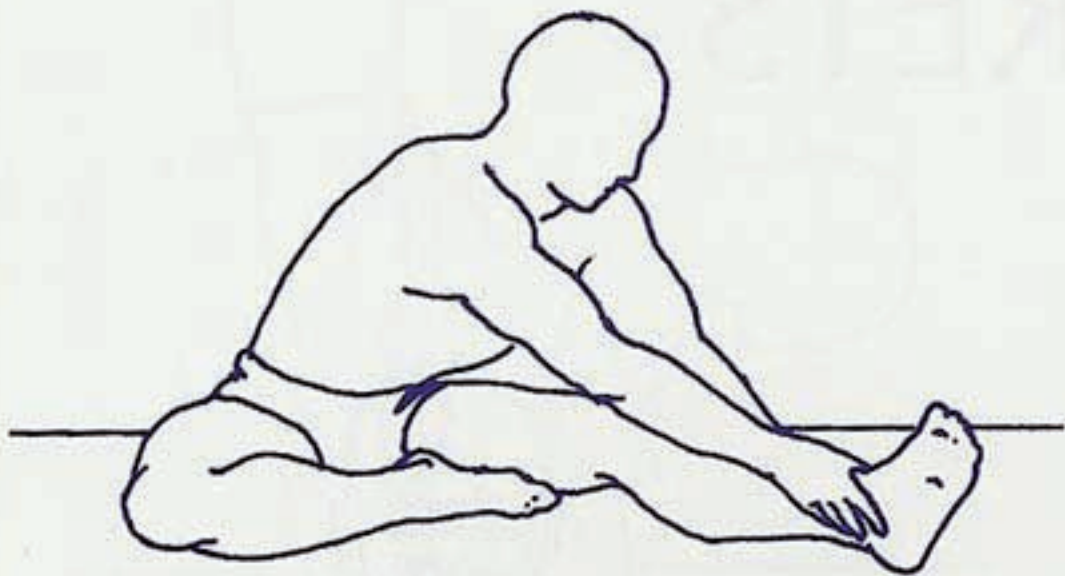


- Assis par terre, les jambes écartées, pliez une jambe vers l'intérieur jusqu'à ce que le talon touche l'aîne de l'autre jambe tendue.
- Expirez, penchez-vous en avant et attrapez le pied de la jambe tendue. Maintenez la jambe tendue en tirant le pied vers le torse.

 *Lors de cet étirement, essayez de contracter puis de relâcher les quadriceps pour alléger certaines tensions derrière les genoux.*



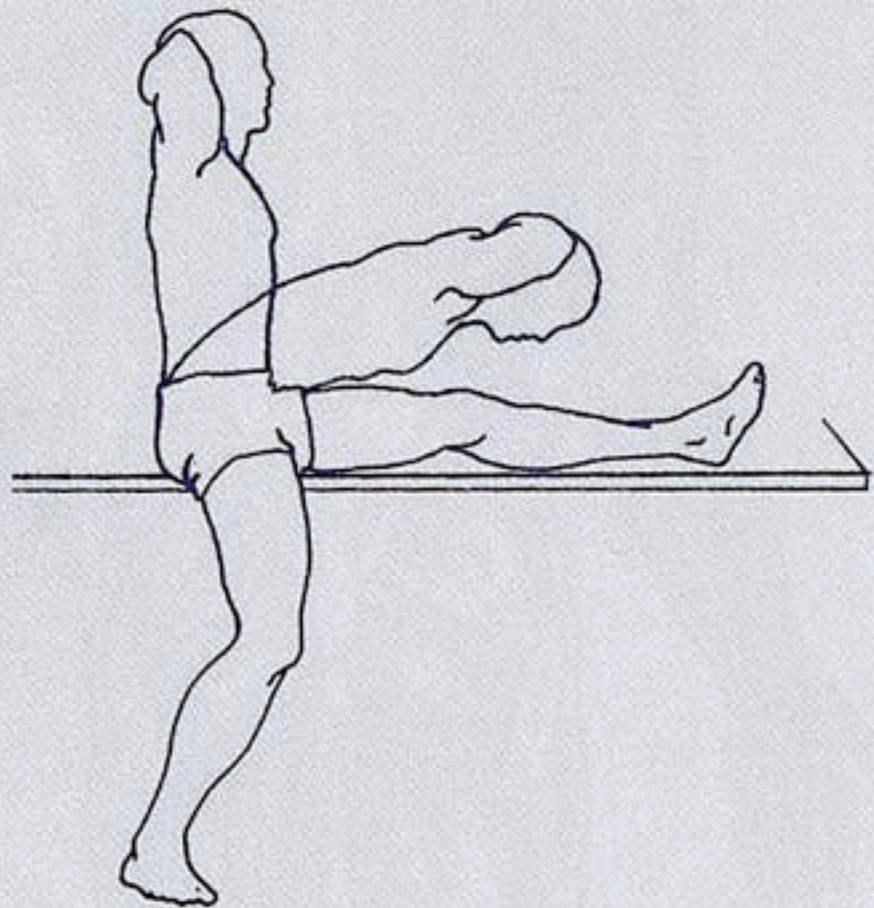
- Assis par terre, les deux jambes tendues, penchez-vous en avant et attrapez les pieds avec les mains ou une serviette pliée en deux.
- Tirez lentement les pieds vers le tronc.



- Assis par terre, tendez une jambe et fléchissez le genou de l'autre en touchant l'intérieur de la cuisse opposée avec le talon.
- Amenez au sol l'extérieur de la cuisse et du mollet de la jambe fléchie.
- Expirez, maintenez la jambe tendue droite et baissez le torse sur la cuisse.



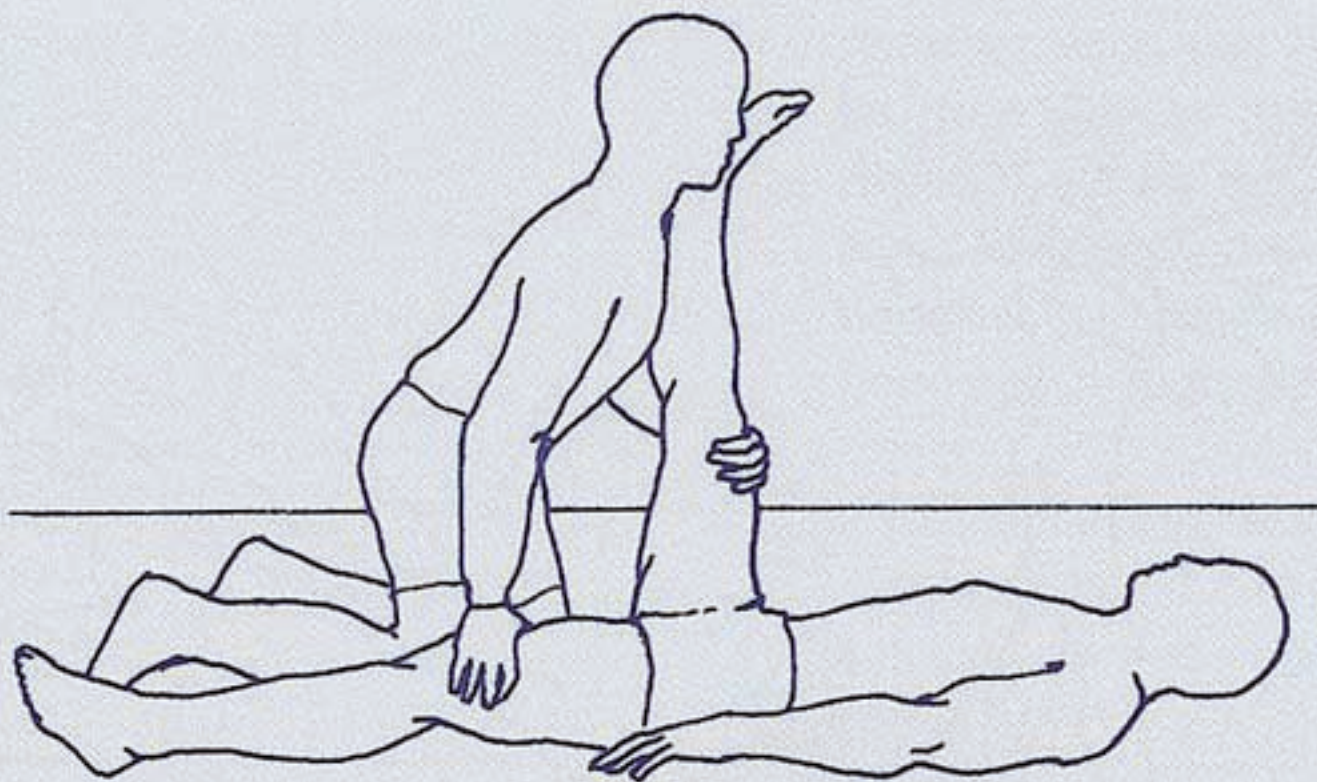
Essayez de contracter les quadriceps pour alléger la tension des jarrets.




- Asseyez-vous sur un banc en allongeant une jambe dessus et en posant le pied opposé par terre. Placez les mains derrière la tête.
- Expirez, tendez le haut du dos, fléchissez les hanches pour baisser le torse vers la cuisse en gardant les coudes levés et la jambe droite.




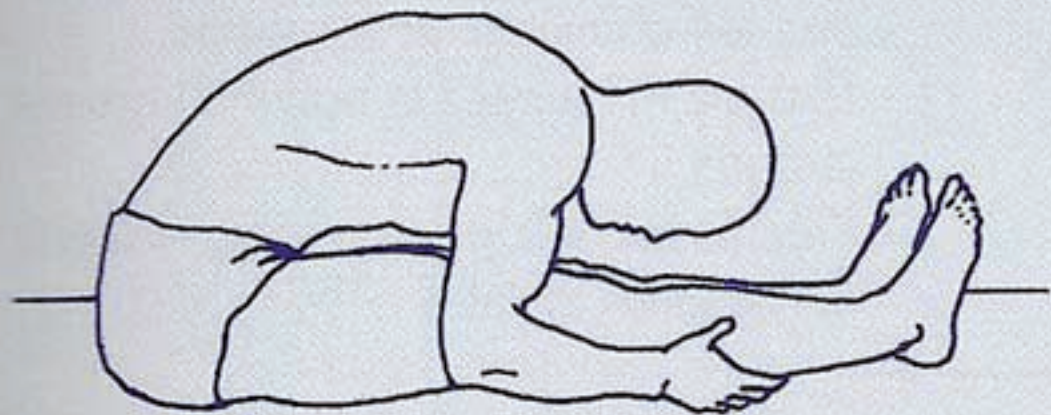
Essayez de contracter les quadriceps pour alléger la tension des jarrets.



- Allongez-vous sur le dos et levez une jambe, en gardant les hanches alignées.
- Votre partenaire vous fixe la jambe au sol et vous attrape la jambe levée.
- Expirez quand il vous lève la jambe.

 *N'oubliez pas de garder les deux jambes tendues et les hanches alignées.*

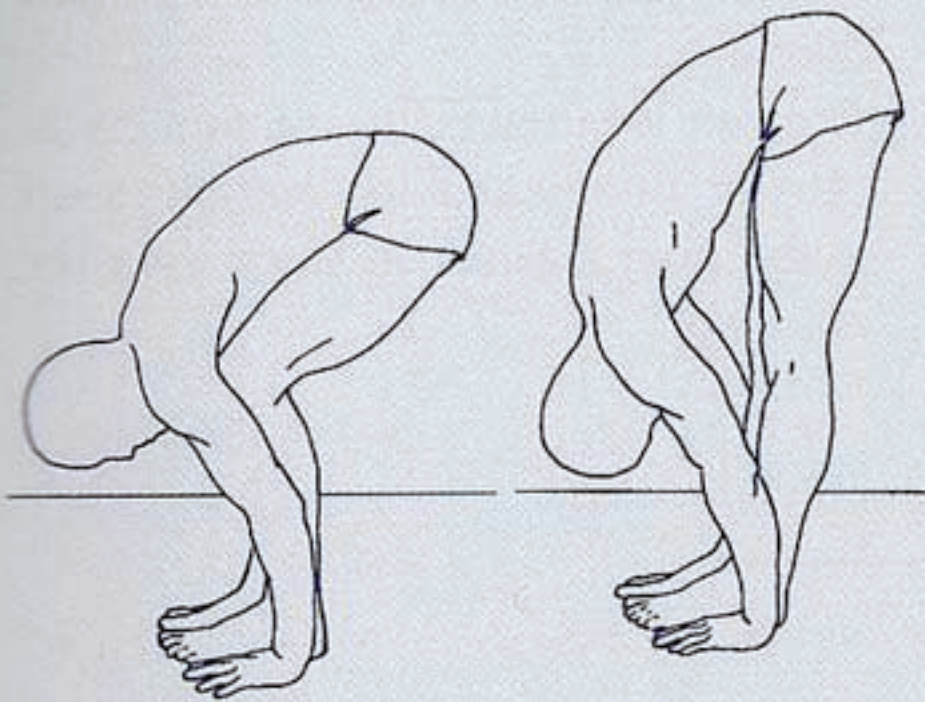
 *Le partenaire doit éviter d'attraper le talon car la force de levier risque d'entraîner un froissement du genou.*



- Asseyez-vous par terre en tendant les deux jambes devant vous.
- Expirez ; gardez les jambes tendues, étirez le haut du dos et fléchissez les hanches en avant pour baisser le tronc sur les cuisses.



