

# Livret d'Étirements de base

---

## Introduction à l'Art de l'Éirement

L'étirement, bien plus qu'une simple routine pré et post-exercice, constitue une pratique fondamentale pour le maintien et l'amélioration de la souplesse corporelle. Au-delà de sa capacité à préparer le corps aux efforts physiques, l'étirement joue un rôle crucial dans la facilitation de la récupération musculaire, contribuant ainsi à une meilleure performance globale. L'adoption d'une routine d'étirements régulière est bénéfique pour augmenter la mobilité de la colonne vertébrale, assouplir les muscles et les tissus conjonctifs, et combattre l'enraidissement musculaire, permettant aux muscles de retrouver ou de conserver leur longueur naturelle même avec le vieillissement.



## Méthodologie des Étirements

Pour une efficacité maximale, chaque mouvement d'étirement devrait être maintenu pendant 30 secondes, idéalement segmentées en trois intervalles de 10 secondes. Cette approche permet non seulement une progression graduelle mais aussi un moment pour respirer et ajuster l'intensité de l'étirement. Pour ceux éprouvant une raideur musculaire accrue, il est conseillé de fractionner l'étirement en 10 séquences de 3 secondes, afin d'éviter tout inconfort ou douleur. L'écoute de son corps est primordiale pour éviter toute blessure, en arrêtant l'exercice dès l'apparition de la douleur. Il est important de se rappeler que l'étirement est adapté à tous les âges, sans exception.

