

# ROUTINE étirements 3



## ÉTIREMENT, RELÂCHEMENT ET RETOUR AU CALME

Cette routine présente des étirements ayant pour objectif de relâcher les muscles après votre journée de travail, de vous détendre. Elle se termine par une petite séance de relaxation. Vous pouvez effectuer cette routine directement après le travail pour vous relâcher, avant de dormir pour favoriser le sommeil, ou à n'importe quel moment de la journée si vous ressentez trop de tensions.

Les exercices sont à réaliser avec précautions. En cas d'antécédents médicaux, rapprochez-vous du corps médical.

Attention de ne pas aller trop loin dans les mouvements. Vous devez ressentir des sensations d'étirement mais en aucun cas de la douleur. En cas de douleur, revenir à la posture précédente ou passer à l'étirement suivant.

Pensez à bien respirer. Concentrez-vous sur votre respiration pour qu'elle soit calme et régulière. Votre respiration doit accompagner et guider vos mouvements.

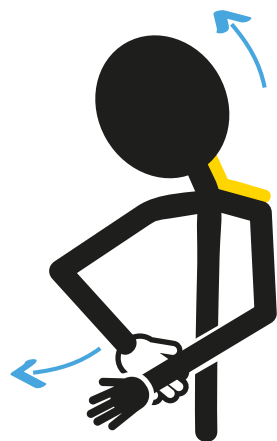
Munissez-vous d'un tapis de gymnastique ou de yoga pour plus de confort.

Service Jeunesse et Sport Département de l'Isère

Pour adapter les postures ou pour tout renseignement : Zélia Liennard – 06 75 27 49 14 – [zelia.liennard@isere.fr](mailto:zelia.liennard@isere.fr)

# ➔ ETIREMENT, RELACHEMENT ET RETOUR AU CALME

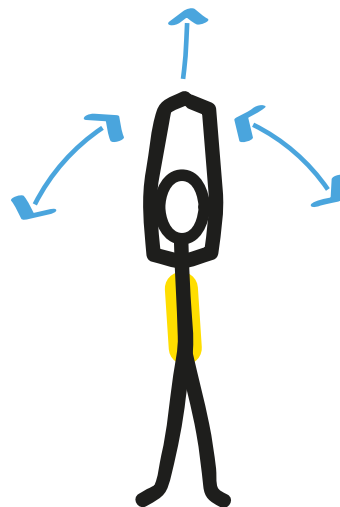
1



## Etirement 1 : relachement des trapèzes.

- Debout, pencher progressivement la tête du côté gauche. Dans le même temps, utiliser la main gauche pour tirer le bras droit dans votre dos, en direction des fessiers. Réaliser le même exercice de l'autre côté.
- Temps : 30sec par bras
- Une fois les étirements terminés, attraper vos trapèzes (muscle représenté en jaune sur le schéma) avec vos mains. Effectuer un léger massage afin de les détendre totalement (palpage avec les doigts).

2



## Etirement 2 : le tronc

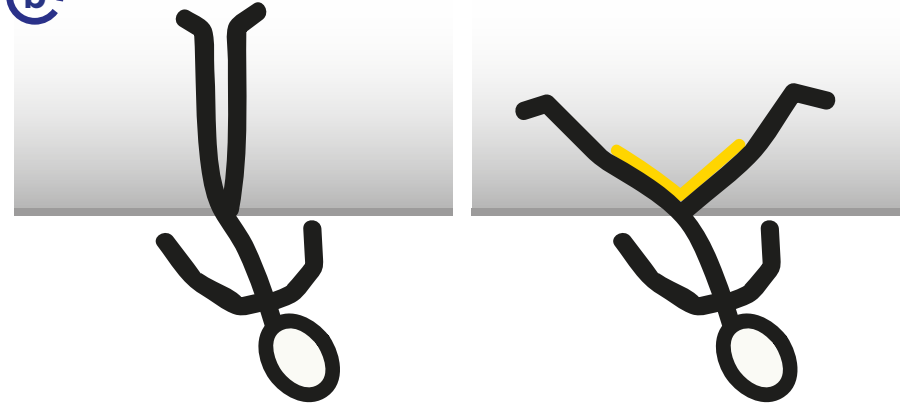
- Debout, « grandissez-vous », tendre les bras au-dessus de la tête, joindre vos mains. Le poids du corps doit être réparti sur les deux jambes. Descendre votre buste vers la droite, puis vers la gauche.
- Temps : 30 sec à 1 minute

# ➔ ETIREMENT, RELACHEMENT ET RETOUR AU CALME

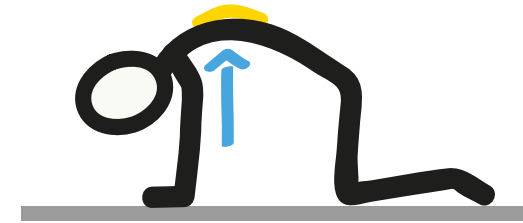
3  
a



b



4



## Etirement 3 : les adducteurs

**a** Assis, le dos droit, joindre vos pieds devant vous et rapprocher vos talons de votre bassin. Si vous êtes à l'aise et ne ressentez aucun étirement, appuyer légèrement avec vos coudes sur vos cuisses pour faire descendre vos genoux vers le sol.