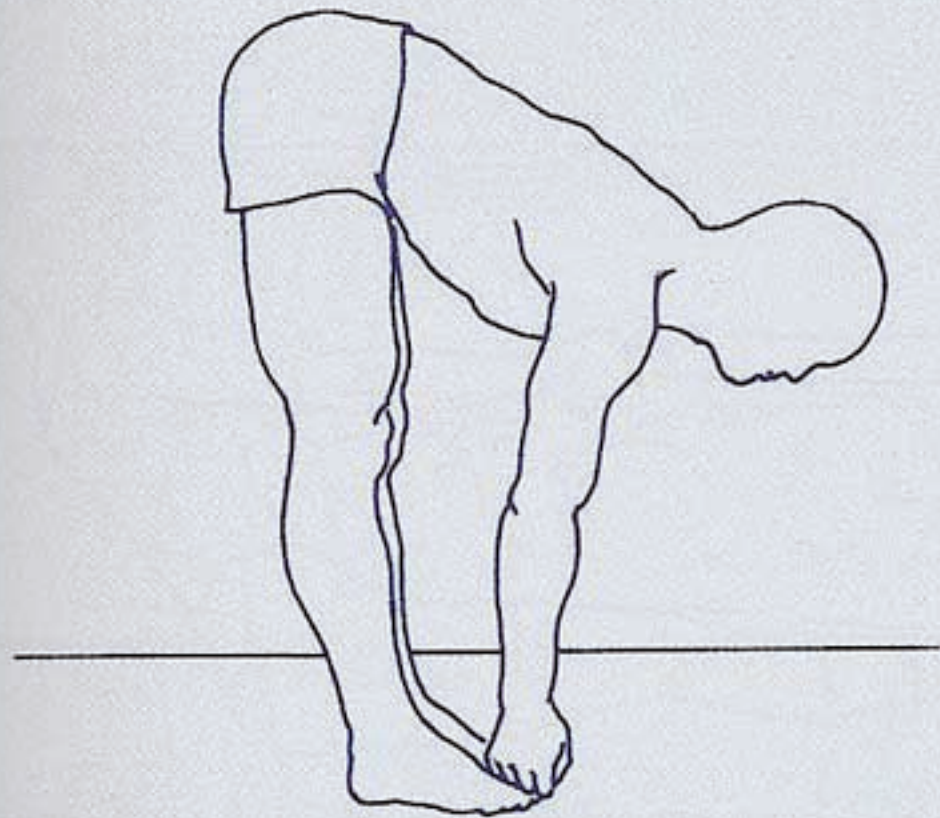
Cet étirement doit aussi se faire sentir dans le bas du dos. Essayez de contracter les quadriceps pour alléger la tension des jarrets.



- En position accroupie, gardez les talons à plat sur le sol, amenez la poitrine sur les cuisses et posez les mains par terre comme base d'équilibre.
- Expirez et tendez lentement les jambes. Arrêtez quand vous sentez une tension trop importante.
- Fléchissez les genoux et revenez en position initiale.



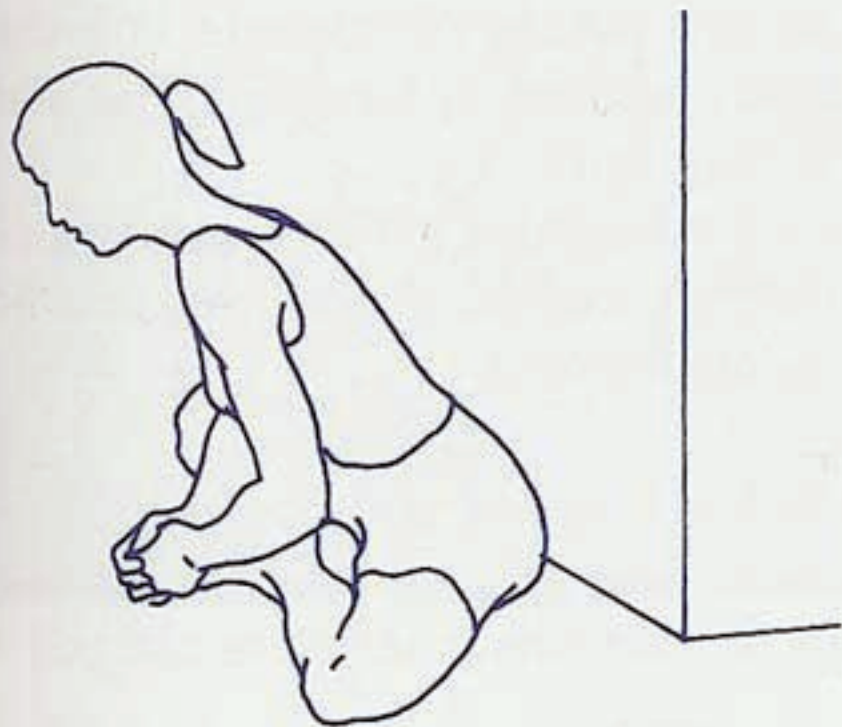
Cet étirement doit aussi se faire sentir dans le bas du dos. Vous pouvez le commencer en appuyant les fessiers contre un mur pour vous équilibrer.




- Tenez-vous debout à 30 cm d'un mur en joignant presque le dos des talons.
- Expirez et fléchissez les hanches en avant pour baisser le tronc vers les cuisses et toucher les orteils.
- Expirez et pliez les genoux ou arrondissez le haut du dos pour vous redresser.

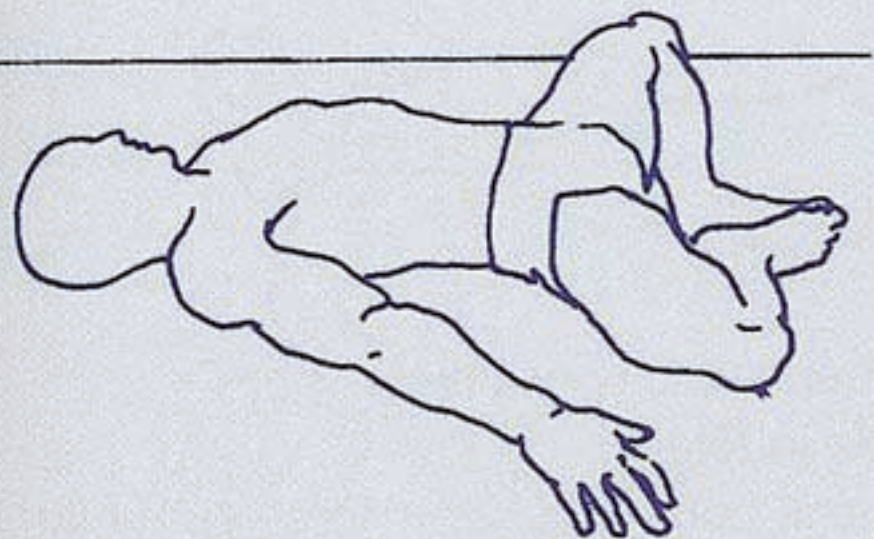


N'oubliez pas de garder les jambes tendues.



- Asseyez-vous sur le sol, les fessiers contre un mur, les jambes fléchies et écartées et les talons en contact.
- Attrapez les pieds ou les chevilles et tirez-les le plus près possible de l'aîne.
- Expirez et fléchissez les hanches pour vous pencher en avant. Gardez le dos droit et essayez de baisser la poitrine au sol.

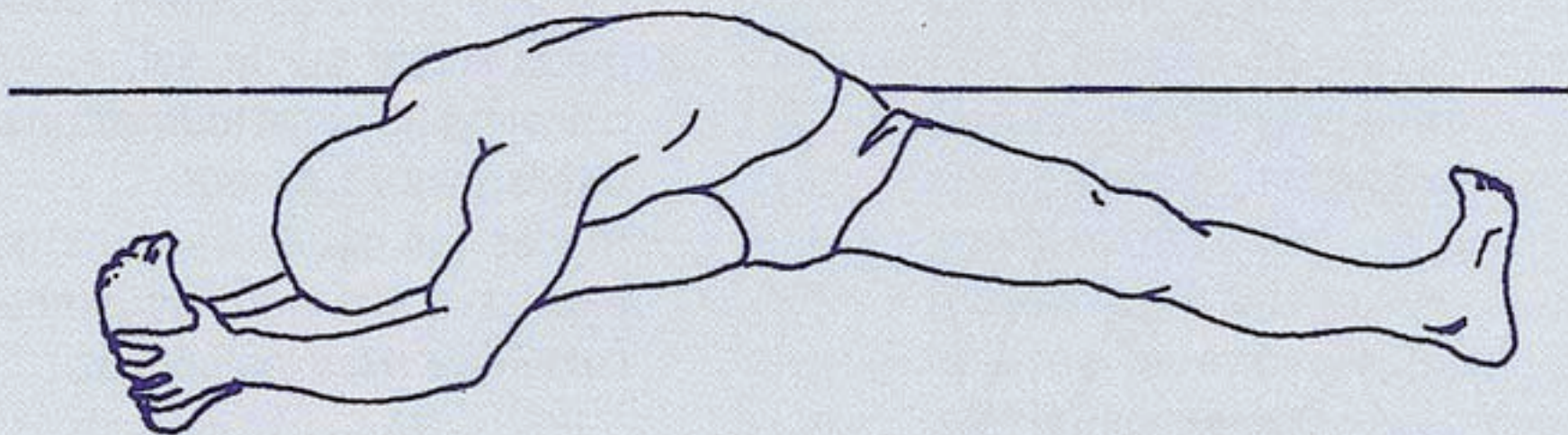
 *Si vos adducteurs sont tendus, vous devriez éprouver plus de facilité à accomplir cet étirement en avançant un peu les talons.*



- Allongez-vous sur le dos et fléchissez les genoux, en joignant les talons et la plante des pieds pour les tirer vers les fessiers.
- Expirez et écartez les genoux le plus possible, en maintenant la plante des pieds en contact.



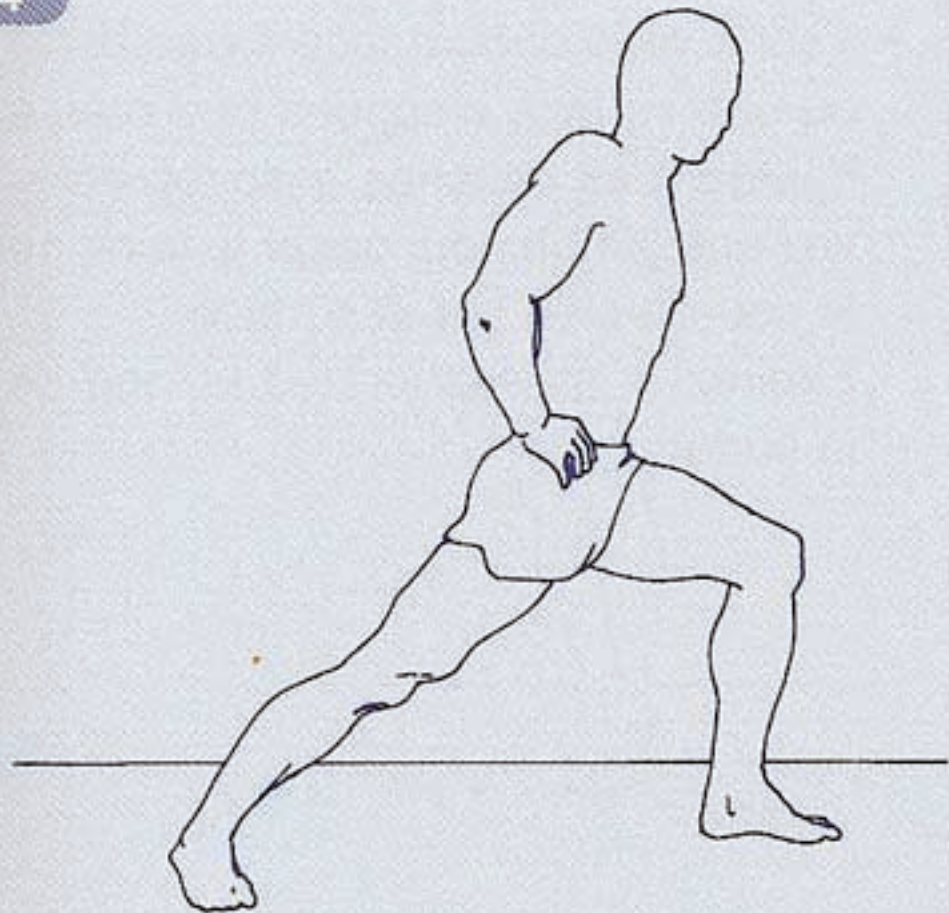
L'intensité de cet étirement augmente quand on l'effectue sur un banc étroit. Efforcez-vous d'écartier le haut des cuisses avant les genoux. Certains sportifs utilisent une ceinture autour de la partie supérieure des cuisses ou des chevilles.



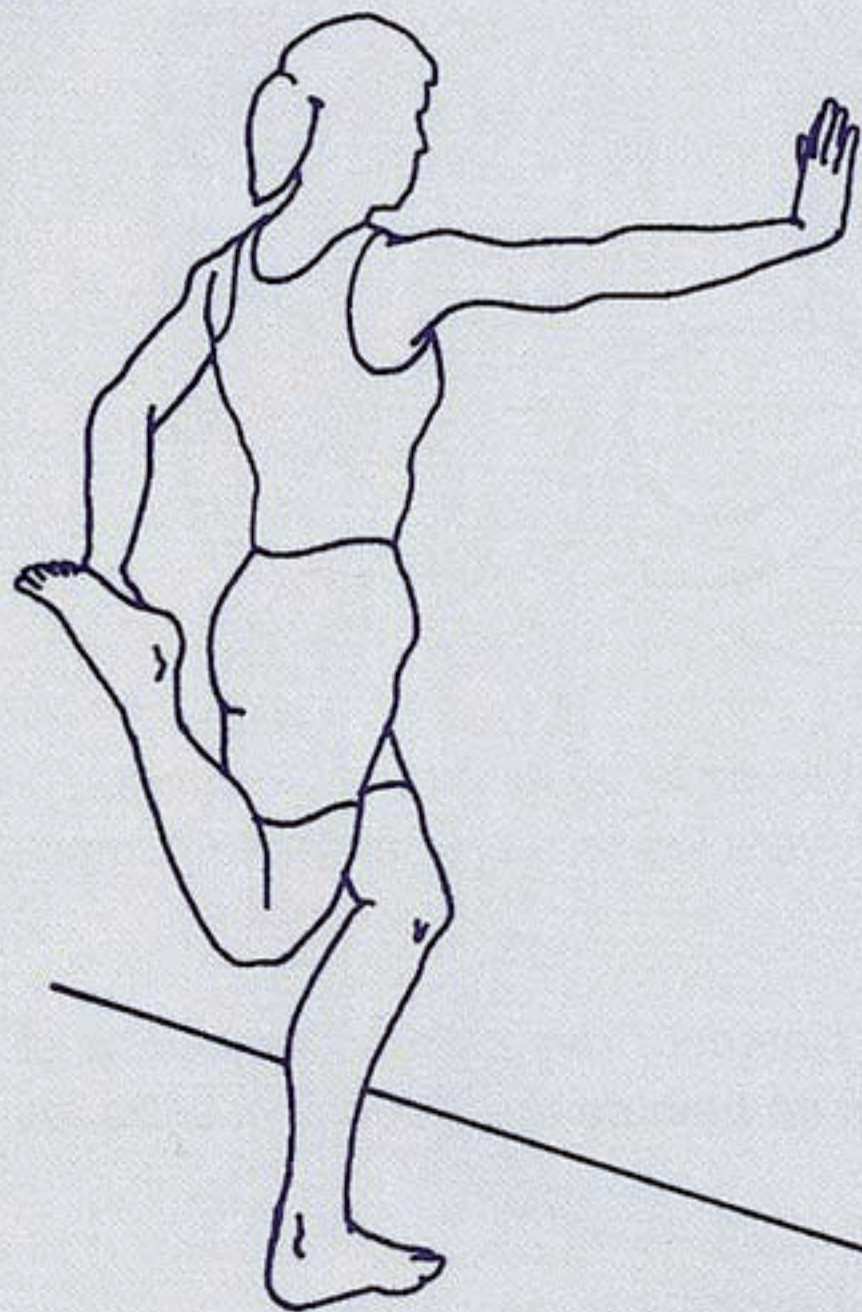
- Asseyez-vous sur le sol et écartez les jambes au maximum.
- Expirez, tournez le tronc, tendez lentement le torse vers une jambe et attrapez le pied.



