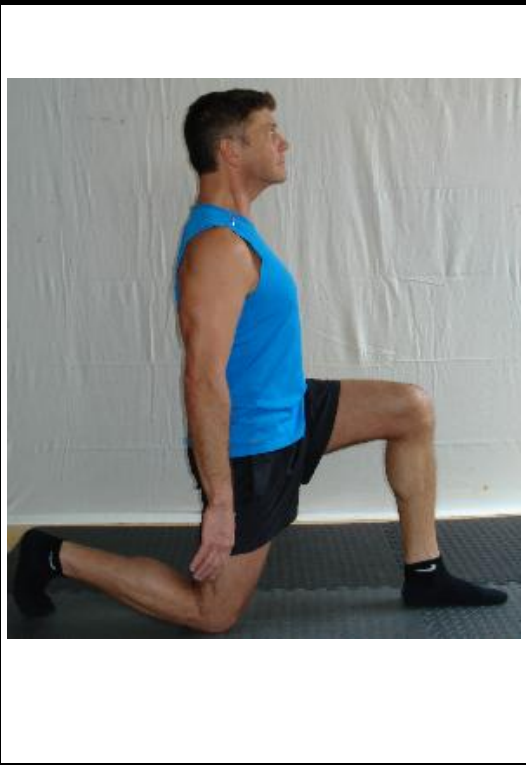


Fentes

-Difficulté à basculer le bassin vers l'avant

Étirements adaptés

ÉTIREMENT – Psoas-iliaque



Objectif

Éirement PNF auto-assisté du psoas et de l'iliaque sur le sol.

Indications

- ❑ Positionner son genou avec un angle de 90° au sol;
- ❑ Adopter une position d'auto-grandissement;
- ❑ Basculer son bassin vers l'avant en contractant le grand fessier et les abdominaux;
- ❑ Pousser ses hanches vers l'avant et vers le genou opposé;
- ❑ Expirer doucement durant l'étirement.

Prescription

3 répétitions

6 secondes de contractions dans la position d'étirement suivies de 12 secondes d'étirement.

Maintenir la position d'étirement pendant 30 secondes

ÉTIREMENT – Droit fémoral



Objectif

Éirement PNF auto-assisté du droit fémoral debout.

Indications

- ❑ Saisir la cheville avec ses deux mains;
- ❑ Basculer son bassin vers l'avant en contractant le grand fessier et les abdominaux;
- ❑ Expirer doucement durant l'étirement

Prescription

3 répétitions

6 secondes de contractions dans la position d'étirement suivies de 12 secondes d'étirement.

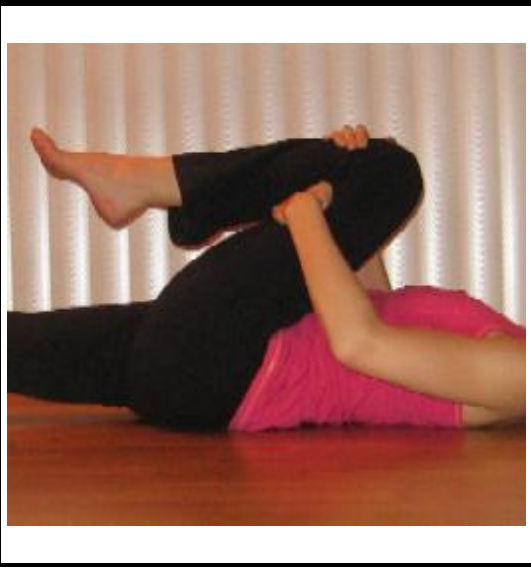
Maintenir la position d'étirement pendant 30 secondes après les trois répétitions.

Back squat

-Difficulté à effectuer un back squat en profondeur (rétroversion du bassin)
Idem pour le front squat

Étirements adaptés

ÉTIREMENT – Grand fessier



Objectif

Éirement PNF auto-assisté du grand fessier.

Indications

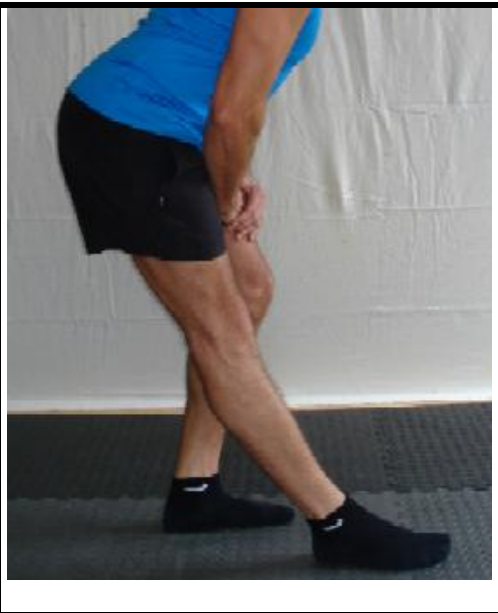
- ❑ Se coucher sur le dos;
- ❑ Appliquer une pression sur la cuisse en direction de l'épaule opposée;
- ❑ Expirer doucement durant l'étirement.

