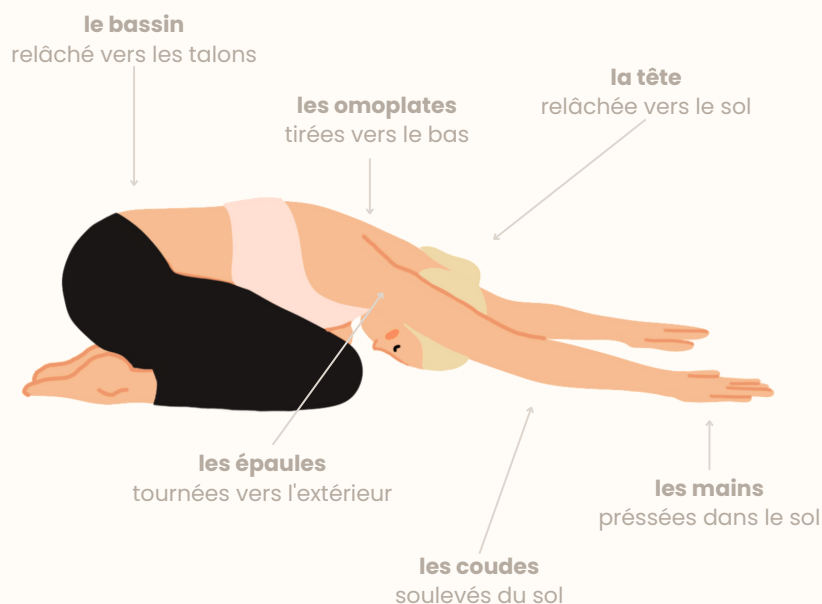


# Fiche d'étirement et mobilité articulaire

## Les postures de yoga :



### La position de l'enfant

Elle étire doucement les hanches, les cuisses et les chevilles.

Garder la posture aussi longtemps que souhaitée : minimum 30 secondes

### Le cobra

Cette position étire la colonne et la région de l'abdomen.

Elle active et réveille les intestins.

La position peut "tirer" ou être inconfortable au début. Cependant, elle ne doit occasionner ni douleur, ni de sensation de pincement. Si c'est le cas, il faut changer de posture.

# Fiche d'étirement et mobilité articulaire

## Les postures de yoga :

### sur l'inspiration



### sur l'expiration



## Le chat-vache

Cet enchaînement permet de réveiller et réchauffer doucement la colonne vertébrale et les muscles abdominaux.

Enchaîner une dizaine de combinaisons des deux postures.

## Le guerrier

Cette posture étire le corps, particulièrement le bas du dos, assouplit et fortifie les muscles du haut du corps (épaules, bras, cou...). Elle ouvre la poitrine et travaille l'équilibre.

Maintenir la posture entre 5 et 10 respirations en étirant la colonne vers le haut sur l'inspiration et en prenant conscience de la force des jambes sur l'expiration.

# Fiche d'étirement et mobilité articulaire

## Étirement bas du corps :

### ÉTIREMENT BOULE

Cet étirement est tout simple. Allongé sur le dos, ramenez les genoux au niveau de la poitrine en les maintenant le plus proche du buste en appuyant avec les mains. Particulièrement efficace pour les personnes qui souffrent de sciatgie, il est également possible de faire cet exercice une jambe après l'autre.

Attention : prendre soin de plaquer tout le long de la colonne au sol.



### ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

Assis sur le sol, le dos avec maintien de votre cambrure normale et les plantes des pieds fermement en appui l'une contre l'autre.

Placez vos mains sur vos chevilles, les coudes à l'intérieur de vos cuisses, expirez et repoussez doucement vos coudes vers l'extérieur.

Attention : évitez d'arrondir le dos, d'appuyer ou de vous pencher trop fort ou trop vite.

**Effectuer 3 séries de 30 secondes.**



### ÉTIREMENT EN ROTATION

Pour assouplir la colonne, cet exercice de torsion est parfait. Couché sur le dos, les bras allongés de part et d'autre du buste, pliez les jambes près du buste. L'idée est de basculer les jambes d'un côté, et la tête de l'autre en alternance. Pour ceux qui ont plus de mal à mettre les genoux à terre, aidez-vous d'une brique.



### ÉTIREMENT DES GRANDS ET MOYENS FESSIERS

Mettez-vous assis, la jambe « gauche » tendue et la jambe droite par-dessus, le pied « droit » au niveau du genou « gauche », passer votre coude gauche du côté au-dessus du genou « droit » et poussez-le vers l'extérieur.

**Effectuer 3 séries de 30 secondes.**



# Fiche d'étirement et mobilité articulaire

## Étirement bas du corps :

### ÉTIREMENT DES MOLLETS

Mettez-vous face à un mur en fente avant et fléchissez progressivement la jambe avant.

Variante : sur un escalier, planter l'avant-pied sur une marche et laisser descendre le talon dans le vide.

Pratiquer 3 séries de 30 secondes à droite puis à gauche.



### ÉTIREMENT DE L'AVANT CUISSE

Attrapez votre pied. Gardez la cuisse verticale, puis fléchissez progressivement le genou.

Conseil : pour les personnes souples, amener le bassin vers l'avant (rétroversion), et coller bien le genou fléchi contre celui tendu.

Pratiquer 3 séries de 30 secondes à droite puis à gauche.



### ÉTIREMENT DE L'ARRIÈRE CUISSE

Placez une jambe en avant et l'autre en arrière puis fléchissez-la progressivement (fente arrière).

Conseil : pour les personnes souples, amener le bassin vers l'arrière (antéversion).

Pratiquer 3 séries de 30 secondes à droite puis à gauche.



### ÉTIREMENT DU PSOAS-ILIAQUE

Mettez-vous en position de chevalier servant, puis fléchissez un peu plus votre genou vers l'avant.

Conseil : maintenir votre cambrure naturelle du bas du dos pendant l'exercice. Au besoin, pencher légèrement le buste en avant.

Pratiquer 3 séries de 30 secondes à droite puis à gauche.