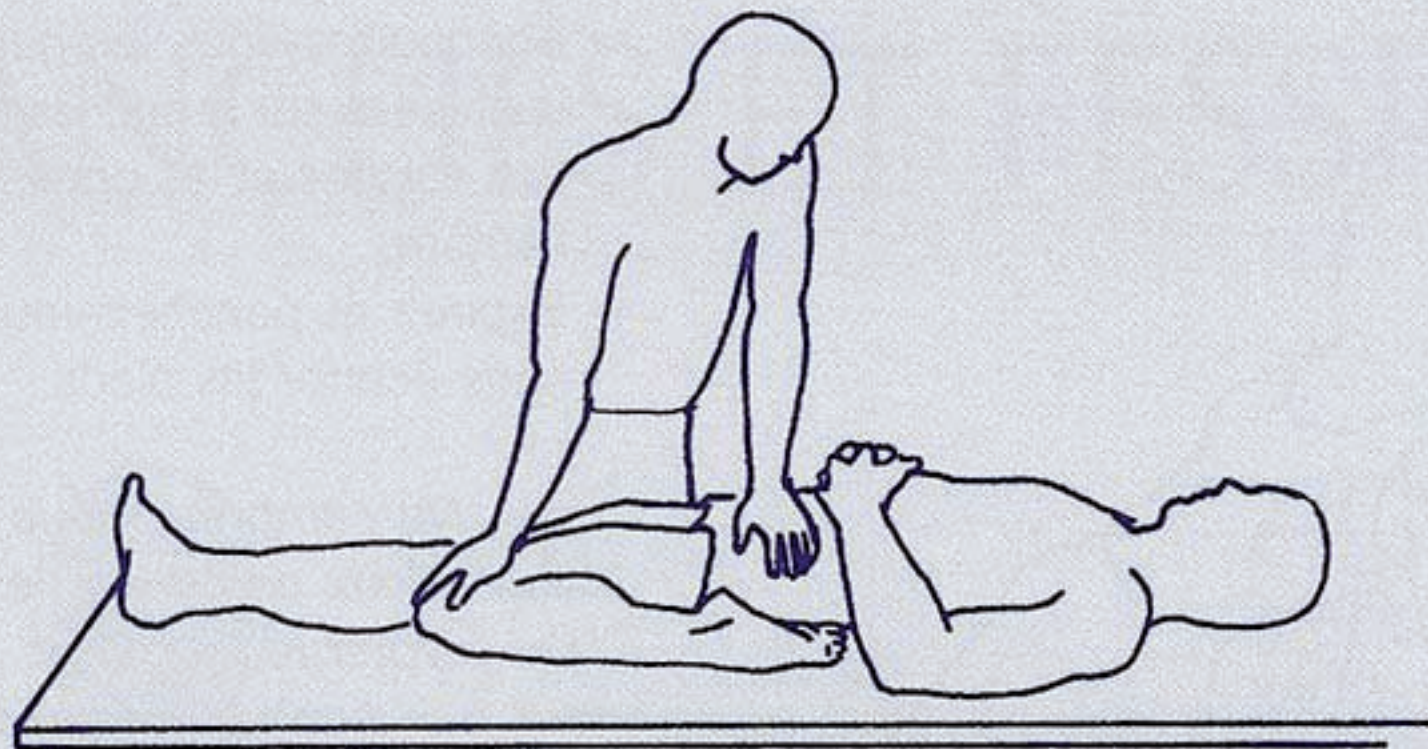
Efforcez-vous de maintenir le bas du dos et les jambes tendus et les talons au sol.



- En position debout, écartez les jambes d'environ 60 cm et tournez le pied droit à 90° vers la droite, en gardant les orteils et le talon dans l'alignement du corps.
- Placez les mains sur les hanches, expirez, avancez rapidement la jambe gauche et exercez une pression vers le bas sur la hanche droite.



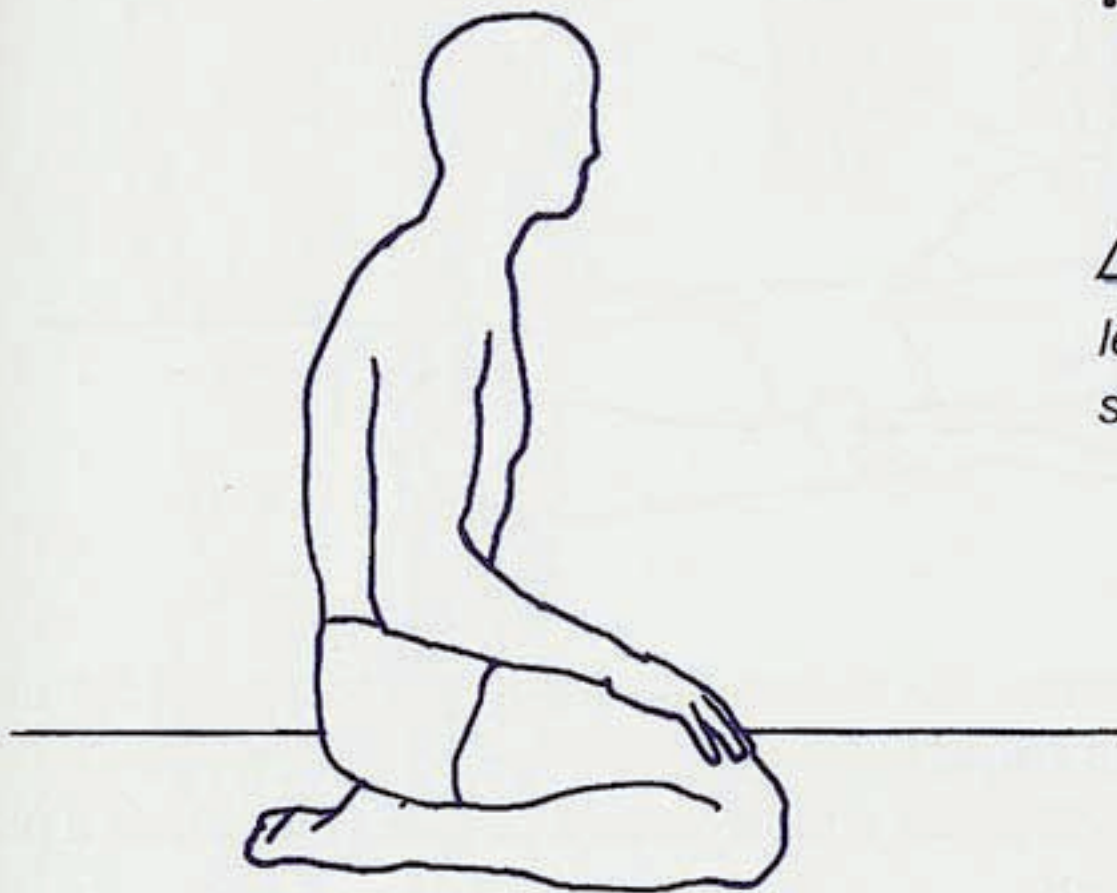
- Mettez-vous debout en appuyant une main contre une surface verticale pour garder l'équilibre. Fléchissez un genou et amenez le talon sur les fessiers.
- Penchez-vous en avant, pliez un peu la jambe d'appui et attrapez le talon levé avec la main opposée.
- Expirez, tirez le talon vers les fessiers et croisez le genou levé derrière celui de la jambe d'appui. Tirez le talon vers les fessiers sans trop comprimer le genou.



- Allongez-vous sur un banc ou une table et fléchissez la jambe gauche derrière vous de façon à poser l'intérieur du genou et de la cuisse sur la surface et à diriger le pied vers l'épaule gauche.
- Votre partenaire vous maintient la hanche d'une main et le genou de l'autre.
- Expirez quand votre partenaire vous appuie doucement sur la hanche et le genou.



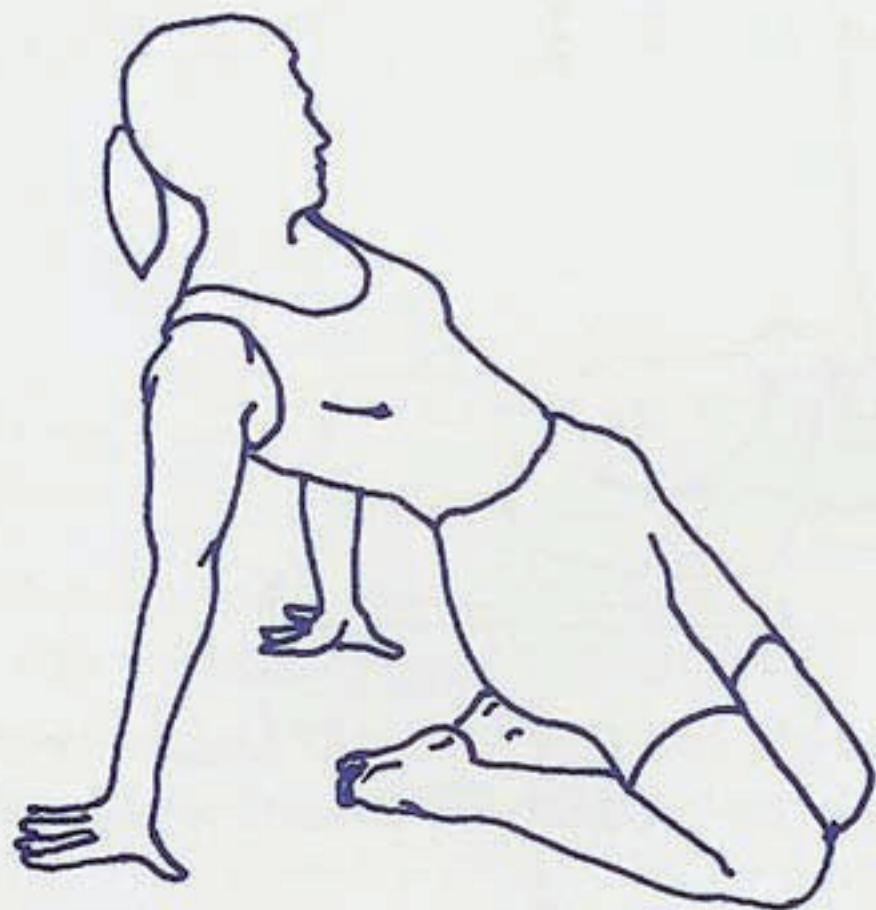
Pour protéger le genou, ne laissez pas le pied de la jambe arrière s'écarter.




- Agenouillez-vous en dirigeant les orteils vers l'arrière.
- Expirez et asseyez-vous sur le dessus des talons.

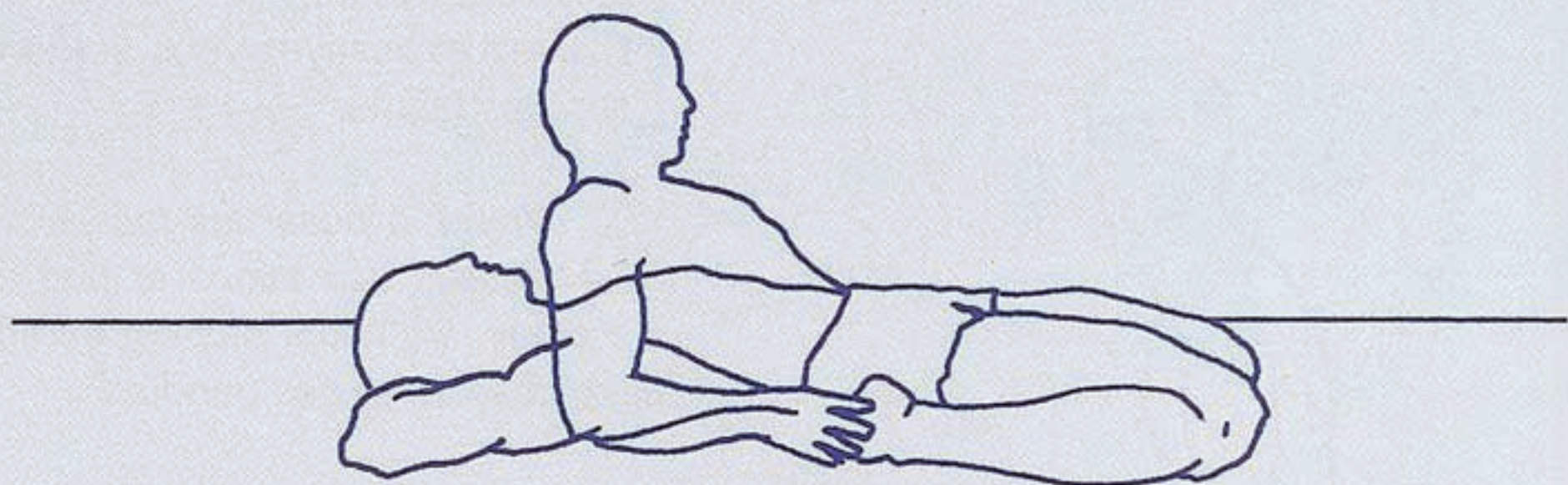


Veillez à poser les fesses sur le dessus des talons et non entre les pieds. Ne faites pas cet étirement si vous souffrez des genoux.




