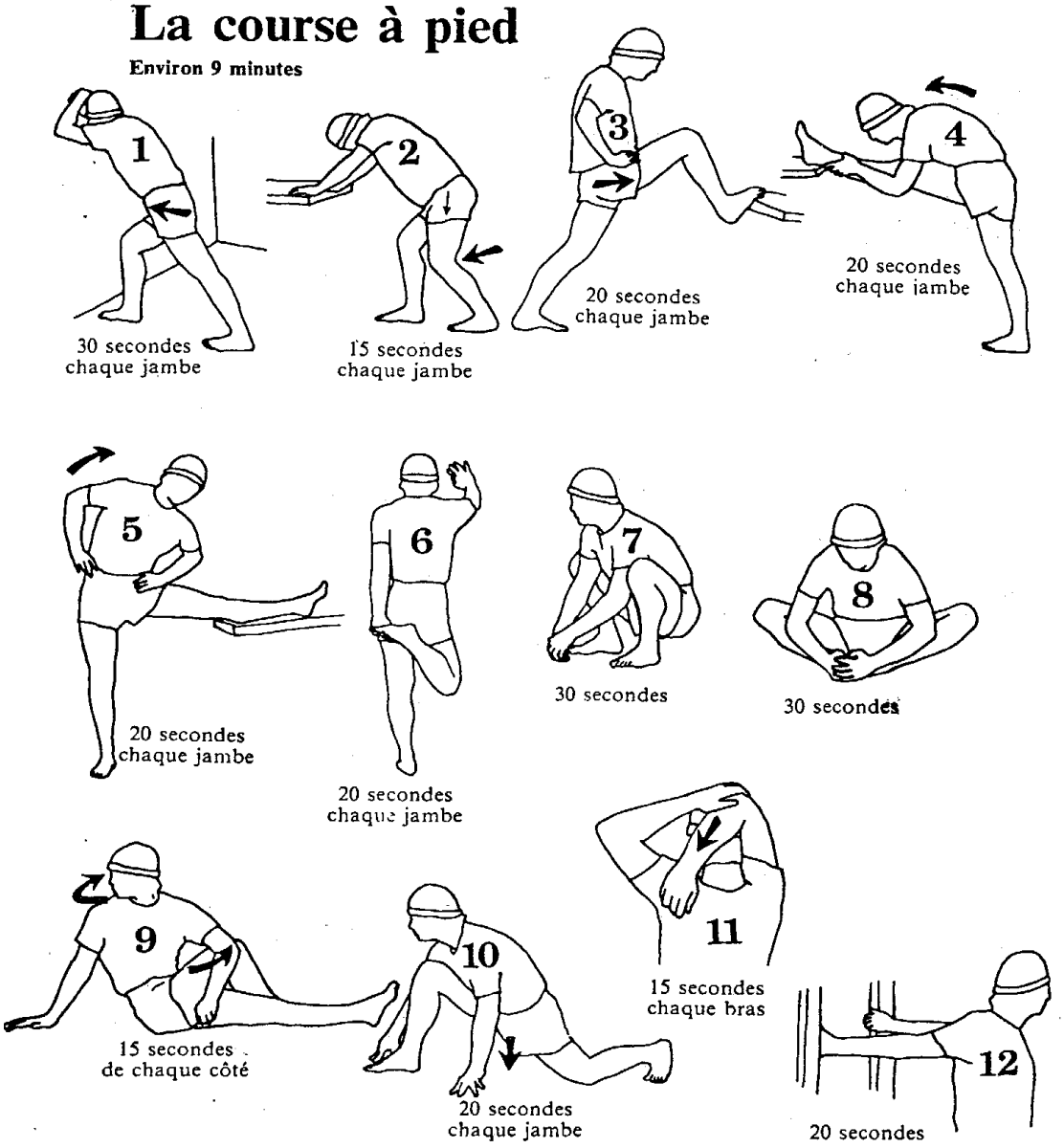
Avant

La course à pied

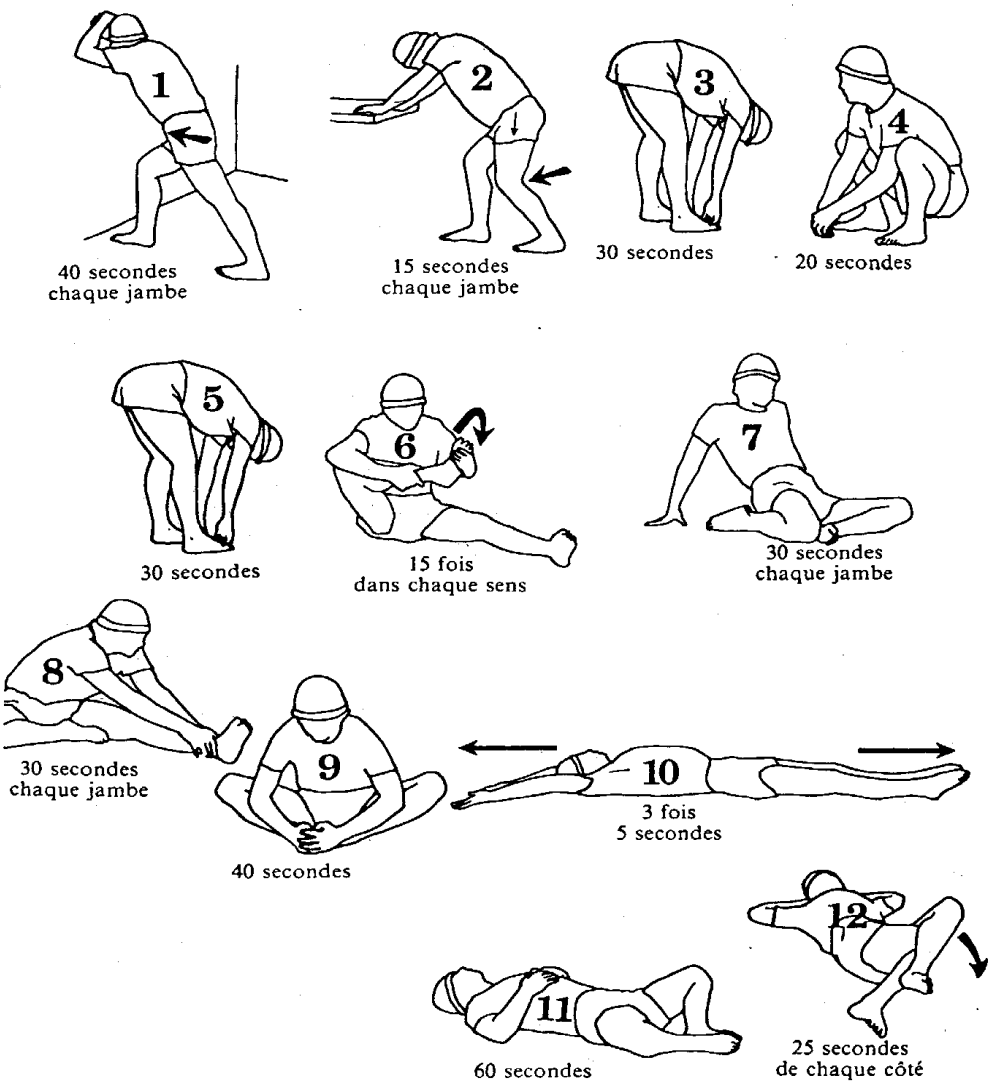
Environ 9 minutes



Après

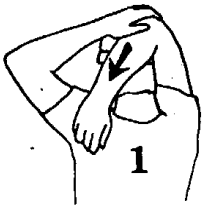
La course à pied

Environ 9 minutes

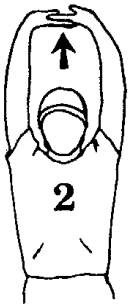


Mise en forme

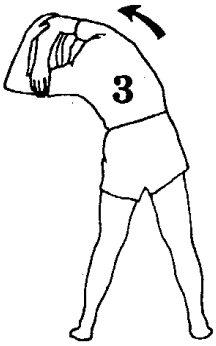
Environ 12 minutes



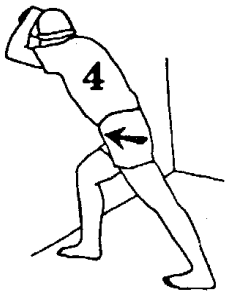
10 secondes
chaque bras



