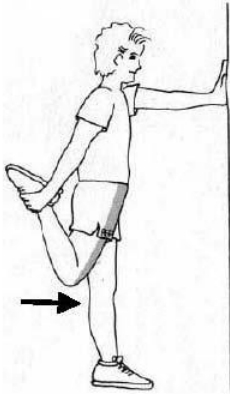


ETIREMENTS APRES L'EFFORT



16

Stretching quadriceps

À l'aide de la main appuyée sur le mur, maintenez votre équilibre. Fléchissez la jambe et maintenez-la fléchie en retenant votre pied au niveau de la cheville. Assurez-vous de rester droit. Attention : La jambe de support doit être légèrement fléchie.

17

Stretching hanches et psoas

Le pied est en appui sur une table, un banc ou une barrière, il faut effectuer une fente vers l'avant pour étirer le psoas et les muscles de la hanche. (3x20s pour chaque jambe).

18

stretching fessiers

En position debout, en appui sur un banc, une barrière ou une table : pose du pied et du genou sur le banc, l'autre jambe étant tendue ou en $\frac{1}{4}$ de flexion. Maintenir la position 20s et répéter l'opération 3 fois pour chaque jambe.

19

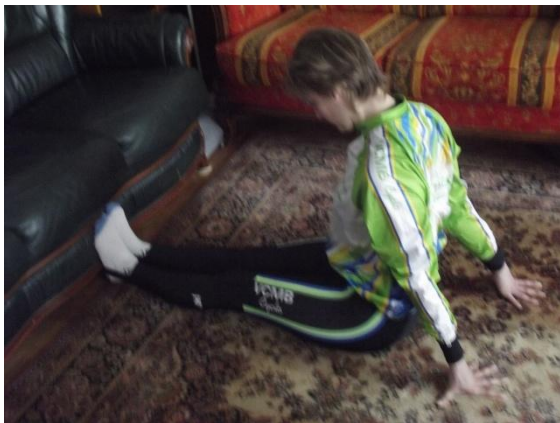
Stretching fente avant hanche-quadriceps

En fente avant, un genou au sol, pousser le bassin vers l'avant afin de ressentir une tension en avant de la hanche.



20

- **Stretching enrroulement du dos ou assis sur les talons en gardant les bras tendus au sol.**



21

Stretching ischio et mollet au sol seul ou à 2

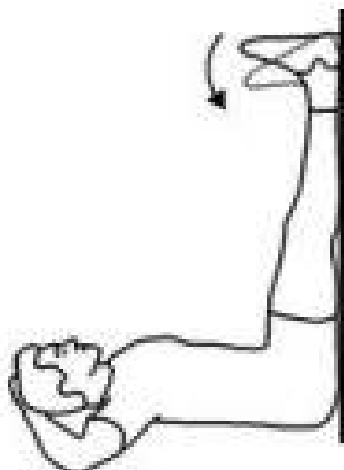
Assis au sol jambes tendues, pieds en flex, dos droit, regard orienté vers l'avant, bras tendues en appuie au sol derrière le dos, venir se pencher vers l'avant en maintenant le dos droit jusqu'à sentir l'étirement des ischio et des mollets puis maintenir la position, et augmenter petit à petit jusqu'à sa limite(2- 3min). Si je ne peux pas me mettre au sol j'utilise une table ou un support pour réaliser l'exercice précédent mais avec la jambe tendue.



22***

Stretching quadriceps

Etirement au sol du quadriceps et du TFL , assis au sol une jambe tendue , l'autre jambe forme un angle à 90° avec le talon placé derrière la fesse. On maintient la consigne 3x 20s pour chaque jambe.



23***

Stretching ischio-dos contre un mur

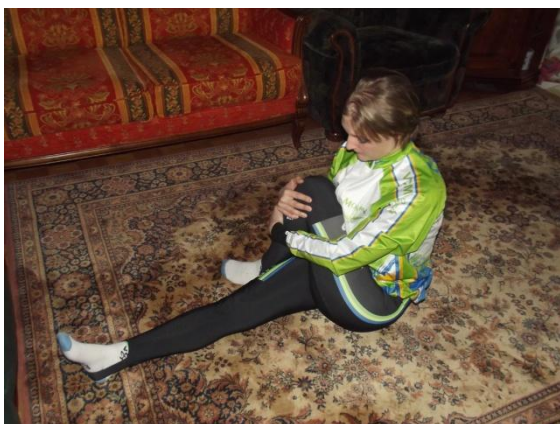
Exercice allongé au sol, jambes tendues contre le mur : bras en étoile, les fesses qui s'enfoncent dans le sol et qui touchent le mur ; genoux qui touchent le mur ; pieds en flex : on maintient ces 3 consignes pendant 2 à 3min. 7



24 – 25***

Stretching fessiers

Etirement des fessiers réaliser les 2 exercices suivants 2 fois pour chaque jambe maintenir la position 20s.



26***

Stretching relaxation adducteur

En position assise, joignez les deux pieds ensemble et rapprochez les vers vous. Gardez le dos droit. Ouvrez les genoux vers l'extérieur et laissez-les retomber vers le sol pendant 2 à 3min.



27

Stretching dorsaux

en position jambes écartés, et étirement des dorsaux maintenir les positions 20s et répéter l'exercice 3 fois



***** Etirements réalisables au sol ou à la maison (en dedans ou en dehors des séances de vélo):**

Chercher la relaxation avec respiration profonde et la recherche du relâchement total dans les zones sollicitées.