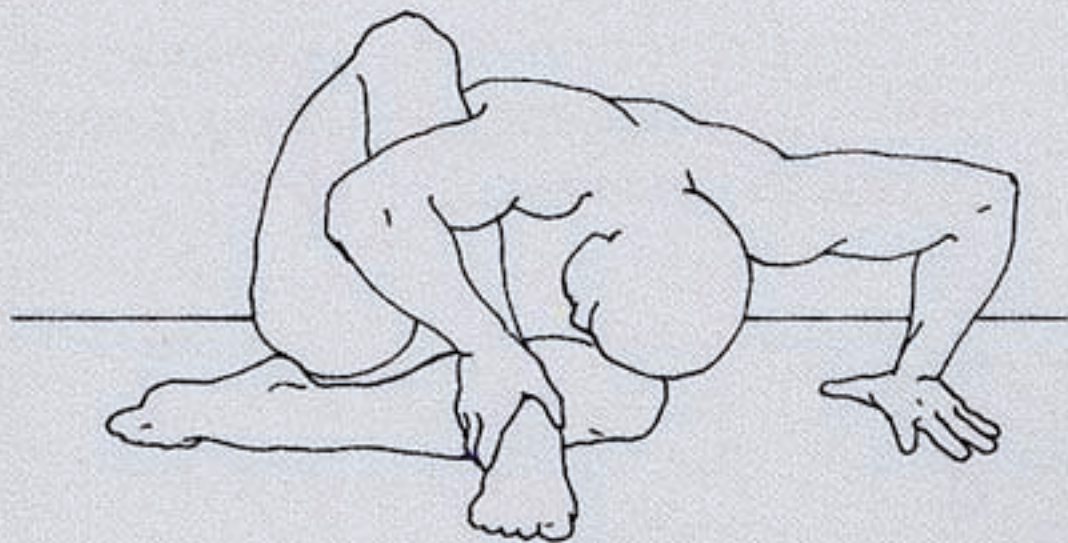
- Agenouillez-vous les genoux serrés, les fesses sur le sol, les talons à côté des cuisses et les orteils dirigés vers l'arrière.
- Expirez et penchez-vous en arrière sans écarter les pieds.

 *Ne cambrez pas le dos. Il vaut mieux contracter les fessiers et faire pivoter le bassin en arrière. Il ne faut pas écarter ni soulever les genoux.*

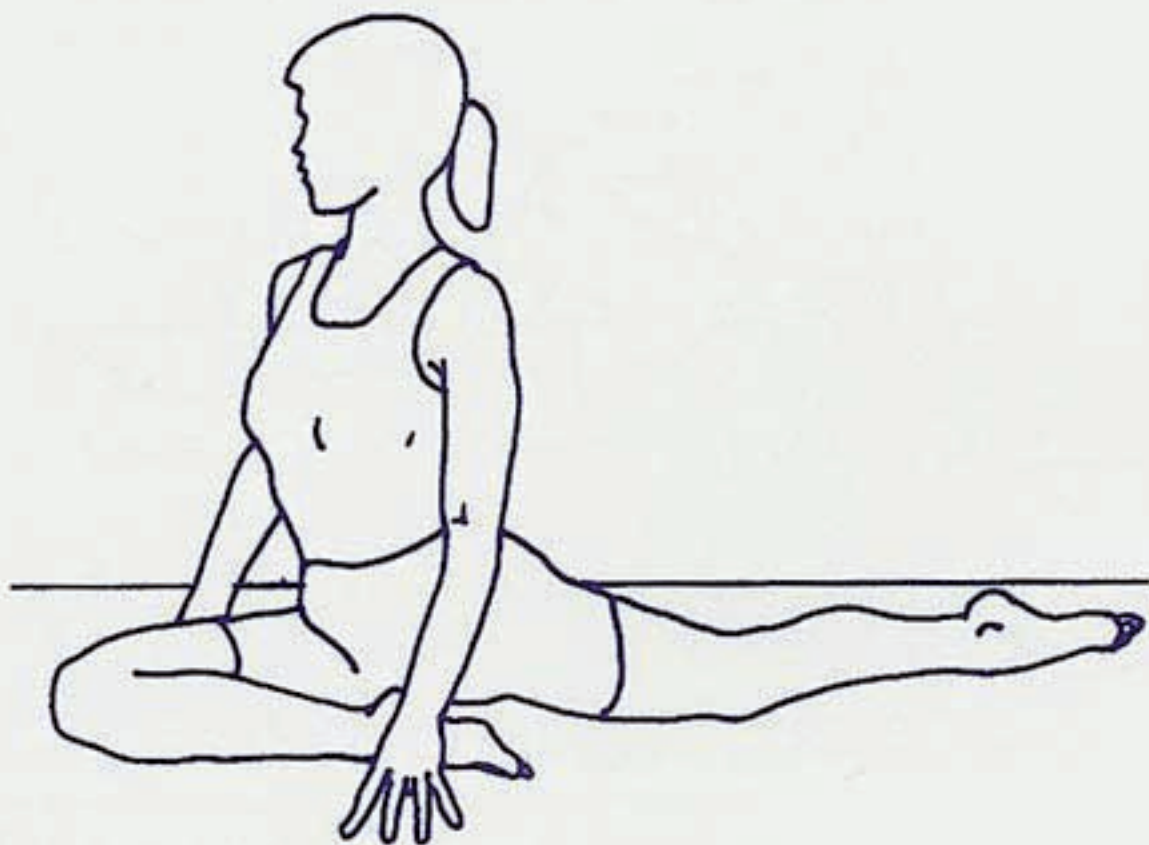


- Agenouillez-vous les genoux serrés, les fesses sur le sol, les talons à côté des cuisses et les orteils dirigés vers l'arrière.
- Expirez en continuant à vous pencher en arrière jusqu'à ce que vous soyez à plat sur le dos. N'écartez pas les pieds.


 *Ne cambrez pas le dos. Il vaut mieux contracter les fessiers et faire pivoter le bassin en arrière. Il ne faut pas écarter les pieds ni les genoux, ni soulever ces derniers.*

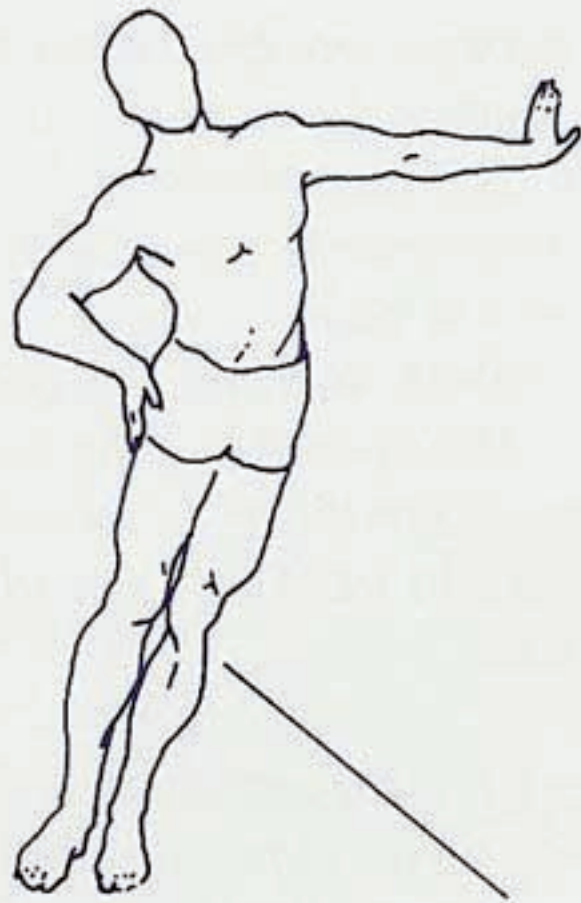


- Asseyez-vous sur le sol et fléchissez le genou gauche de façon à diriger le pied gauche vers la droite.
- Croisez la jambe droite par-dessus la gauche et placez le pied droit à plat sur le sol.
- Expirez, penchez le torse en avant et placez la tête sur le genou en bas.

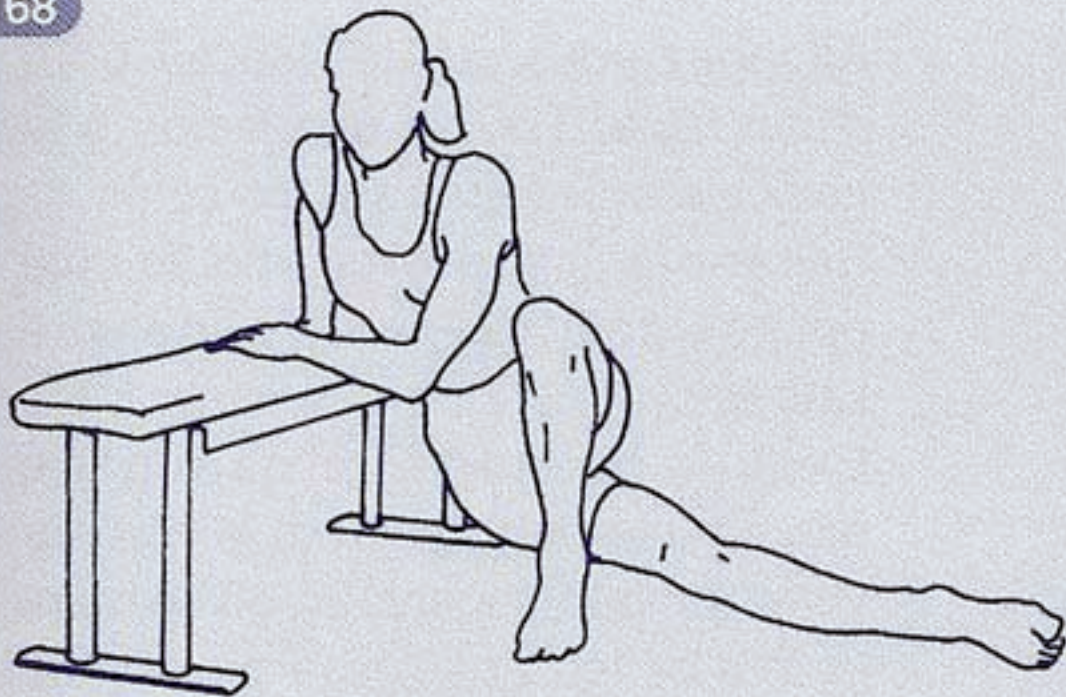


- Asseyez-vous sur le sol, tendez les deux jambes et placez les paumes à plat sur le sol à côté des hanches en orientant les doigts vers les pieds.
- Fléchissez le genou droit et placez le pied droit sur le sol de façon à ce que le talon touche le genou gauche. Ne soulevez pas la jambe droite du sol.
- Inspirez et tendez la jambe gauche derrière vous. Il faut maintenir au sol l'avant de la cuisse, de la rotule, du tibia, du cou-de-pied et du dessus des orteils gauches. Expirez et poussez la hanche droite vers le sol.

 *Intensifiez cet étirement en écartant le pied droit de la cuisse jusqu'à former un angle droit avec la jambe.*



- Mettez-vous debout à une distance d'un mur légèrement supérieure à un bras.
- Placez une main sur le mur et le talon de l'autre sur l'arrière de l'articulation de la hanche.
- Expirez ; en gardant les jambes tendues, contractez les fessiers et tournez les hanches un peu en avant et à l'intérieur vers le mur.



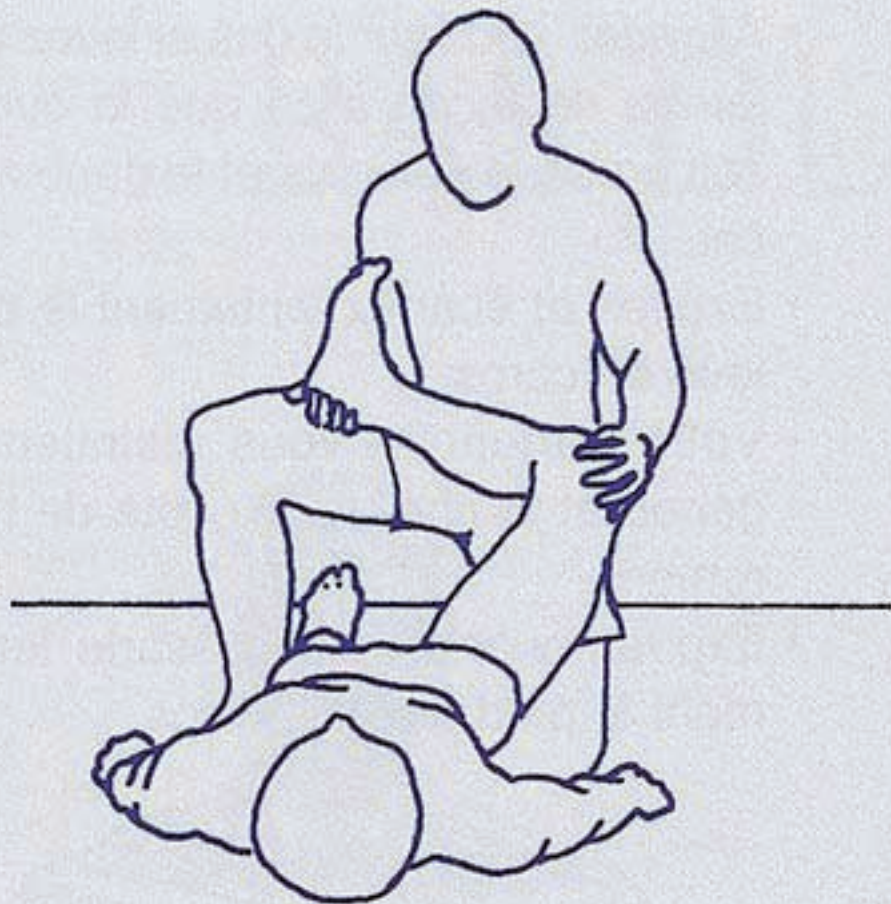
- Asseyez-vous sur le sol, tendez les bras et posez les mains sur un banc. Tendez les jambes latéralement.
- Expirez et tournez le corps sur le côté, en croisant la jambe gauche par-dessus le genou droit et en plaçant le pied gauche sur le sol.
- Expirez, pliez les bras d'appui et glissez la jambe tendue loin du banc en essayant d'abaisser la hanche vers le sol.