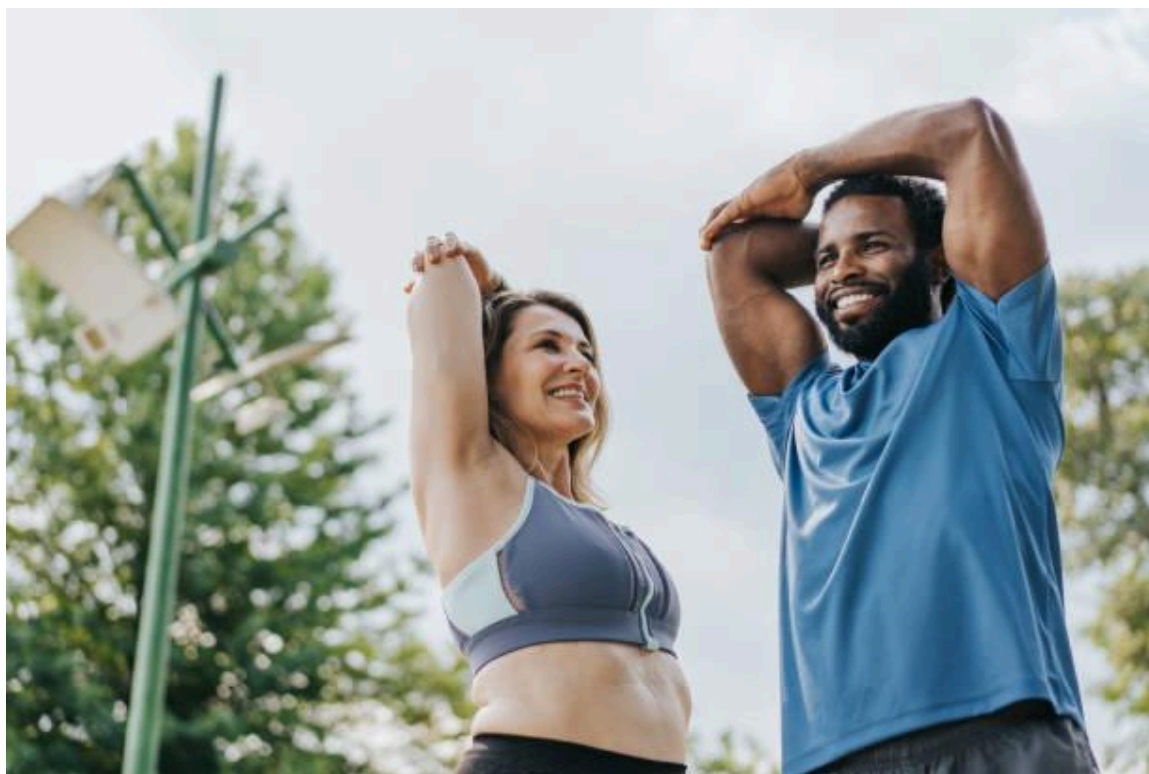


## Étirements pour les Membres Supérieurs.

"Étirement du Triceps et de l'Épaule en Position Debout : Debout, levez un bras au-dessus de votre tête, puis fléchissez le coude de sorte que votre main atteigne le milieu de votre dos. Utilisez l'autre main pour saisir doucement le coude et tirez-le légèrement vers l'arrière pour intensifier l'étirement dans le triceps et l'épaule. Veillez à garder votre tête droite et à ne pas incliner le cou. Respirez profondément pendant que vous tenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes, puis relâchez et répétez avec l'autre bras. Cet étirement est excellent pour relâcher les tensions après des activités sollicitant les bras ou après de longues périodes de travail au bureau."

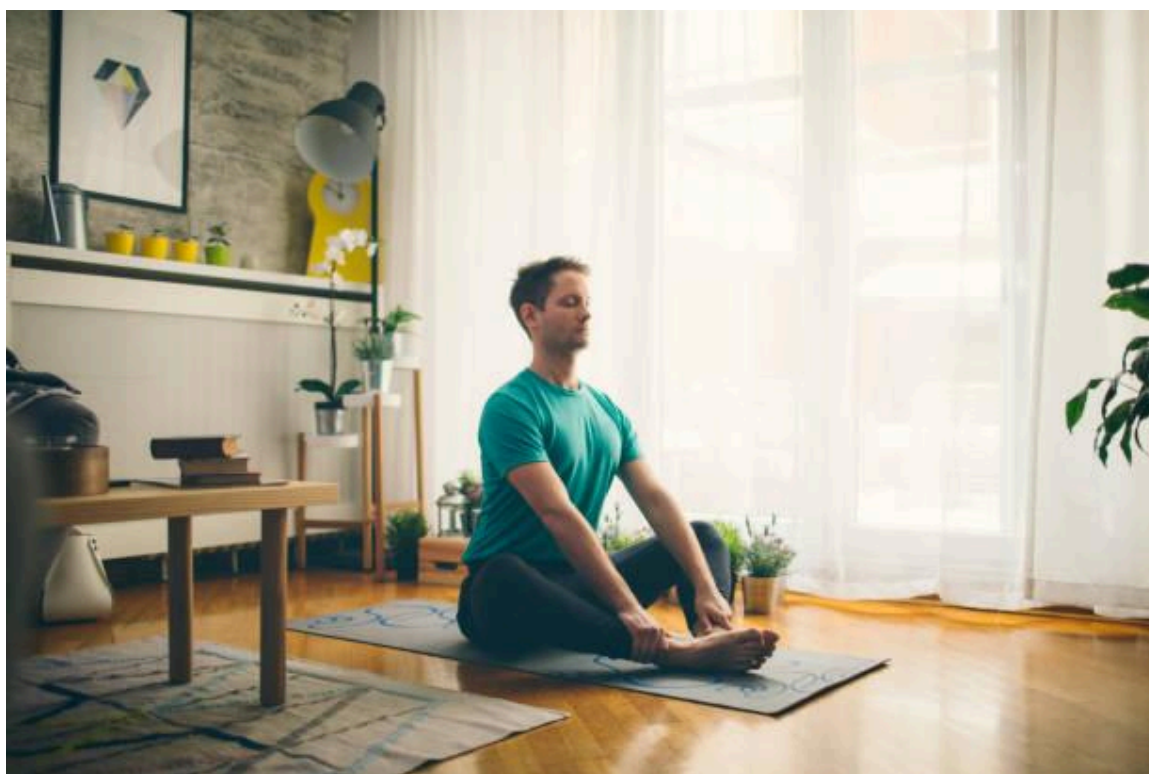


"Étirement du Triceps en Position Debout : En position debout, chaque partenaire lève un bras au-dessus de sa tête, fléchit le coude pour que la main atteigne le milieu du dos. Ensuite, chaque partenaire utilise sa main libre pour saisir doucement le coude de son bras levé et tire délicatement pour approfondir l'étirement dans le triceps et l'épaule du bras fléchi. Il est important de maintenir une posture droite, sans cambrer le dos ou pencher la tête en avant. Chaque partenaire devrait maintenir cet étirement pendant 20 à 30 secondes, tout en respirant calmement, avant de changer de bras et de répéter l'étirement. Cet exercice est bénéfique pour étirer les muscles des bras après le sport ou pour soulager la tension accumulée dans la partie supérieure du corps."



