

Dans chaque numéro, des exercices, des conseils de spécialistes pour garder la forme ! Intéressant ! Pour en savoir plus, abonnez-vous en p. 21

## Grands principes

- ✓ Ces étirements sont précédés d'un échauffement cardio-respiratoire d'une durée de 10 à 15 mn et doivent s'effectuer debout afin de se rapprocher de la position d'effort à suivre.
- ✓ Allonger lentement, progressivement le groupe musculaire jusqu'à la sensation de "tiraillement" (l'allongement maximal n'est pas utile).
- ✓ Contracter le groupe musculaire en position statique pendant 6 à 8 s. afin de donner le maximum de tension à l'intérieur du groupe musculaire (sensation de chaleur interne).
- ✓ Relâcher et enchaîner de suite par la phase dynamique en replaçant le groupe musculaire dans sa fonction, c'est-à-dire, contracter rapidement le groupe musculaire qui vient d'être étiré sous la forme d'exercices actifs en fonction de la zone étirée (sauts, shoot, talons-fesses, montées de genoux, rotations d'épaules...).
- ✓ Enchaîner les exercices puis faire une seconde série.

## Séquence d'étirements avant effort



1

- ✓ Pied arrière dans le même plan que le pied avant, fléchir le genou 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. Tenir la position 8 s.
- ✓ Puis, pieds joints, sautiller rapidement sur place pendant 8 à 10 s.



2

- ✓ Le bas du dos doit être plat.
- ✓ Enfoncer le talon dans le sol.
- ✓ Descendre la poitrine ou le buste vers le sol. Tenir la position 8 s.
- ✓ Puis, effectuer des talons-fesses rapides pendant 8 à 10 s.



3

- ✓ Le genou flechi doit rester à la verticale.
- ✓ Bassin basculé vers l'arrière, pousser avec le pied sur la main qui résiste (le genou cherche à s'étendre comme pour shooter). Tenir la position 6 à 8 s.
- ✓ Puis, effectuer des flexions-extensions rapides du genou concerné pendant 8 à 10 s.



4

- ✓ Le bas du dos doit être plat.
- ✓ Ramener les genoux vers l'intérieur en poussant contre les coudes.
- ✓ Descendre le buste vers l'avant, relever les fesses. Tenir la position 8 s.
- ✓ Puis, debout, jambes écartées, ramener et écarter rapidement les pieds pendant 8 à 10 s.

Voici, à titre d'exemple, un enchaînement de 7 exercices fondamentaux d'étirements actifs.



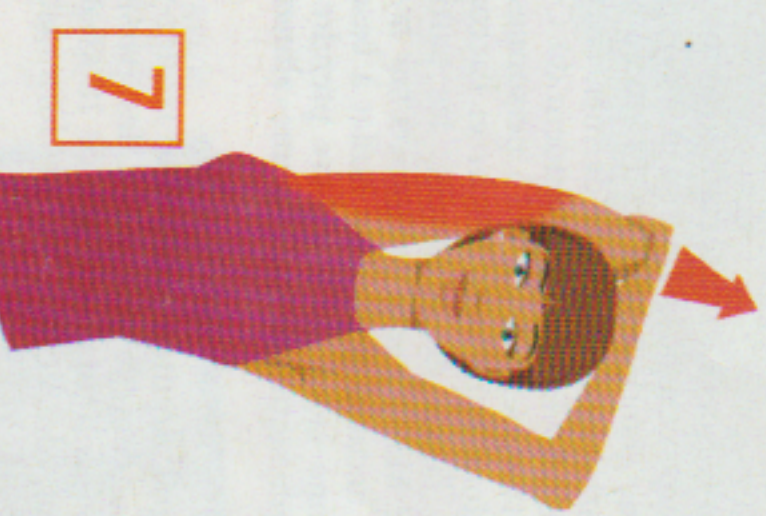
5

- ✓ Tête en double menton, pousser vers le haut (autograndissement).
- ✓ Pousser avec les mains vers l'avant, la tête résiste. Tenir la position 8 s.
- ✓ Puis, effectuer des mouvements de rotation de la tête pendant 8 à 10 s.



6

- ✓ Pousser avec l'avant-bras vers l'extérieur comme pour écartier le bras.
- ✓ La main s'y oppose. Tenir la position 8 s.
- ✓ Puis, écartier et croiser les bras rapidement devant soi, pendant 8 à 10 s.



7

- ✓ Fléchir les genoux afin de ne pas creuser le bas du dos.
- ✓ Pousser avec le coude sur la main vers le haut, ceci entraînant une inflexion latérale du tronc. Tenir la position 8 s.
- ✓ Puis, effectuer rapidement des rotations de l'épaule, avant-arrière, puis arrière-avant pendant 8 à 10 s.