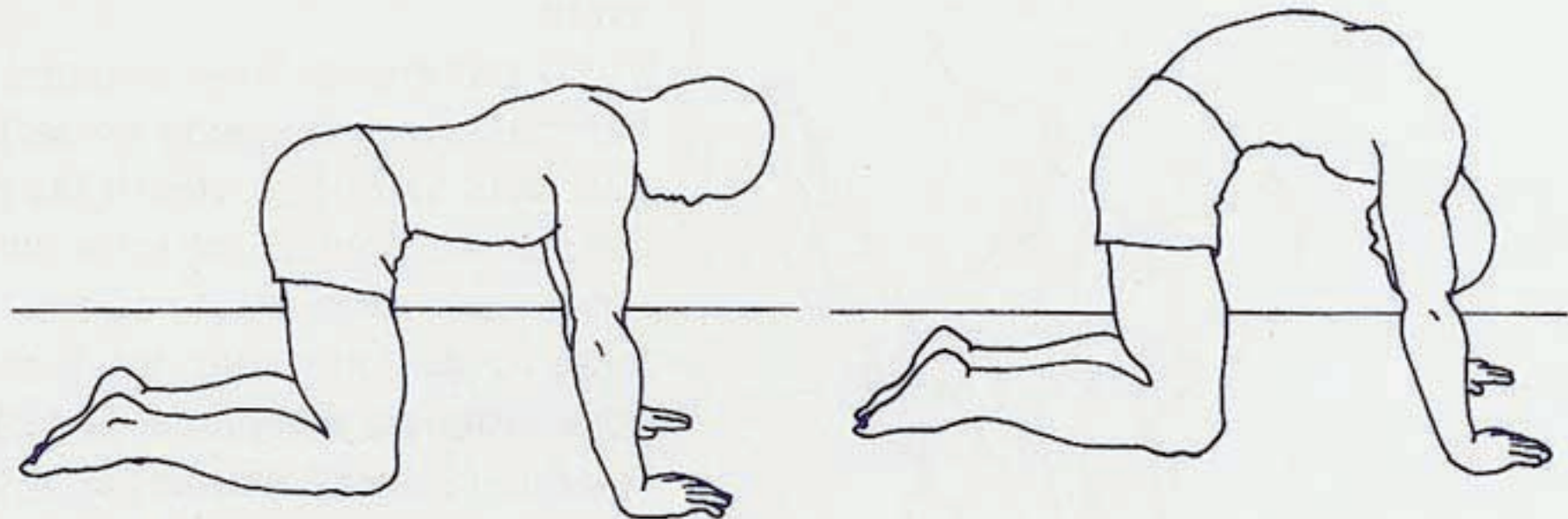
Les danseurs pratiquent cet étirement pour corriger les problèmes d'articulation de la hanche.



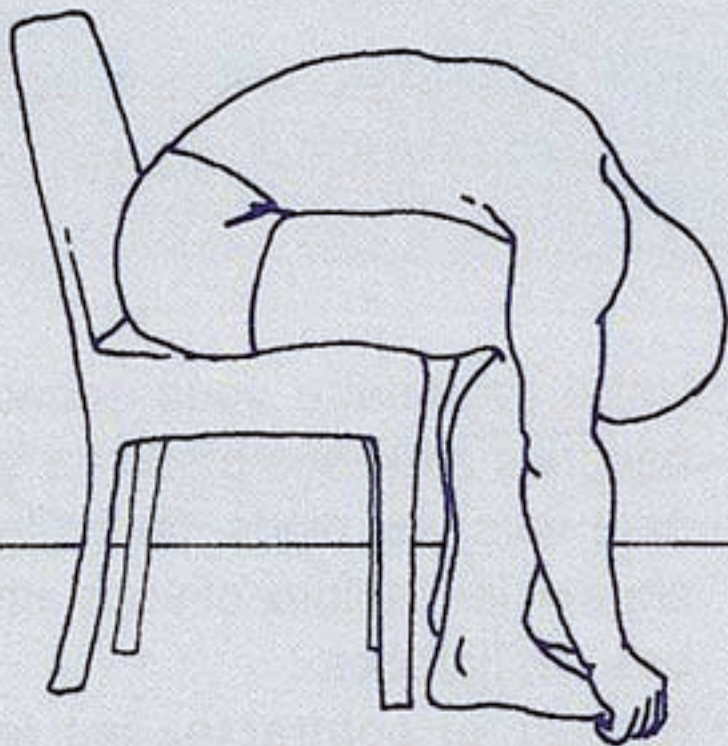
Ne faites pas cet étirement si vous vous êtes déjà blessé les ligaments latéraux du genou.



- Allongez-vous sur le dos et levez une jambe de façon à ce que la cuisse soit presque verticale et le genou fléchi.
- Expirez et amenez le pied de la jambe levée vers le corps.
- Votre partenaire vous maintient le genou et la cheville du côté de l'étirement.
- Expirez quand il vous déplace le pied vers le corps.



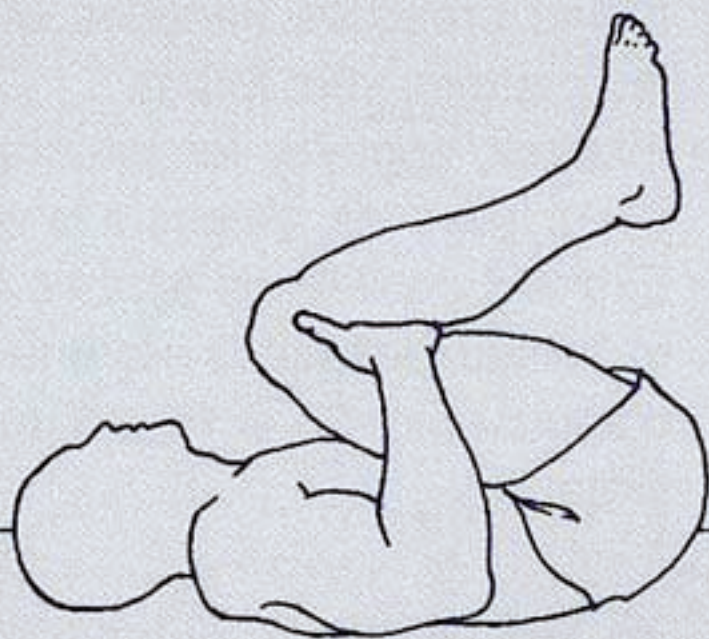
- Mettez-vous à quatre pattes en dirigeant les orteils vers l'arrière.
- Inspirez, contractez les abdominaux et arrondissez le dos.
- Expirez, relâchez les abdominaux et retournez à la position « dos plat ».



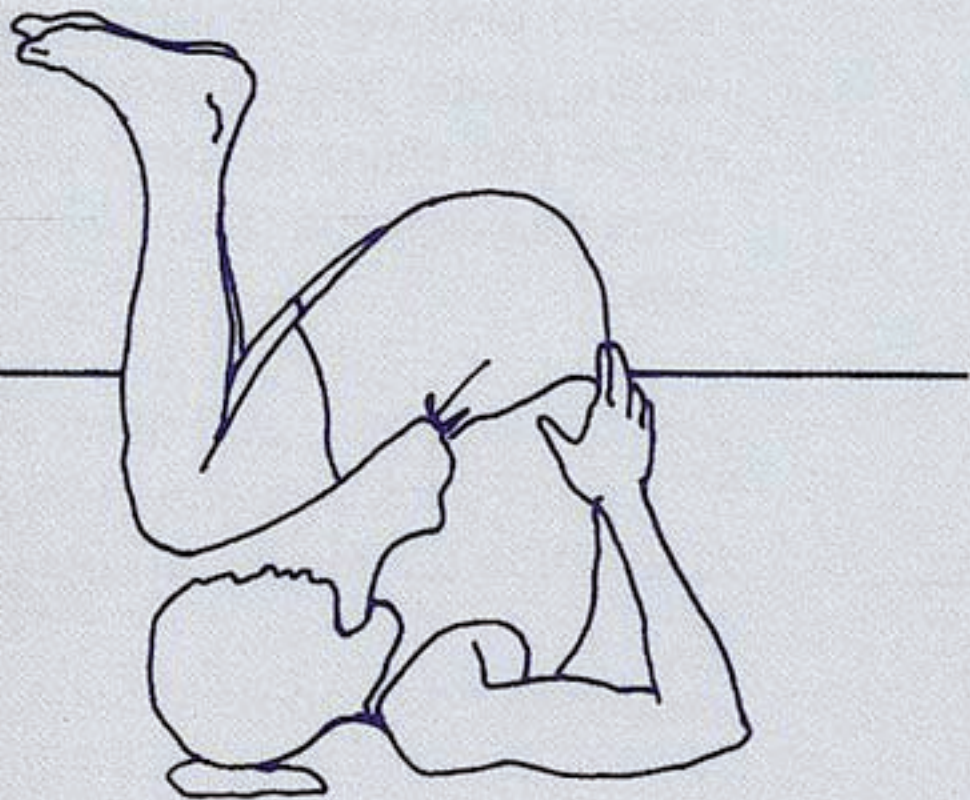
- Asseyez-vous sur une chaise en écartant légèrement les jambes.
- Expirez, tendez le torse et fléchissez les hanches pour baisser le ventre entre les cuisses.



Le fait de contracter les abdominaux peut faciliter le relâchement du bas du dos.



- Allongez-vous sur le dos, fléchissez les genoux et glissez les pieds vers les fessiers.
- Amenez les mains derrière les cuisses pour éviter de placer les genoux en situation d'hyperflexion.
- Expirez, tirez les genoux vers la poitrine et les épaules et soulevez les hanches du sol.
- Retendez les jambes lentement et l'une après l'autre pour éviter d'éventuels douleurs ou spasmes.



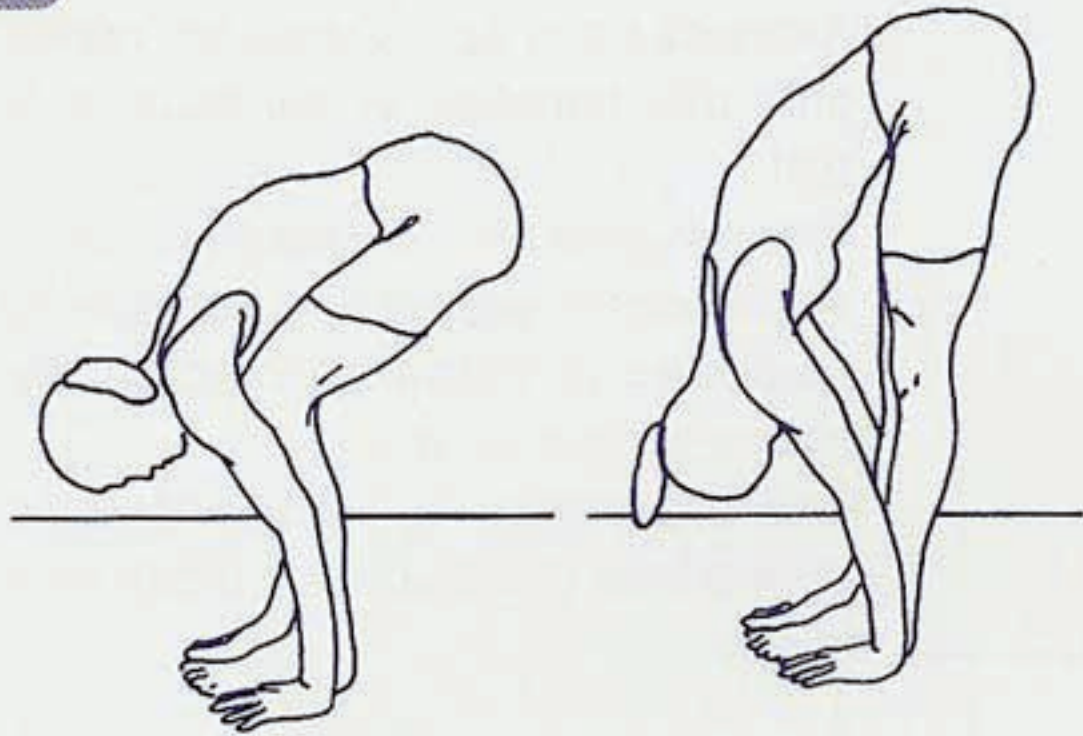
- Allongez-vous sur le dos, les bras près des hanches et les paumes à plat.
- Expirez, appuyez les paumes sur le sol et levez les jambes en position accroupie de façon à presque poser les genoux sur le front. Soutenez le poids des hanches avec les mains.



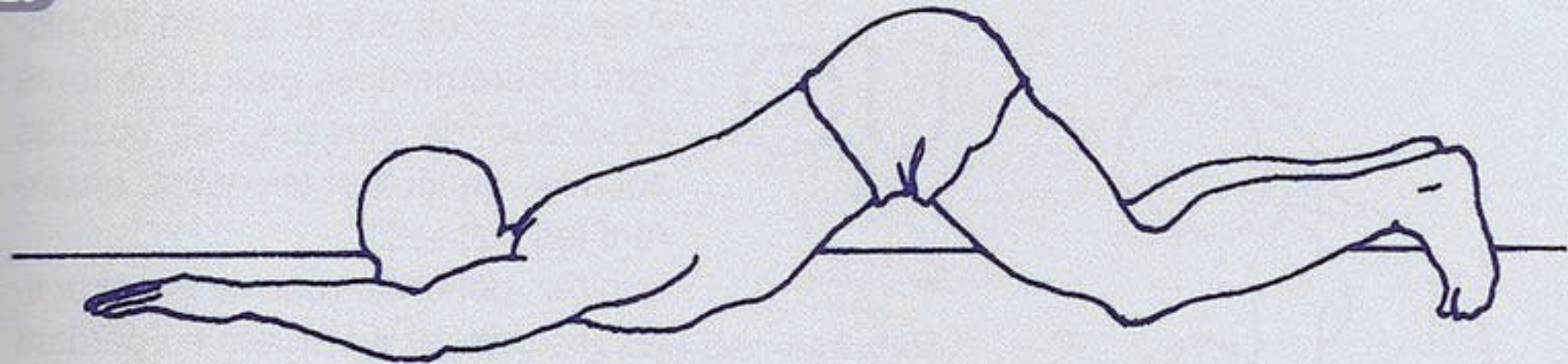
Cet étirement doit aussi se faire sentir dans la nuque.