## Étirements pour les Membres Inférieurs

"Étirement Papillon (Baddha Konasana) : Assis au sol, rapprochez les plantes de vos pieds l'une vers l'autre, les genoux ouverts sur les côtés, créant une forme de losange avec vos jambes. Gardez votre dos droit et vos épaules détendues. Saisissez vos pieds ou vos chevilles, et doucement, penchez-vous en avant à partir de vos hanches, en gardant la colonne vertébrale longue. Cet étirement doux est excellent pour ouvrir les hanches et étirer les adducteurs. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes, en respirant profondément pour faciliter l'ouverture des hanches et un étirement plus profond. Revenez ensuite lentement à la position de départ."



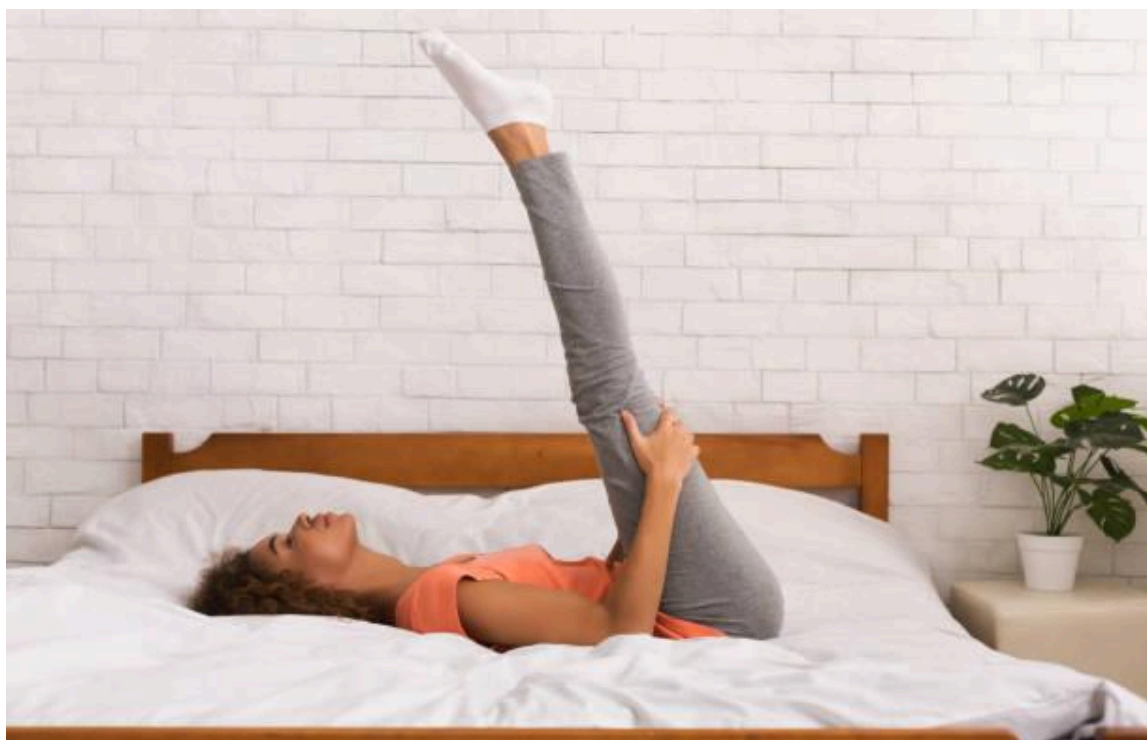
"Étirement pour les Ischio-Jambiers: Assis au sol, jambes tendues devant vous, gardez le dos droit. Inspirez et, en expirant, penchez-vous lentement vers l'avant à partir de vos hanches, en étendant vos bras pour essayer d'atteindre vos pieds ou vos chevilles. Ne vous inquiétez pas si vous ne pouvez pas atteindre vos pieds ; l'objectif est de sentir un étirement confortable le long de l'arrière de vos jambes, pas de forcer la position. Si vous ressentez une tension excessive, fléchissez légèrement les genoux. Gardez la tête alignée avec votre colonne vertébrale, et respirez profondément, permettant à chaque expiration de vous aider à vous détendre davantage dans l'étirement. Maintenez cet étirement pendant 20 à 30 secondes avant de relâcher doucement."



