



1. jamais d'insistances
2. tenir la position pendant 20 à 30 secondes en profitant de votre expiration pour aller plus loin dans l'étirement
3. corriger bien les positions de départ et d'arrivée (attention au dos toujours bien droit)
4. répéter l'exercice au moins deux fois
5. faites ces exercices soit directement après l'effort ou deux à trois heures après


1. Les mollets (partie arrière de la jambe) : 1er exercice

		<p>Photo de gauche En s'appuyant contre un mur, dos plat, pieds décalés d'avant en arrière, dans un même axe, la jambe arrière légèrement fléchie, (schéma de gauche) maintenir le talon arrière au sol et fléchir la jambe avant . La sensation d'étirement doit être dans le tendon.</p> <p>Photo de droite Si on garde la jambe arrière TENDUE , la sensation apparaît cette fois dans la jambe (partie musculaire).</p>
--	--	--

2. Les mollets (partie arrière de la jambe) : 2eme exercice

		<p>Photo de gauche Pieds en appui sur une marche, le corps droit, laisser descendre les talons et puis plier les jambes . La sensation d'étirement est dans le tendon</p> <p>Photo de droite Pieds en appui sur une marche, le corps droit, laisser descendre les talons plus bas que la marche , la sensation d'étirement est cette fois dans la jambe</p>
---	---	---

3. Les quadriceps (partie avant de la cuisse) : 1er exercice

	<p>En se tenant ,saisir votre pied gauche et amener d'abord votre genou gauche au delà de la verticale, ensuite tirer le pied gauche vers votre fesse tout en gardant vosre dos plat (ne creuser pas le dos!!) . Si le muscle n'est pas assez étiré, fléchir la jambe d'appui (droite) . La sensation d'étirement doit se situer dans l'avant de la cuisse</p>
---	---

4. les quadriceps (partie avant de la cuisse) : 2ème exercice



Si vous ne savez pas prendre la cheville en main, (**pour raison de blessure au genou** par exemple) , poser votre pied sur un tabouret et reprendre les consignes ci-dessus

5. Les Ischios-jambiers (partie arrière de la cuisse) :1er exercice



Poser la jambe droite tendue sur un support à votre hauteur ou plus bas, les mains aux hanches ou posées sur la jambe, les deux pieds sont dans le même axe (**parallèles**); le **dos est plat** et le **regard vers l'avant** . Les **deux jambes restent tendues**. On incline le dos plat vers l'avant. La sensation d'étirement est ressentie dans l'arrière de la cuisse et dans le genou.

6. Les ischios-jambiers (partie arrière de la cuisse) + adducteurs (partie interne):2eme exercice



Position du coureur de haie: en assis
DIFFICILE !!!

la jambe gauche est tendue vers l'avant et la droite est repliée vers l'arrière formant un angle droit. Le dos est plat et les mains prennent appuis sur le sol dans le dos de façon à l'aggrandir vers le haut ; pousser le nombril vers l'avant sans regarder les pieds mais en regardant vers l'avant. Garder le dos plat durant tout l'exercice. Les sensations d'étirement sont dans l'arrière de la jambe gauche et à l'intérieur de la jambe droite (adducteurs) **Si vous ne savez pas repartir vers l'avant , rester dans la position en arrière**

7. Les fessiers (partie postéro-externe de la cuisse) : 1er exercice



Placer le pied droit sur une barre ou un support à hauteur du bassin. Monter sur pointe de pied gauche pour aller chercher le plus loin possible avec le bassin, l'étirement de la partie arrière de la fesse

8. Les fessiers (partie postéro-externe de la fesse) : 2eme exercice



En assis, passer la jambe droite de l'autre côté du genou gauche . La main droite prend appui derrière le dos et sert à le redresser . Le bras gauche passe de l'autre côté du genou droit , si c'est possible , vient chercher le genou gauche (schéma de gauche). Sinon on accroche le genou droit avec le coude gauche (comme la photo de droite) . L'exercice consiste à bien **redresser le dos** tout en amenant le genou droit le plus possible vers la gauche . La sensation d'étirement doit venir dans la fesse droite et parfois dans l'arrière de la cuisse gauche .

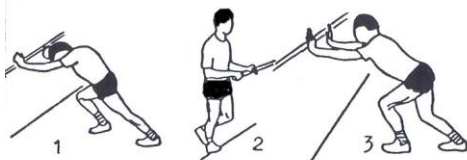
9. Les adducteurs (partie interne de la cuisse) :



Le genou gauche en appui sur une barre ou un support à hauteur de hanche. Les mains aux hanches , **le dos plat** . Fléchir doucement la jambe droite tout en restant dans la position. La sensation d'étirement est dans la partie intérieure de la jambe gauche. Une variante peut consister à se pencher vers l'avant de façon à étirer aussi la partie postérieure de la cuisse droite (ischios-jambiers) . **LE DOS RESTE PLAT DURANT TOUT L'EXERCICE**

RESUME

A. LES MOLLETS



B. LES ISCHIO JAMBIERS



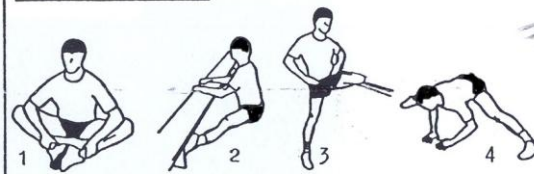
A + B.



C. LES QUADRICEPS



D. LES ADDUCTEURS



E. LES FESSIERS



F. LES PLANCS et LE TRONC

effectuez la série en enchaînant les 5 mouvements.

