



Position de base :

- Les pieds sont espacés à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis;
- La tête est droite et le regard est dirigé vers l'avant;
- Les épaules sont tirées vers l'arrière et détendues;
- Le dos est droit et les abdominaux sont contractés.

Consignes de sécurité

- Choisir un endroit sécuritaire, sans obstacle.
- Prévoir un appui STABLE (ex : chaise).
- Arrêter l'exercice si vous ressentez de la douleur.

ÉTIREMENTS		Description de l'exercice	Séries/durée
<p>#1 : Étirement du quadriceps assis ou debout</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Option 1 :</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>ou :</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Option 2 :</p>  </div> </div>		<p>OPTION 1 : ÉTIREMENT DU QUADRICEPS ASSIS:</p> <p>Prendre appui sur le dossier d'une chaise et, en se plaçant de côté à celle-ci, déposer le dessous de la cuisse gauche sur le siège. La jambe gauche est placée à l'avant et la jambe droite est placée à l'arrière. Le talon droit est décollé du sol. Les deux genoux forment un angle de 90° et le genou gauche est aligné au-dessus de la cheville gauche. Basculer le bassin vers l'arrière, en serrant les fesses et en dirigeant le bassin vers l'avant, jusqu'à ressentir un étirement à l'avant de la cuisse droite. Conserver le dos droit. Maintenir la position 30 secondes et changer de côté.</p> <p>OPTION 2 : ÉTIREMENT DU QUADRICEPS DEBOUT:</p> <p>Debout, prendre appui sur le dossier d'une chaise avec la main gauche. Tenir la cheville droite, à l'aide du bas du pantalon ou à l'aide d'une serviette, dans le but d'aller porter le talon du pied droit vers la fesse. Les deux genoux sont cotes à cotes. Basculer le bassin vers l'arrière, en serrant les fesses et en dirigeant le bassin vers l'avant, jusqu'à ressentir un étirement à l'avant de la cuisse droite. Conserver le dos droit et une légère flexion du genou gauche. Maintenir la position 30 secondes et changer de côté.</p>	<p><i>Séries : 2</i> <i>Durée : 30 sec.</i> <i>Par côté</i></p>
<p>#2 : Étirement de l'ischio-jambier</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>		<p>Assis, la jambe droite en extension et le talon appuyé au sol. Fléchir la cheville droite pour ramener les orteils vers soi. Basculer le bassin vers l'avant en sortant les fesses et en gardant le dos droit. La tête suit le prolongement du dos (rentrez le menton vers soi). Conserver une légère flexion du genou droit. Maintenir la position pendant 30 secondes et changer de côté.</p>	<p><i>Séries : 2</i> <i>Durée : 30 sec.</i> <i>Par côté</i></p>

ÉTIREMENTS (suite)		Description de l'exercice	Séries/durée
#3 : Étirement des triceps, des pectoraux et des rotateurs de l'épaule			
		<p>Debout ou assis, venir porter une serviette ou un élastique derrière le dos, en ayant les mains bien distancées. Avec une main, tirer légèrement vers le haut et maintenir la position et la contraction musculaire pendant 10 secondes. Revenir à la position initiale. Avec l'autre main, tirer la serviette ou l'élastique vers le bas. Maintenir la position 15 secondes, afin de ressentir un étirement. S'assurer de garder le dos droit. Faire ensuite l'exercice de l'autre côté.</p> <p><i>Idéalement, faire l'exercice à l'aide d'une serviette.</i></p>	<p>Séries : 2 Répétitions : 1/côté Durée : 10 sec de contraction (tirer vers le haut), suivies de 15 sec d'étirement (tirer vers le bas), de chaque côté.</p>
Étirement #4 : Étirement du grand dorsal			
		<p>Debout ou assis, allonger les bras devant soi à la hauteur des épaules et joindre les mains. Arrondir le haut du dos en poussant les mains vers l'avant. Le but est d'éloigner les mains par rapport au bassin. Maintenir la position 20 secondes.</p>	<p>Séries : 2 Durée : 20 sec.</p>
Étirement #5 : Autograndissement du tronc et ouverture de la cage thoracique			
		<p>Assis, joindre les mains et allonger les bras au-dessus de la tête ou devant soi, s'il y a présence de douleurs aux épaules. Étirer le tronc et rapprocher les deux omoplates. Garder les épaules basses et la tête dans l'axe du corps (rentre le menton). Maintenir la position 30 secondes.</p>	<p>Séries : 2 Durée : 30 sec.</p>