



## Stretching

C'est une gymnastique lente et très douce qui vise à détendre, à allonger divers tissus, afin d'augmenter les amplitudes des différents segments de l'appareil locomoteur. Cette mobilité dépend de la souplesse des articulations et de l'extensibilité des différents tissus comme les muscles, les aponévroses, les tendons, les ligaments et les capsules articulaires.

Elle est basée sur des étirements actifs, profonds et prolongés, accompagnés d'une respiration régulière et calme.

Le stretching est bénéfique pour le corps, car il diminue fortement le risque de pathologies traumatiques en augmentant parallèlement les performances.

Il est également bénéfique pour l'esprit, car il relaxe et détend.

C'est la méthode de prévention par excellence.

### 1 Etirement des muscles du dos

Assis au bord d'une chaise, jambes écartées, tronc fléchi, tête dans les bras croisés. Plonger et allonger les coudes en bas et légèrement en avant, en expirant lentement.



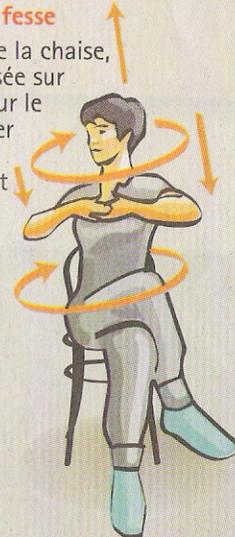
### 2 Etirement de la région fessière

Assis au bord d'une chaise, une jambe croisée sur l'autre en gardant la cheville libre, bras croisés. Se pencher en avant, dos et nuque alignés, se grandir en avant et en haut, pousser les coudes en bas et en avant.



### 3 Etirement du dos et de la fesse

Assis au fond de la chaise, une jambe croisée sur l'autre, mains sur le sternum. Tourner lentement et progressivement le tronc à l'opposé de la jambe croisée, comme un tire-bouchon!



### 4 Etirement des ischio-jambiers (partie arrière de la cuisse) et du mollet.

Poser le talon sur une chaise avec la jambe légèrement fléchie, jambe d'appui également légèrement fléchie, mains dans le dos afin de vérifier le bon alignement de la colonne lombaire. Se pencher en avant et en bas, se grandir, tête dans le prolongement de la colonne, ramener le coup de pied en direction du genou.



### 5 Etirement des adducteurs (partie interne des cuisses)

Assis, face au dossier de la chaise, jambes écartées. Coller son tronc au dossier, tout en écartant pieds et genoux en arrière, se grandir et descendre les épaules.