Prescription

3 répétitions

6 secondes de contractions dans la position d'étirement suivies de 12 secondes d'étirement. Maintenir la position d'étirement pendant 30 secondes après les trois répétitions.

ÉTIREMENT – Ischio-jambiers



Objectif

Éirement PNF auto-assisté de l'ischio-jambiers debout.

Indications

- ❑ Appuyer le pied au sol;
- ❑ Adopter une position d'auto-agrandissement (bassin en antéversion);
- ❑ Pousser le bassin vers l'arrière;
- ❑ Expirer doucement durant l'étirement.

Prescription

3 répétitions

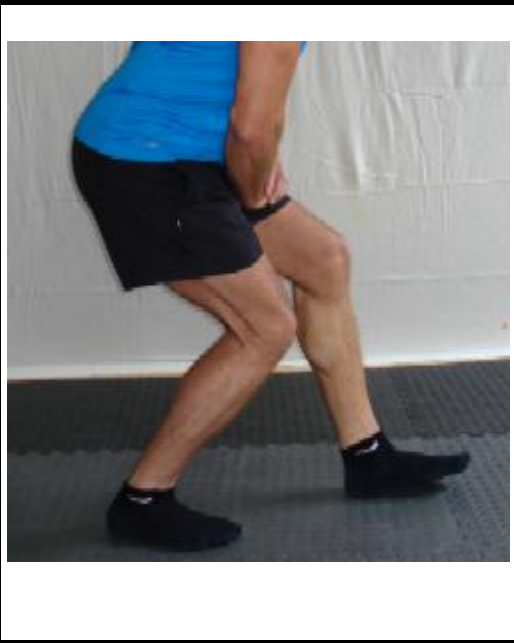
6 secondes de contractions dans la position d'étirement suivies de 12 secondes d'étirement.

Maintenir la position d'étirement pendant 30 secondes après les trois répétitions.

-Difficulté à avancer les genoux durant l'exécution d'un back squat
Idem pour le front squat

Étirements adaptés

ÉTIREMENT – Soléaire



Objectif

Éirement PNF auto-assisté des soléaires debout.

Indications

- Retirer les espadrilles si vous en portez;
- S'assurer d'avoir les pieds parallèles;
- Garder la jambe fléchie en gardant le talon au sol;
- Pointer le genou de la jambe arrière vers le sol;
- Expirer doucement durant l'étirement.

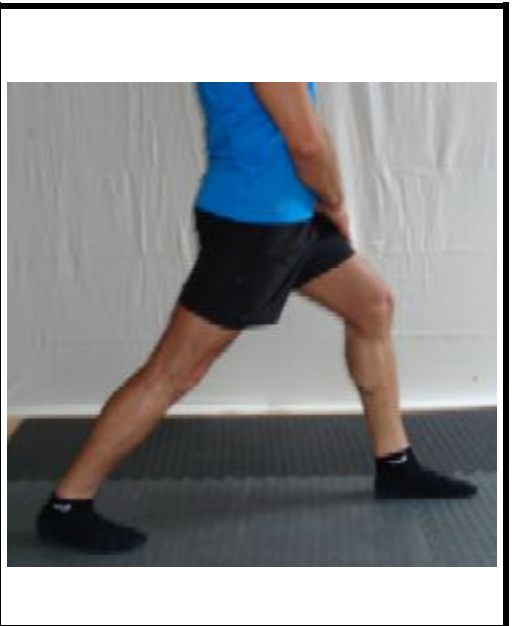
Prescription

3 répétitions

6 secondes de contractions dans la position d'étirement suivies de 12 secondes d'étirement.

Maintenir la position d'étirement pendant 30 secondes après les trois répétitions.

ÉTIREMENT – Jumeaux



Objectif

Éirement PNF auto-assisté des jumeaux debout.

Indications

- Retirer les espadrilles si vous en portez.
- S'assurer d'avoir les pieds parallèles.
- Appuyer le talon au sol en tout temps.
- Garder la jambe arrière droite.
- Appliquer une pression perpendiculaire à votre jambe qui est étiré.
- Expirer doucement durant l'étirement.

Prescription

3 répétitions

6 secondes de contractions dans la position d'étirement suivies de 12 secondes d'étirement.

Maintenir la position d'étirement pendant 30 secondes après les trois répétitions.

-Difficulté à garder une posture en ouverture

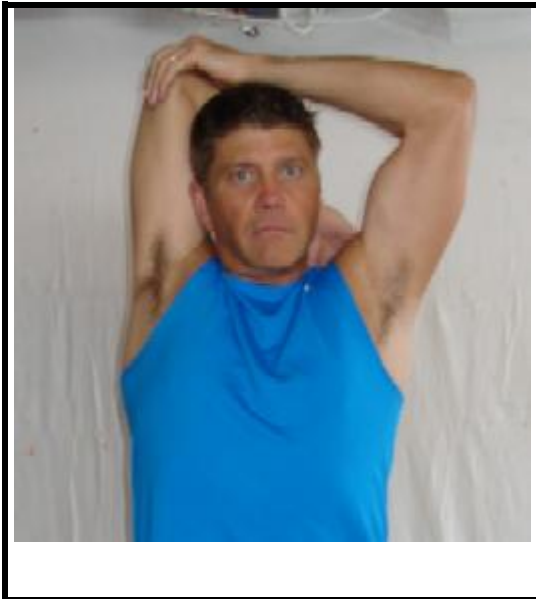
- Grand pectoral (ouverture thoracique) *Voir plus loin*

Front squat

-Difficulté à maintenir les coudes hauts

Étirements adaptés

ÉTIREMENT – Long triceps brachial



Objectif

Étirement PNF auto-assisté du long triceps brachial.