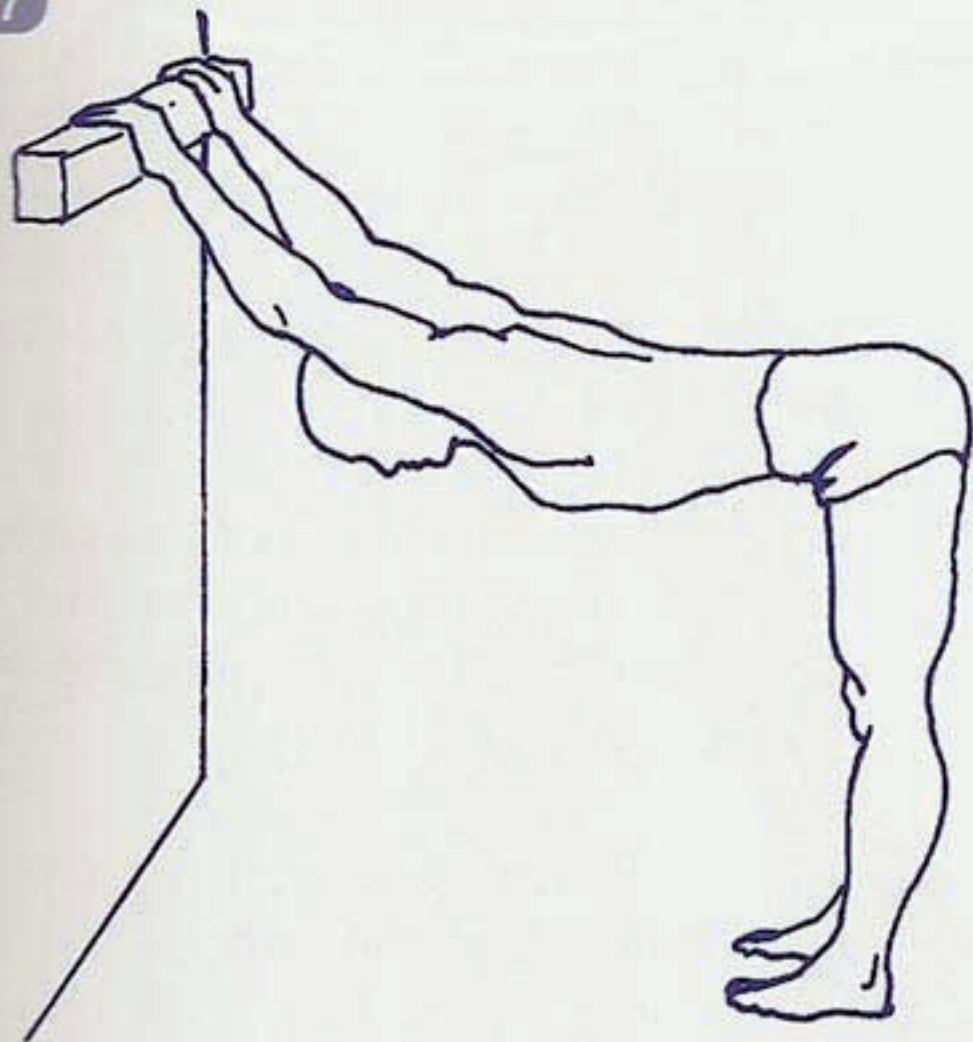
Éviter de trop fléchir le cou.



- Accroupissez-vous en posant les pieds et les mains à plat sur le sol et le torse sur les cuisses.
- Étirez les genoux jusqu'à ce que la tension se déplace vers les jarrets puis recule.
- Expirez, fléchissez les genoux et retournez à la position initiale.



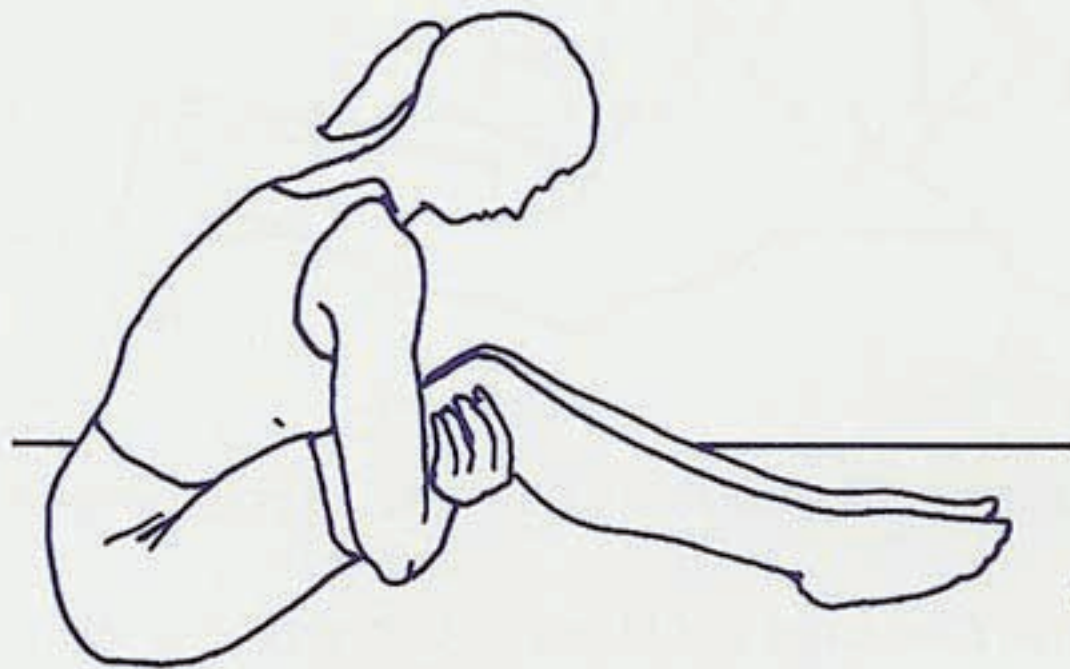
- Mettez-vous à quatre pattes, tendez les bras en avant et baissez la poitrine vers le sol.
- Expirez, tendez les épaules et appuyez les bras sur le sol pour cambrer le dos.



- Tenez-vous debout, les pieds joints, à environ un mètre d'une surface d'appui d'une hauteur approximativement comprise entre les hanches et les épaules, les bras au-dessus de la tête.
- En gardant les bras et les jambes tendus, fléchissez les hanches, aplatissez le dos et attrapez la surface d'appui avec les deux mains.
- Expirez et appuyez sur la surface d'appui pour cambrer le dos.



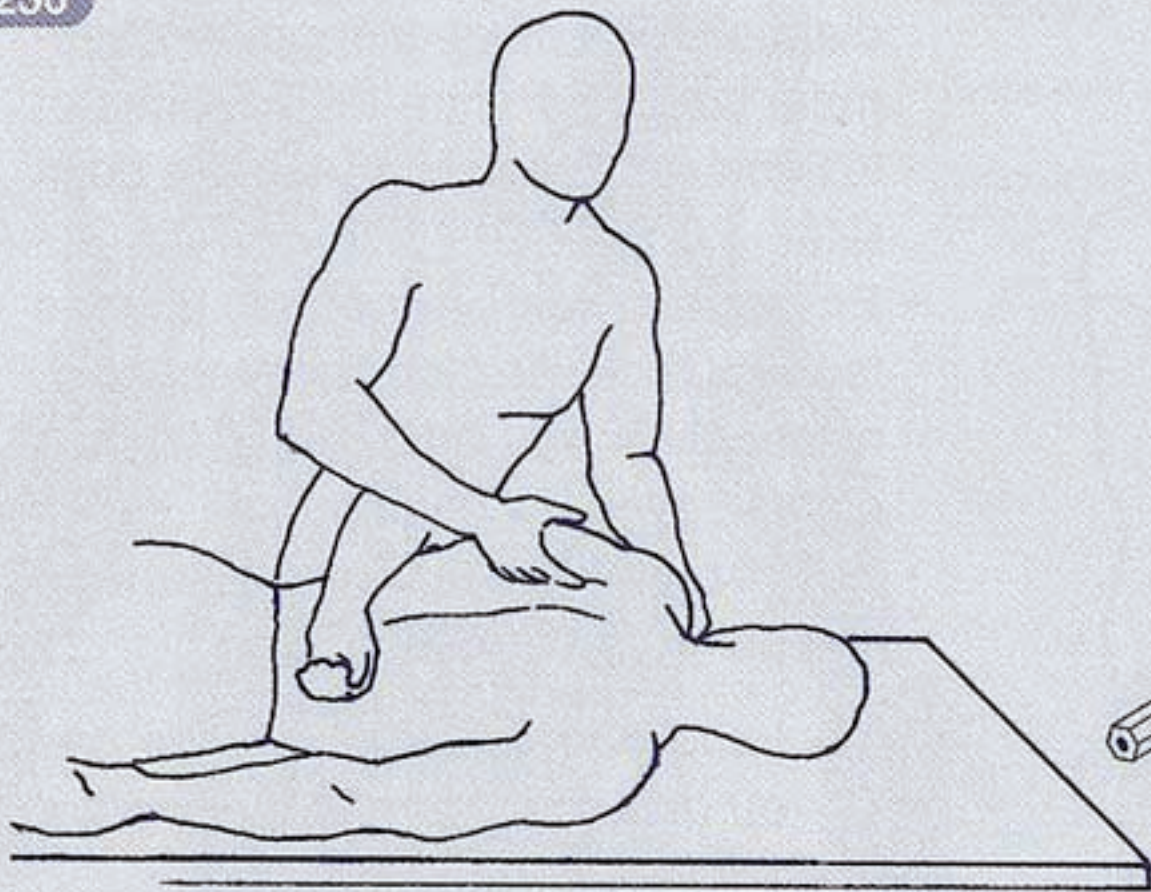
Vous pouvez aussi étirer le bas du dos ou les jarrets en pivotant le bassin vers le haut.



- Asseyez-vous sur le sol en fléchissant légèrement les genoux, le torse posé sur les cuisses, les coudes sous les genoux et les mains enserrant les cuisses.
- Expirez, penchez-vous en avant et tirez les cuisses en arrière en gardant les pieds sur le sol.



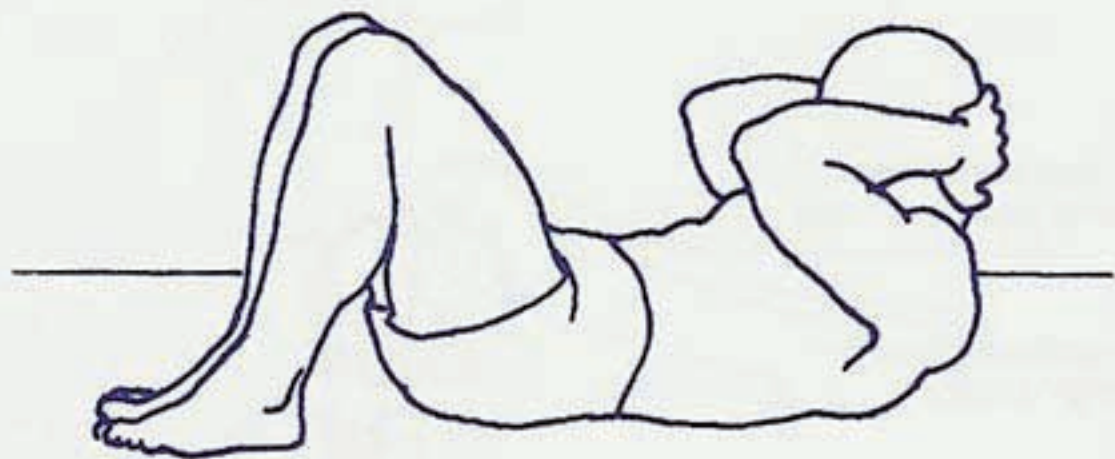
Cet étirement doit aussi se faire sentir entre les omoplates (rhomboïdes). Arrondissez le dos pour intensifier l'étirement.



- Allongez-vous sur le ventre, tournez la tête à gauche, fléchissez le coude gauche et posez l'avant-bras sur le bas du dos.
- Votre partenaire vous saisit la partie antéro-supérieure de l'épaule, vous soulève l'avant de l'épaule pour exposer les omoplates et vous les soulève doucement.



Cet étirement doit aussi se faire sentir dans les rhomboïdes.



- Allongez-vous sur le dos sur le sol en fléchissant les deux genoux.
- Joignez les mains derrière la tête près du sommet.
- Expirez et tirez la tête vers la poitrine en gardant les omoplates à plat sur le sol.



Cet étirement n'aura pas d'effet si vous soulevez les omoplates du sol.



- Mettez-vous debout ou assis et joignez les mains derrière la tête près du sommet.
- Expirez, tirez la tête en avant et amenez le menton sur la poitrine. Maintenez les épaules basses pendant l'étirement.



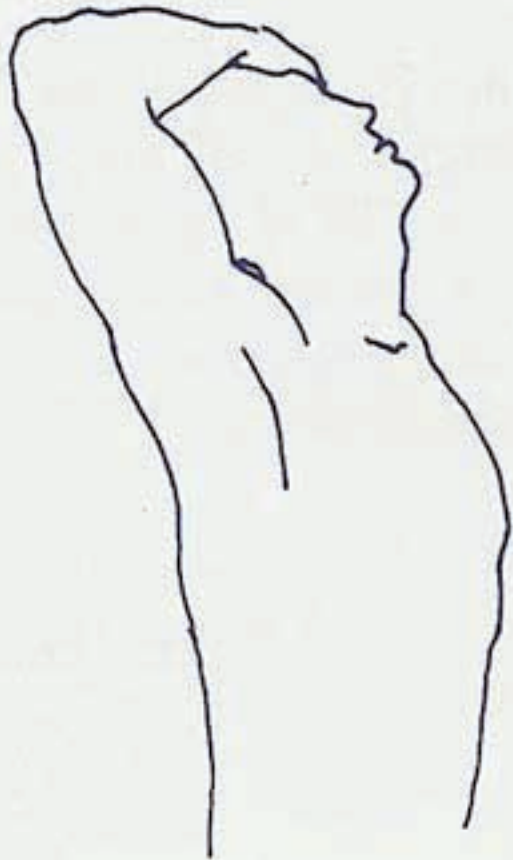
Cet étirement n'aura pas d'effet si les épaules ne sont pas maintenues basses.




