

## Spécial 10 ans – La semaine en mouvement: Mercredi – S'étirer après l'entraînement

La mobilité est une composante essentielle de la condition physique. Les exercices proposés permettent de conclure un entraînement de la force et peuvent être réalisés à tout âge. Ils proviennent d'un programme d'entraînement développé par des experts de la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM.

### Conseils

- Comment s'étirer? Se mettre dans la position indiquée puis s'étirer dans la direction de la flèche jusqu'à ressentir une tension dans le muscle concerné, en veillant à ce que la sensation d'étirement reste toujours agréable. Eviter les mouvements brusques. Etirer toujours le côté droit et le côté gauche.
- Combien de temps? Maintenir la position d'étirement pendant 30 à 60 secondes.
- Se détendre! Respirer tranquillement et régulièrement en concentrant son attention sur le muscle à étirer.

### Mollets



En appui contre un mur ou un caisson, étirer et fléchir l'articulation du pied. Pour cela, appuyer le talon au sol lors de l'extension et le relever lors de la flexion. Genoux bien tendus lors de l'extension.

**Indications:** Maintenir une tenue du corps correcte. Trouver une position de relâchement.

## Ischio-jambiers



Couché sur le dos, tendre la jambe verticalement, puis la tirer vers soi, tout en gardant l'autre jambe au sol. Le haut du corps et le bassin restent plaqués au sol.

### plus facile

- Etirer la jambe avec un linge placé à hauteur du mollet.

**Indications:** Maintenir une tenue du corps correcte. Trouver une position de relâchement.

## Quadriceps



Couché sur le côté, la jambe inférieure fléchie vers l'avant à angle droit. Saisir la cheville de la jambe supérieure et

tirer le talon vers les fesses. Veiller à tirer le genou vers l'arrière et à étirer les hanches.

**Indications:** Maintenir une tenue du corps correcte. Trouver une position de relâchement.

---

## Muscles du bas du dos



Enrouler le bassin et tirer les genoux à l'aide des mains vers la poitrine. Respirer calmement.

---

## Muscles des épaules



Tirer les épaules vers le sol, les mains vers l'avant et les fesses vers l'arrière. Respirer calmement.

---

## Et encore

- [Programme d'entraînement](#) (pdf)

## Entraînement de la force

Le renforcement musculaire vise à développer un système résistant et stabilisateur et contribue au succès sportif. Les exercices suivants peuvent être réalisés à tout âge.

→ [Exercices de renforcement](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**