

Étirements de la tête aux pieds

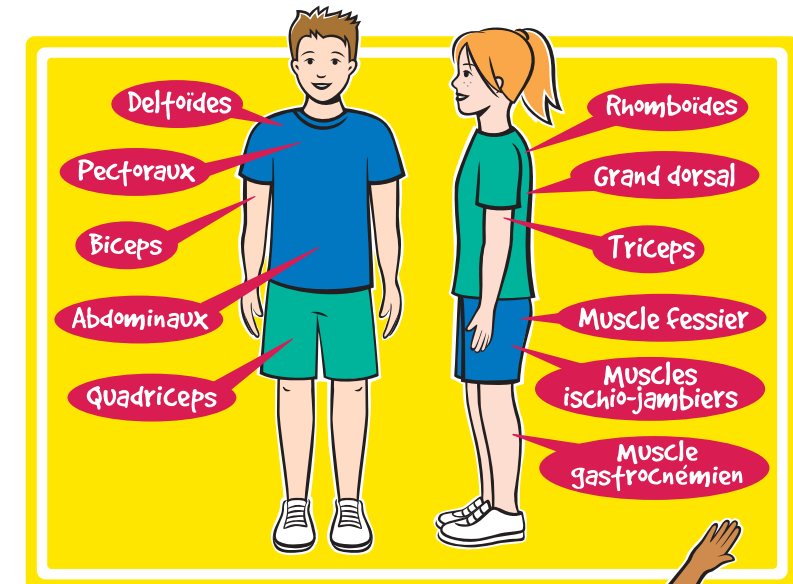


Action Schools! BC Pour un style de vie sain

Les étirements contribuent à rendre le corps détendu et souple, réduisent les blessures et augmentent l'amplitude de mouvement.

Le corps doit être échauffé avant les étirements afin d'obtenir des résultats optimaux. Faites une activité de 5 à 10 minutes comprenant un entraînement de groupe, des sauts, un circuit sur un terrain de jeu et de la marche ou de la course.

Intégrez les étirements à la routine de la classe. Les étirements doivent être faits en douceur et ne doivent créer aucune douleur. Maintenez les étirements pendant 10 à 30 secondes.



Étirement latéral du cou 1

- Tendez l'oreille vers l'épaule. Allongez légèrement le bras opposé vers le bas en l'éloignant du corps.
- Maintenez l'étirement. Refaites l'exercice de l'autre côté.

Cercles avec les bras 2

- Décrivez un cercle avec un bras de l'avant à l'arrière, lentement et de façon contrôlée, tout en gardant le corps immobile. Décrivez cinq cercles avec un bras et ensuite avec l'autre bras, et recommencez cinq autres fois avec les deux bras.
- Décrivez des cercles avec les bras mais en direction opposée. Levez les deux bras vers le ciel et décrivez un cercle vers l'avant avec le bras droit et un cercle vers l'arrière avec le bras gauche. Décrivez cinq cercles et recommencez en inversant les cercles.

Étirement de la partie supérieure du dos 3

- Placez-vous debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, les genoux souples.
- Allongez les deux bras vers l'avant (comme si vous preniez un arbre dans vos bras).
- Joignez les mains, les pouces vers le haut, et tournez les mains pour faire pointer les pouces vers le bas.
- Penchez la tête comme pour regarder le nombril.
- Arrondissez les épaules.
- Maintenez l'étirement et recommencez.

Étirement de la poitrine 4

- Placez-vous debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, les genoux souples.
- Étirez la poitrine en ouvrant grand les bras sur le côté.
- Étirez délicatement en tenant les bras derrière les épaules tout en gardant la poitrine droite.
- Allongez les doigts.
- Maintenez l'étirement et recommencez.

Étirement latéral du tronc 5

- Placez-vous debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, les genoux souples.
- Allongez un bras au-dessus de la tête et appuyez-vous légèrement sur le côté opposé. Soutenez le poids en appuyant légèrement l'autre main sur la jambe.
- Renforcez l'appui jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement.
- Maintenez l'étirement et recommencez de l'autre côté.

Étirement des ischio-jambiers 6

- Placez-vous devant une chaise les jambes écartées de la largeur des épaules, les genoux souples.
- Placez un pied sur le siège de la chaise et fléchissez légèrement le corps vers l'avant à la hauteur de la taille jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement à l'arrière de la jambe sur la chaise.
- Soutenez le corps en appuyant les deux mains sur la cuisse élevée.
- Gardez les hanches droites.
- Maintenez l'étirement et recommencez avec l'autre jambe.

Étirement de la hanche et des quadriceps 7

- Faites un pas vers l'avant et fléchissez le genou à 90 degrés.
- Alignez le genou avant et le talon avant.
- Déposez délicatement le genou arrière sur le sol.
- Mettez le poids sur la jambe avant et gardez la poitrine droite.
- Maintenez l'étirement et recommencez avec l'autre jambe.

Étirement des quadriceps et du tibia 8

- Placez-vous face à un partenaire et touchez-vous les mains en position ouverte.
- Saisissez la cheville de l'autre main et ramenez le talon vers les fesses jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans la cuisse.
- Gardez le corps droit. Le genou fléchi doit pointer directement vers le sol et être aligné avec l'autre genou.
- Maintenez l'étirement et recommencez avec l'autre jambe.

Étirement du mollet 9

- Mettez les mains sur les hanches et placez un pied devant l'autre.
- Les deux talons doivent reposer sur le sol.
- Fléchissez doucement le genou avant jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement dans le bas de la jambe arrière et dans les deux talons.
- Maintenez l'étirement et recommencez avec l'autre jambe.

Rotation des chevilles 10

- Placez-vous debout et faites tourner la cheville en pointant le pied.
- Faites dix tours dans une direction et dix tours dans l'autre direction.
- Recommencez avec l'autre pied.