- Mettez-vous assis ou debout en fléchissant le bras gauche derrière le dos.
- Attrapez le coude par-derrière avec l'autre main et tirez-le d'un côté à l'autre de la ligne médiane du dos pour garder l'épaule gauche stable.
- Expirez et baissez l'oreille droite vers l'épaule droite.

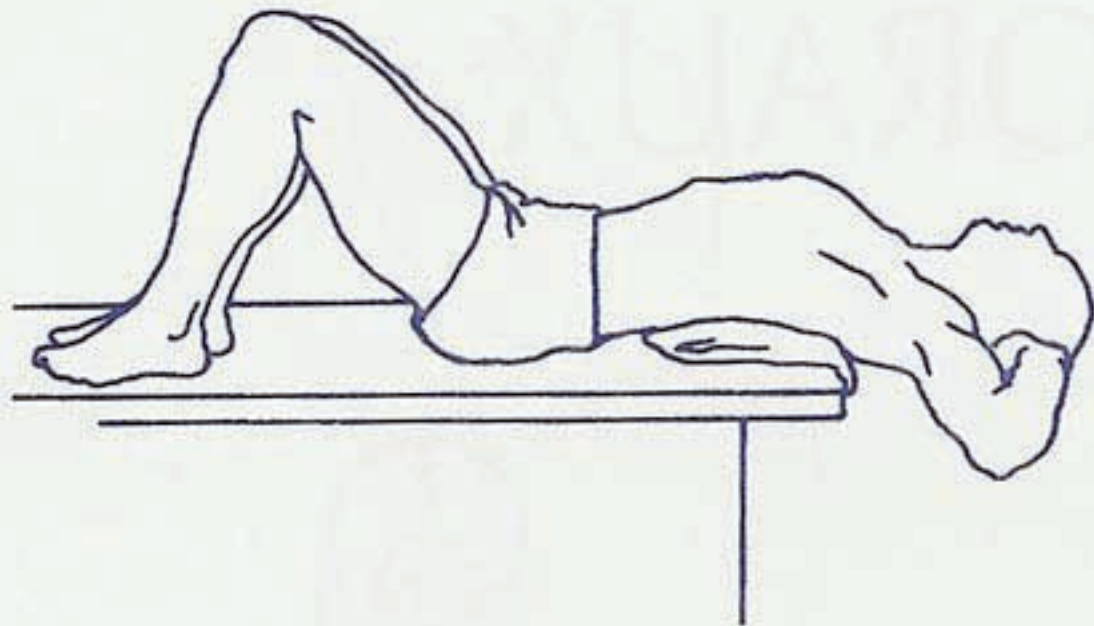


Cet étirement n'aura pas d'effet si vous lâchez l'épaule qu'il faut maintenir fixe.



- Mettez-vous assis ou debout et penchez prudemment la tête en arrière.
- Placez les mains sur le front, expirez et tirez doucement la tête en arrière.

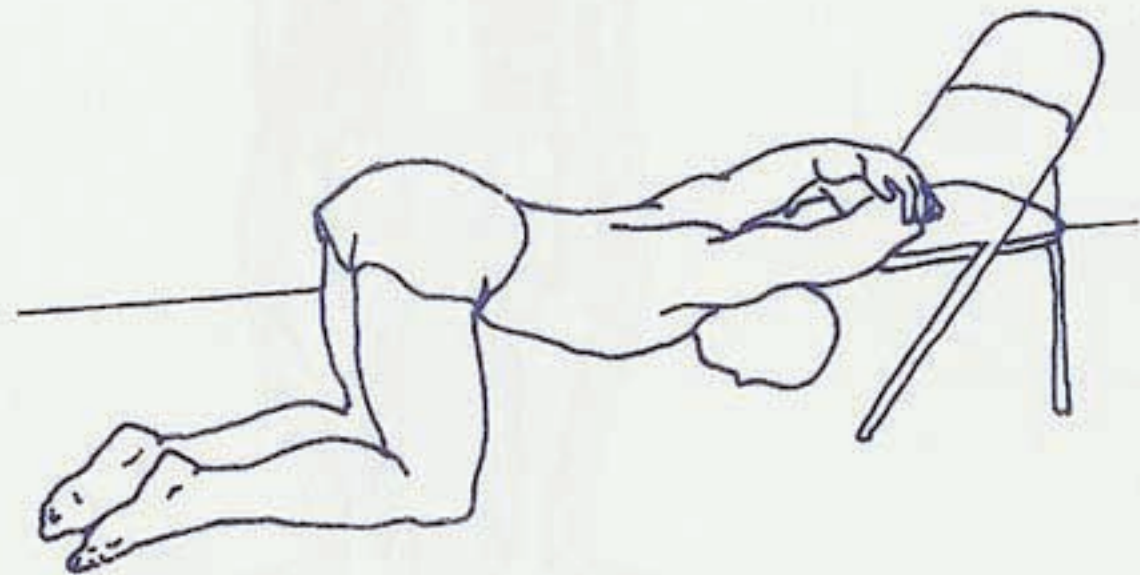
 *Il s'agit d'un exercice important pour les judokas et les lutteurs.*



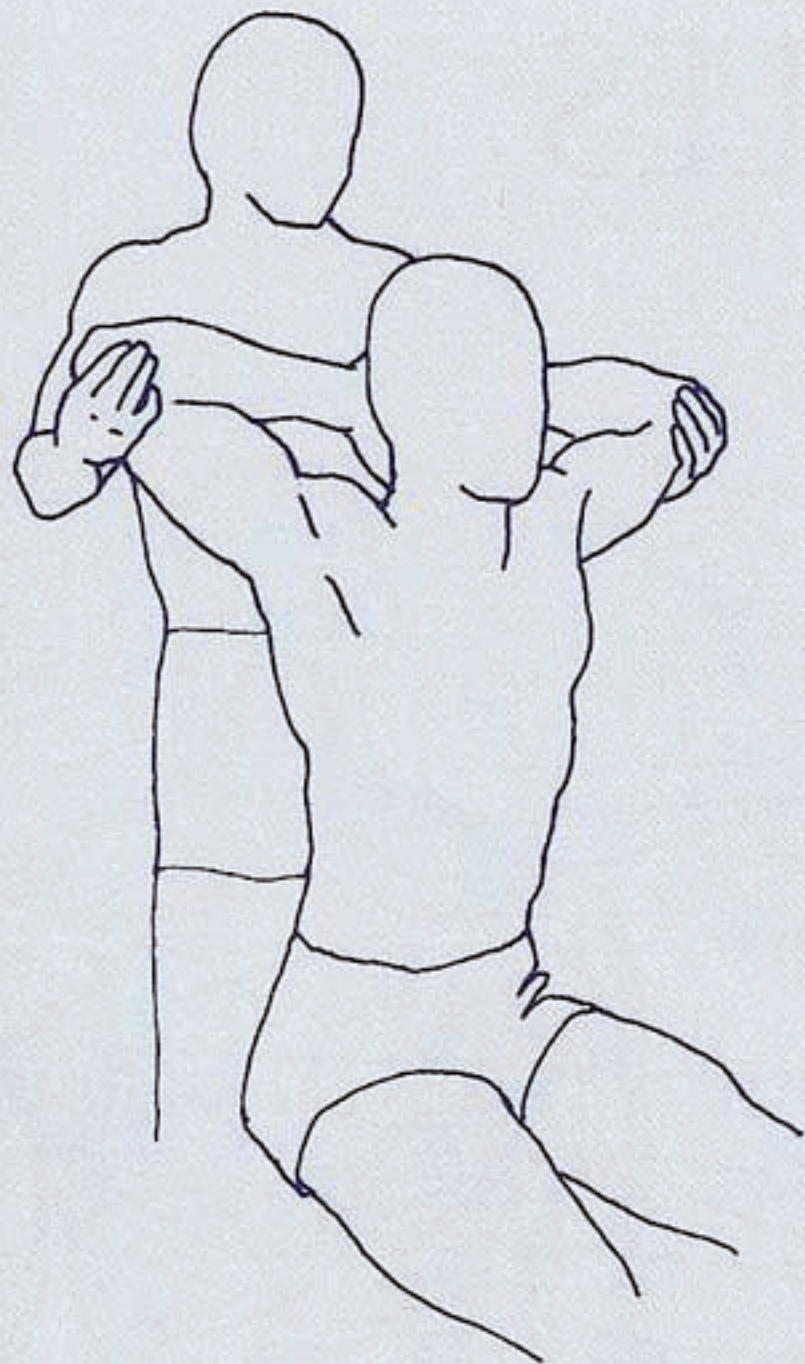
- Allongez-vous sur une table, le haut du dos sur une serviette pliée en deux, les jambes fléchies, le torse en équilibre au bord et les mains jointes derrière la tête.
- Expirez et baissez la tête et les épaules vers le sol.



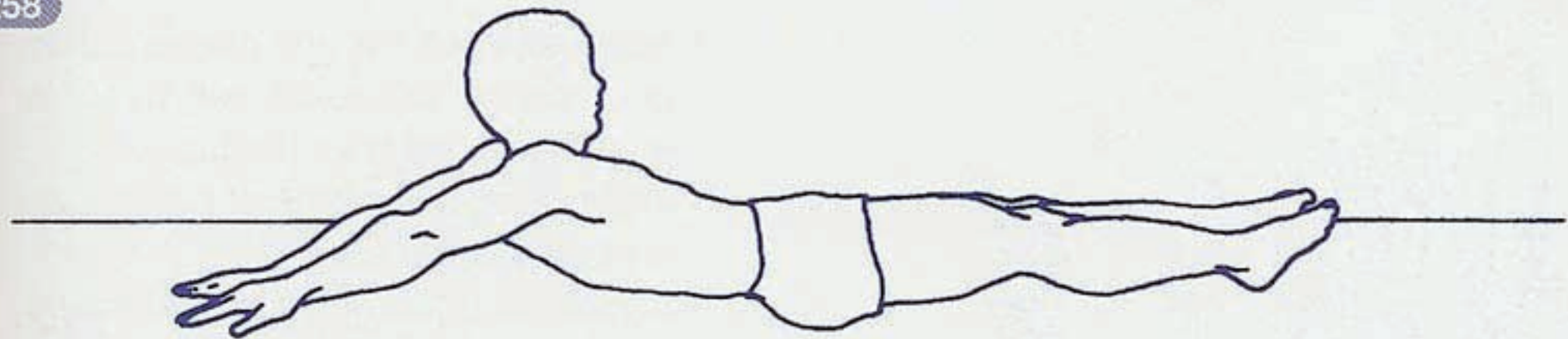
Gardez le cou tendu et les épaules écartées du plan médian du corps (abduction). Si nécessaire, demandez à un partenaire de vous maintenir les pieds.



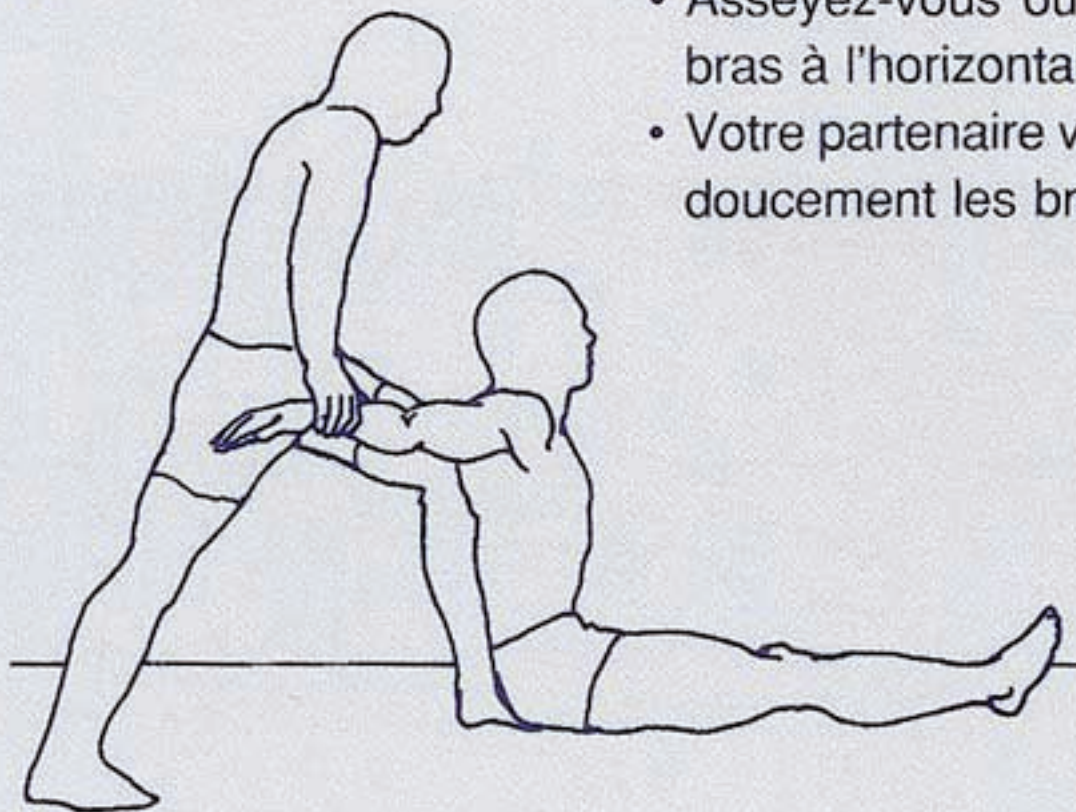
- Agenouillez-vous sur le sol face à une barre ou une chaise.
- Croisez les avant-bras au-dessus de la tête et penchez-vous en avant pour les poser sur la barre ou la chaise, en baissant la tête dessous. Expirez et laissez la tête et la poitrine descendre vers le sol.



- Asseyez-vous, fléchissez les deux bras et croisez les mains derrière la tête.
- Votre partenaire vous attrape les deux coudes et les tire en arrière l'un vers l'autre.



- Asseyez-vous par terre, placez les mains environ 30 cm derrière les hanches, dirigez les doigts à l'opposé du corps et les paumes vers le bas, et tendez les jambes en avant.
- Expirez, glissez les fessiers en avant et penchez-vous en arrière le plus loin possible.