Indications

- ❑ Appliquer une pression sur le coude en direction de l'arrière de la tête;
- ❑ Garder le tronc droit;
- ❑ Expirer doucement durant l'étirement.

Prescription

3 répétitions

6 secondes de contractions dans la position d'étirement suivies de 12 secondes d'étirement.

Maintenir la position d'étirement pendant 30 secondes après les trois répétitions.

ÉTIREMENT – Fléchisseurs des poignets



Objectif

Étirement PNF auto-assisté des fléchisseurs des poignets.

Indications

- ❑ Garder l'avant-bras en extension complète;
- ❑ Appuyer le pouce sous le poignet;
- ❑ Appliquer une pression égale sur l'ensemble des doigts.;
- ❑ Expirer doucement durant l'étirement.

Prescription

3 répétitions

6 secondes de contractions dans la position d'étirement suivies de 12 secondes d'étirement.

Maintenir la position d'étirement pendant 30 secondes après les trois répétitions.

-Difficulté à garder le haut dos droit durant l'exécution

- Importance de la force du trapèze inférieur (bascule postérieure de l'épaule)

Overhead squat

-Difficulté à maintenir la barre alignée au-dessus de la tête

Étirements adaptés

ÉTIREMENT – Grand pectoral



Objectif

Éirement PNF auto-assisté du grand pectoral.

Indications

- ❑ Positionner l'intérieur de l'avant-bras sur un cadre ou un mur;
- ❑ Garder l'épaule basse;
- ❑ Être grand (bomber la cage thoracique);
- ❑ Effectuer une rotation du tronc vers le côté opposé tout en dirigeant le regard dans la même direction;
- ❑ Expirer doucement durant l'étirement.

Prescription

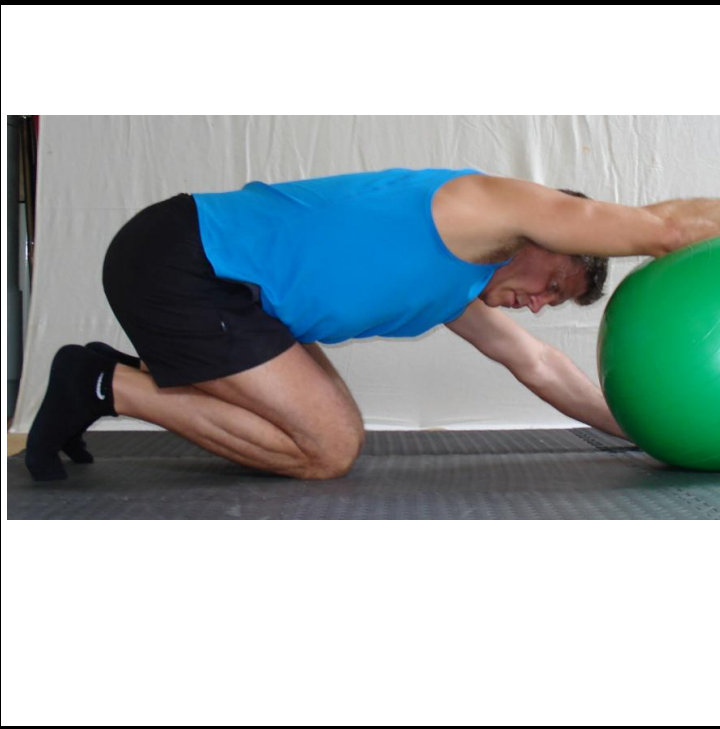
3 répétitions

6 secondes de contractions dans la position d'étirement suivies de 12 secondes d'étirement.

Maintenir la position d'étirement pendant 30 secondes après les trois répétitions.

Il est possible d'étirer d'autres faisceaux en diminuant ou en augmentant l'abduction à l'épaule.

ÉTIREMENT – Grand dorsal



Objectif

Étirement PNF auto-assisté du grand dorsal avec un ballon.

Indications

- ❑ Appuyer le bras (paume de main vers le plafond) près du coude sur le ballon;
- ❑ Incliner le tronc et le bassin du côté sur lequel s'appuie le bras;
- ❑ Se laisser attirer vers le sol par la gravité;
- ❑ Expirer doucement durant l'étirement.

Prescription

3 répétitions

6 secondes de contractions dans la position d'étirement suivies de 12 secondes d'étirement. Maintenir la position d'étirement pendant 30 secondes après les trois répétitions.