"Étirement des fléchisseurs de la hanche : Debout, faites un grand pas en avant avec le pied droit et fléchissez le genou pour créer un angle d'environ 90 degrés, tout en gardant le pied gauche en arrière et la jambe gauche tendue. Le talon gauche est soulevé, et le poids du corps est légèrement transféré sur la jambe avant. Gardez le dos droit et les mains posées sur la hanche droite pour maintenir l'équilibre. Cet étirement cible principalement les muscles fléchisseurs de la hanche de la jambe arrière, tout en engageant légèrement le quadriceps. Respirez profondément et maintenez la position pour une durée de 20 à 30 secondes avant de changer de côté."



"Étirement des Ischio-Jambiers en Position Couchée : Allongé confortablement sur le dos, sur une surface plane, soulevez une jambe à la verticale en gardant l'autre jambe détendue et étendue horizontalement sur la surface. En utilisant vos mains, maintenez doucement la jambe levée soit en dessous du genou, soit à la cheville, selon votre aisance, en veillant à ce que la jambe reste droite mais pas rigide. Tirez doucement la jambe vers votre torse pour intensifier l'étirement à l'arrière de la cuisse. Gardez cette position pendant 20 à 30 secondes, en respirant profondément pour encourager une plus grande relaxation des muscles. Répétez l'exercice avec l'autre jambe."





"Étirement du Quadriceps en Position Debout : Tenez-vous debout, trouvez votre équilibre sur une jambe et pliez l'autre jambe derrière vous en amenant le talon vers la fesse. Saisissez la cheville de la jambe fléchie avec la main correspondante. Gardez votre genou pointé vers le sol et vos hanches vers l'avant pour éviter de cambrer le dos. Pour un meilleur équilibre, vous pouvez tendre l'autre bras devant vous ou le poser sur un support stable. Maintenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes tout en respirant calmement, puis changez de jambe et répétez l'étirement."



"Étirement du Pigeon Couché pour les Muscles de la Hanche : Allongé sur le dos, croisez une jambe sur l'autre en plaçant la cheville juste au-dessus du genou opposé. Levez la cuisse de la jambe non croisée en la tenant avec vos mains derrière le genou, et tirez doucement vers votre poitrine. Cet étirement cible le muscle piriforme et les muscles environnants de la hanche et du fessier de la jambe croisée. La jambe opposée reste détendue et étendue sur le sol. Pour un étirement plus intense, vous pouvez pousser doucement le genou de la jambe croisée avec le coude. Gardez la position pendant 20 à 30 secondes, en prenant des respirations profondes pour détendre davantage les muscles, puis changez de côté et répétez."