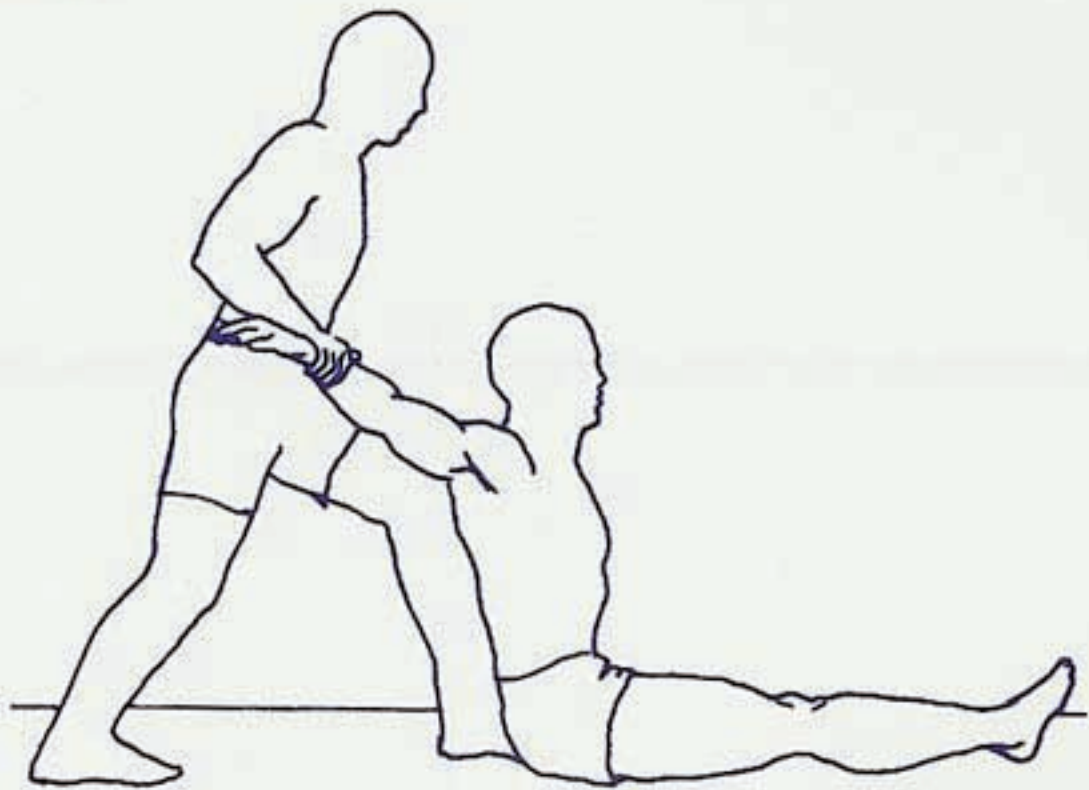
- Asseyez-vous ou agenouillez-vous sur le sol en levant les bras à l'horizontale derrière le dos.
- Votre partenaire vous maintient les deux poignets et vous tire doucement les bras vers l'arrière dans un plan horizontal.



Il n'est pas nécessaire que les poignets se touchent.



On pense que le fait de s'étirer jusqu'au point de croisement des coudes derrière le dos augmente les risques de luxation antérieure chez les nageurs.



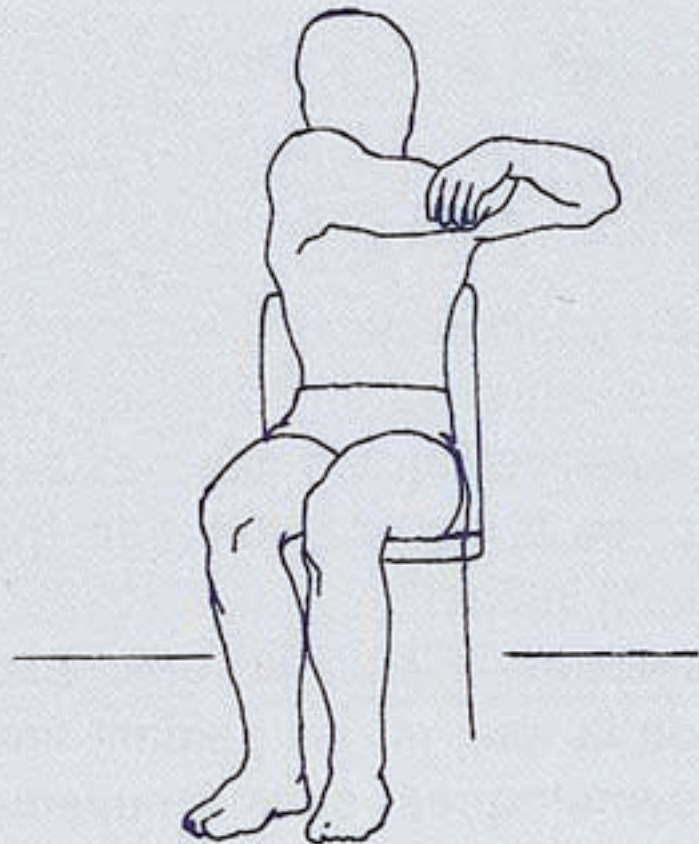
- Asseyez-vous ou agenouillez-vous sur le sol en levant les bras au-dessus de l'horizontale derrière le dos.
- Expirez quand votre partenaire vous tire doucement les bras en arrière et vers le haut.




Il n'est pas nécessaire que les poignets se touchent.

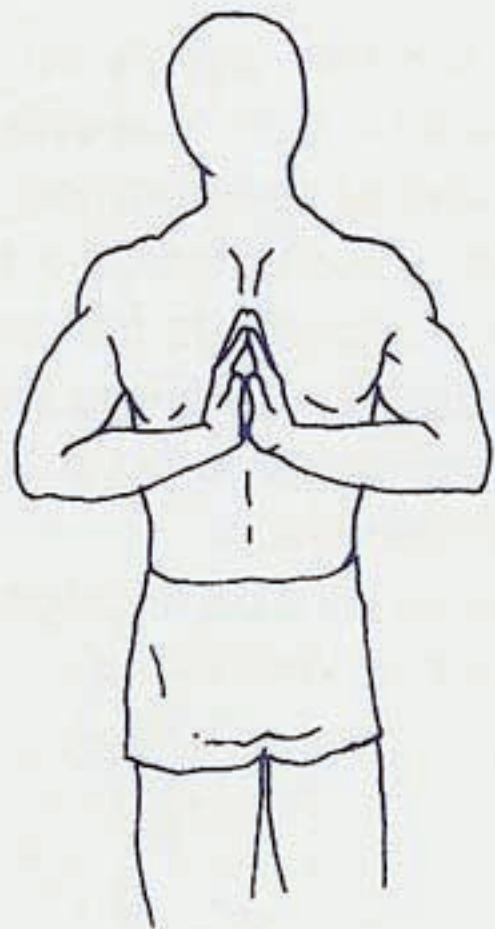


On pense que le fait de s'étirer jusqu'au point de croisement des coudes derrière le dos augmente les risques de luxation antérieure chez les nageurs.

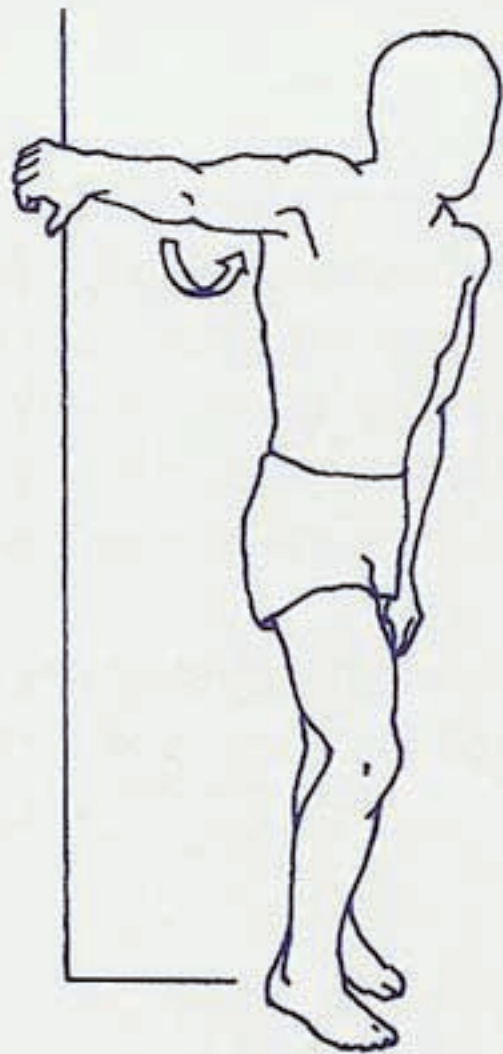


- En position assise ou debout, levez un bras au niveau de l'épaule et fléchissez-le vers l'autre épaule.
- Prenez le coude levé avec la main opposée, expirez et tirez le coude en arrière.

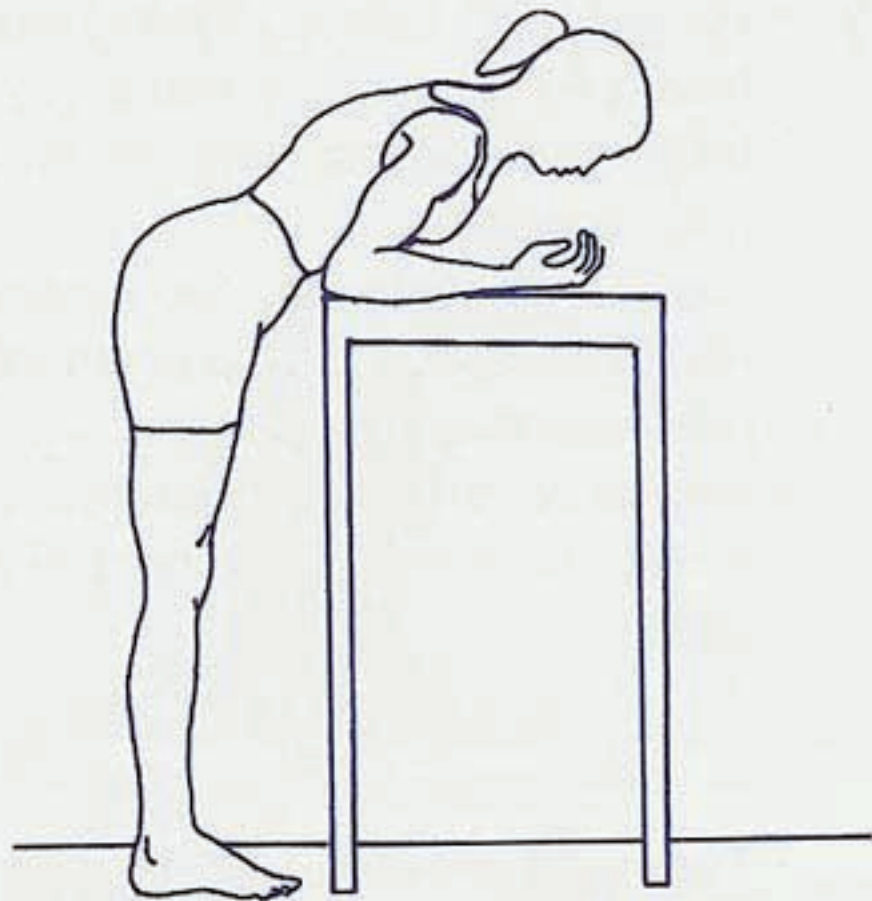
 *Fléchissez et tendez le bras de l'épaule étirée pour trouver l'étirement le plus efficace.*



- En position assise ou debout, joignez les paumes derrière le dos en dirigeant les poignets vers le bas.
- Inspirez, tournez les poignets en dirigeant les doigts vers la tête et tirez les coudes en arrière.



- Tenez-vous debout en tournant le dos à l'encadrement d'une porte.
- Appuyez une main contre l'encadrement, tournez le bras vers l'intérieur au niveau de l'épaule, tendez l'avant-bras avec la main en pronation et le pouce vers le bas. Expirez et tournez les biceps vers le haut.



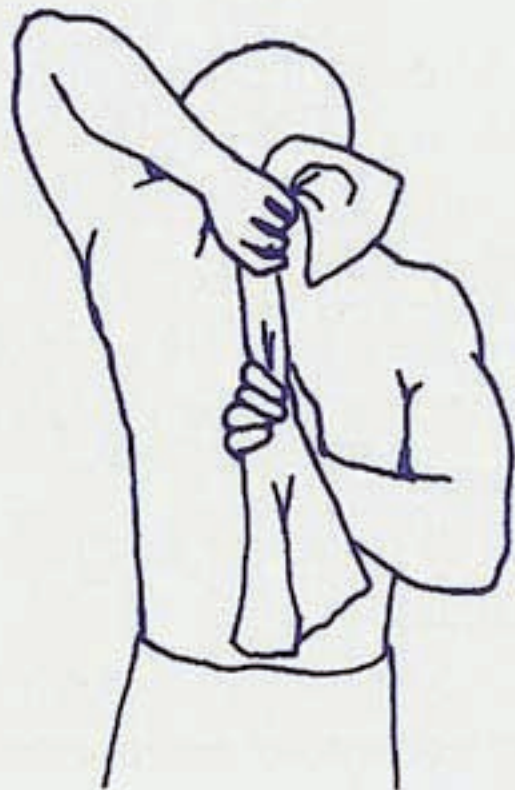
- En position debout, posez les avant-bras sur une table en dirigeant les paumes vers le haut.
- Expirez, penchez-vous en avant et abaissez les épaules vers le poignet.



- En position assise ou debout, fléchissez un bras, levez-le au-dessus de la tête près de l'oreille et posez la main sur l'omoplate.
- Saisissez le coude avec l'autre main, expirez et tirez le coude derrière la tête.



Cet étirement gagne en efficacité quand on place le coude levé contre un mur.



- En position assise ou debout, placez un bras le plus haut possible derrière le bas du dos.
- Levez l'autre bras au-dessus de la tête en tenant l'extrémité d'un torchon ou d'une serviette pliée en deux et fléchissez le coude.
- Attrapez l'autre bout du torchon ou de la serviette avec la main du bas et inspirez en tirant les mains l'une vers l'autre.



Cet étirement gagne en efficacité quand on place le coude levé contre un mur.



- En position assise ou debout, placez un bras le plus haut possible derrière le dos.
- Levez l'autre bras au-dessus de la tête, fléchissez le coude et joignez les doigts.



Cet étirement gagne en efficacité quand on place le coude levé contre un mur.