- Adaptation : si cette position est difficile pour vous, vous pouvez vous asseoir sur un coussin ou sur une brique de yoga. La position sera alors plus accessible.

- Temps : 30 sec à 1 minute

**b** Allongé(e) sur le dos, coller vos fesses au mur, jambes tendues sur celui-ci.

- Ecarter les jambes. L'apesanteur va venir accentuer votre descente, ne la forcer en aucun cas.

- Temps : 30 sec à 1 minute

## Etirement 4 : le dos

- Mettez-vous en position 4 pattes. Respirer profondément.

- A l'expiration, essayer de faire le dos le plus rond possible. A l'inspiration, revenir en position 4 pattes.

- Réaliser le mouvement une dizaine de fois, en vous laissant guider par votre respiration.

# → ETIREMENT, RELACHEMENT ET RETOUR AU CALME

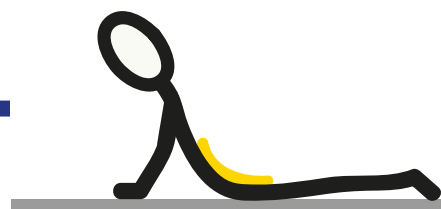
5  
a



b



c



**Étirement 5 : diminuer les douleurs lombaires, ainsi que les douleurs au niveau des fessiers et des cuisses.**

/ ! \ il est nécessaire d'être à l'aise avec le premier étirement pour passer au second. Et d'être à l'aise avec le deuxième étirement pour passer au troisième.

**(a)** Allongé sur le ventre, bras le long du corps. Détendre votre bas du dos.

**(b)** Appuyer doucement sur vos coudes et vos avant-bras. Les coudes sont au sol, perpendiculaires aux épaules. Les hanches et le bassin restent toujours collés au sol. Détendre votre bas du dos.

**(c)** Revenir en position **(a)**. Puis relever les épaules à l'aide des bras: les bras sont tendus. Les hanches et le bassin restent toujours collés au sol.

- Garder la position 30 secondes
- Reprendre la position **(a)**
- Vous pouvez répéter le mouvement 10 à 15 fois.

Pensez à respirer profondément pour accompagner vos mouvements.

6



**Étirement 6 : position de l'enfant : relâchement et étirement des lombaires**

- En position 4 pattes, poser vos fesses sur vos talons. Essayer d'aller chercher le plus loin possible devant vous avec vos bras.
- Si besoin, les fesses peuvent être décollées légèrement des talons.
- Sentir le relâchement et respirer profondément.

# ➔ ETIREMENT, RELACHEMENT ET RETOUR AU CALME

7



## Etirement 7 : torsion du buste

/ ! \ Attention de ne pas forcer. Ecouter vos ressentis, vous ne devez ressentir aucune douleur.

- Allongé sur le sol, bras et jambes tendus.
- Plier votre jambe droite, pied au sol.
- Avec votre main gauche, saisir votre genou droit. Descendre votre genou droit vers le côté gauche de votre buste (voir schéma). Maintenir votre genou avec la main opposée.
- Le bras droit doit être perpendiculaire à votre corps et votre tête doit être tournée vers la droite.
- Réaliser le même étirement avec la jambe gauche.
- Temps : 30 secs x2

8



## Etirement 8 : relâchement du dos - culbuto

- Allongé sur le dos. Ramener vos jambes contre votre buste et les tenir avec vos mains.

# → ETIREMENT, RELACHEMENT ET RETOUR AU CALME



9

**Relaxation :** Lire la totalité de l'exercice avant de le réaliser, afin d'être entièrement détendu pendant la relaxation.

- Allongez-vous sur le dos, bras et jambes tendus sur le sol. Vous pouvez si vous le désirez vous couvrir d'une petite couverture ou d'un plaid. N'hésitez pas à fermer les yeux.

Si vous n'êtes pas à l'aise dans cette position, vous pouvez :

- Mettre un petit coussin sous votre tête
- Plier les jambes pour éviter le creux au niveau du bas du dos
- Restez allongé sur le dos et détendez-vous. Respirer profondément pendant 1 minute.

Petit à petit, essayer de contracter les uns après les autres les groupes musculaires suivants (partez du bas du corps jusqu'à la tête). Vous pouvez attendre 10 secondes entre chaque contraction musculaire pour laisser le temps aux muscles de se relâcher.

- Les orteils
- Les chevilles
- Les mollets
- Les ischio-jambiers (groupe musculaire arrière de la cuisse)
- Les quadriceps (groupe musculaire avant de la cuisse)
- Les fessiers
- Les abdos
- Les doigts (fermer fort votre main)
- Les triceps et biceps
- Les épaules
- Les paupières

La contraction musculaire entraîne un relâchement musculaire dès la fin de la contraction. Cela permet donc d'induire un relâchement total des muscles contractés.

- Vous pouvez, si vous le désirez, réaliser une deuxième fois les contractions dans le même ordre.
- Restez encore 30 secondes allongés sur le sol. Vous êtes détendu.