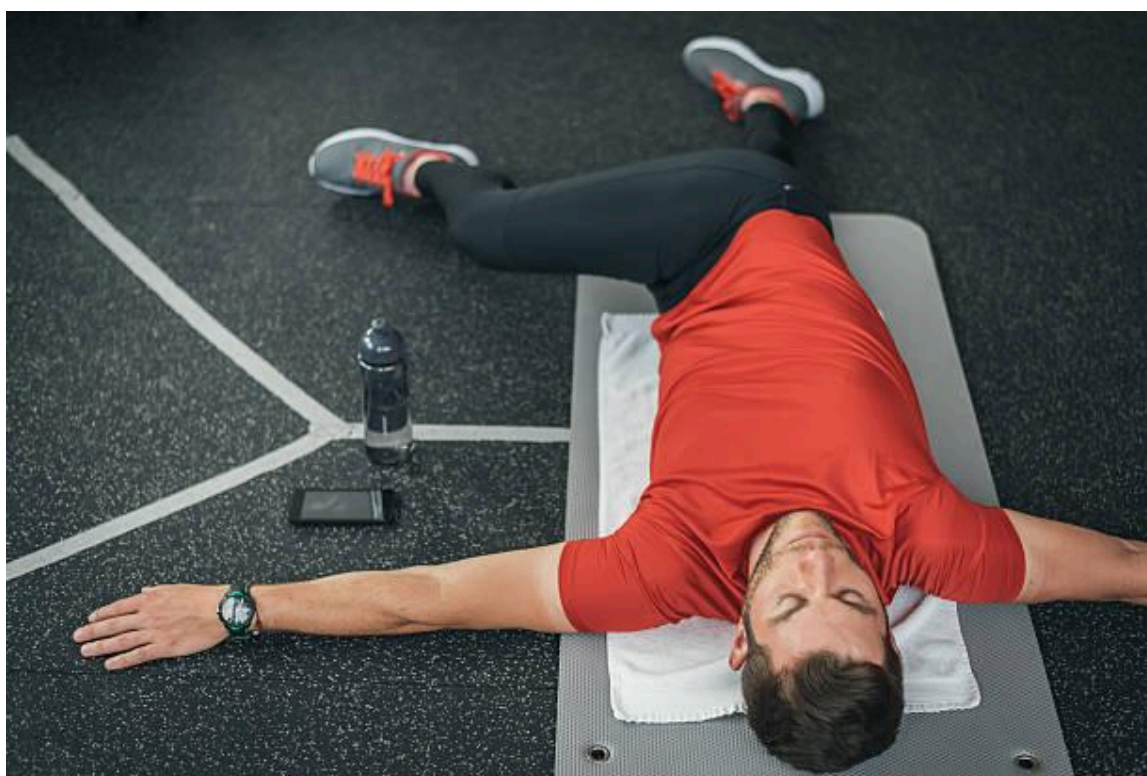


"Étirement Dynamique des Fléchisseurs de la Hanche sur Marches : En position debout face à une marche, placez un pied sur la marche en hauteur, le genou fléchi pour former un angle de 90 degrés, tout en gardant le pied arrière bien ancré au sol et la jambe tendue. Assurez-vous que votre genou avant ne dépasse pas votre pied pour éviter de mettre trop de pression sur votre articulation. Appuyez les mains sur votre genou avant pour augmenter l'étirement ou maintenir l'équilibre. Gardez la poitrine levée et le dos droit pour un alignement correct. Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes, en respirant profondément pour intensifier l'étirement. Répétez l'étirement pour la jambe opposée."



## Étirements Dorsaux

"Étirement Rotatif de la Colonne Vertébrale : Allongé sur le dos, étendez vos bras de chaque côté pour former une croix. Croisez une jambe sur l'autre en plaçant la cheville sur le genou opposé. Laissez ensuite tomber les jambes croisées sur le côté, en direction du sol, tout en gardant vos épaules fermement ancrées au sol. Tournez la tête dans la direction opposée à vos jambes pour accentuer l'étirement sur toute la colonne vertébrale et particulièrement sur les muscles obliques. Cet étirement favorise la détente du dos et améliore la flexibilité de la colonne vertébrale. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes, en respirant calmement, avant de revenir lentement à la position de départ et de répéter l'étirement de l'autre côté."



### 1. Étirement des Muscles Abdominaux - Posture de la Sphinge:

- Allongé face contre le sol, placez vos avant-bras sur le tapis avec les coudes alignés sous les épaules.
- Poussez doucement avec vos avant-bras pour soulever le torse tout en maintenant les hanches et les jambes au sol.
- Gardez le cou dans le prolongement de la colonne vertébrale, le regard vers l'avant ou légèrement vers le haut, sans cambrer le cou.
- Cet étirement ouvre la poitrine et étire les muscles abdominaux ainsi que les fléchisseurs de la hanche.
- Maintenez cette position pour 20 à 30 secondes, en respirant profondément.

### 2. Étirement du Bas du Dos - La Pose de l'Enfant:

- Partant de la position sphinge, abaissez doucement votre torse vers le sol.
- Ensuite, asseyez-vous sur vos talons tout en gardant les mains étendues devant vous.
- Abaissez la tête pour qu'elle repose sur le sol ou sur vos bras, selon votre confort.
- Cet étirement détend le bas du dos et étire les muscles du haut du dos et des épaules.
- Restez dans cette posture pendant 20 à 30 secondes, en prenant des respirations lentes et profondes.

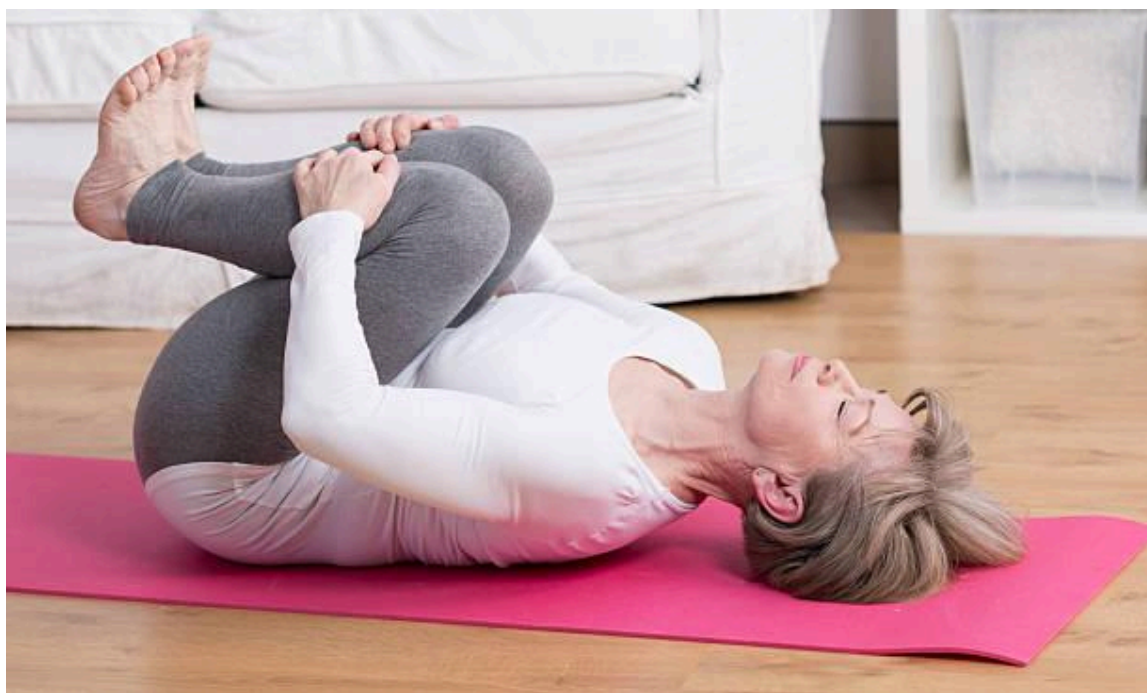
Ces deux étirements sont souvent intégrés dans les routines de yoga ou de récupération après des exercices intenses pour apporter un relâchement musculaire et réduire la tension dans le dos.



"Étirement du Pont pour renforcer le Dos et les Fessiers: Allongez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et les pieds à plat sur le sol, à la largeur des hanches. Les bras sont tendus le long du corps, paumes vers le bas. En pressant sur vos talons, soulevez vos hanches vers le plafond en contractant les fessiers, formant une ligne droite depuis vos épaules jusqu'à vos genoux. Évitez de surcambrer en maintenant votre abdomen engagé pour protéger votre bas du dos. Tenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes, en respirant profondément et en maintenant les hanches élevées. Abaissez lentement le bassin pour revenir à la position initiale. Cet exercice peut également aider à améliorer la posture et à soulager les tensions dans le bas du dos."



"Étirement du Genou vers la Poitrine pour les Fessiers et la Région Lombaire: Allongez-vous sur le dos sur un tapis, avec les jambes étendues. Ramenez un genou vers votre poitrine, en le tenant avec les deux mains derrière la cuisse ou sur le tibia. Gardez l'autre jambe droite et détendue sur le sol. Tirez doucement le genou plus près du torse pour intensifier l'étirement dans les muscles fessiers et la région lombaire. Gardez la position pendant 20 à 30 secondes, en prenant des respirations profondes pour aider à relâcher la tension. Répétez cet étirement avec l'autre jambe. Cet étirement peut aider à soulager la tension dans le bas du dos et augmenter la souplesse des muscles fessiers."





"Étirement de Torsion de la Colonne Vertébrale en Position Assise: Assis sur le tapis avec les jambes croisées, gardez le dos droit. Placez une main derrière vous pour un support et amenez l'autre main sur le genou opposé. Inspirez profondément et, en expirant, tournez le haut de votre corps vers l'arrière, en gardant le bassin stable. La tête et le regard peuvent suivre la direction de la torsion, contribuant ainsi à l'étirement de la colonne vertébrale. Cette position peut aider à améliorer la digestion, stimuler les organes abdominaux et augmenter la flexibilité de la colonne vertébrale. Maintenez l'étirement pendant 20 à 30 secondes, en respirant calmement, avant de revenir doucement au centre et de répéter la torsion de l'autre côté."