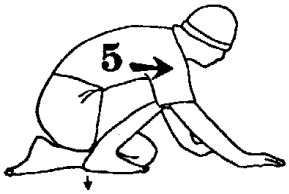
15 secondes



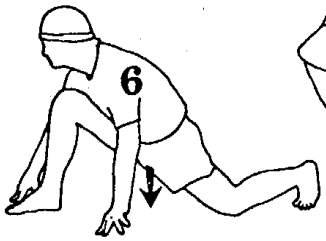
10 secondes
de chaque côté



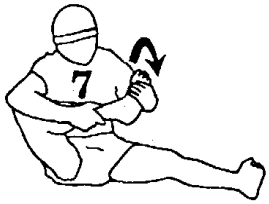
30 secondes
chaque jambe



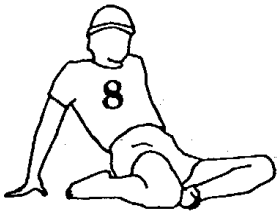
10 secondes
chaque jambe



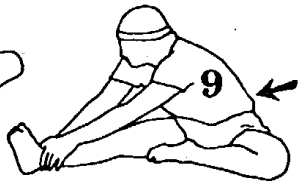
25 secondes
chaque jambe



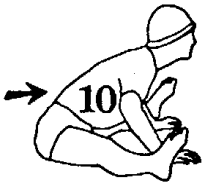
15 fois
dans chaque sens



20 secondes
chaque jambe



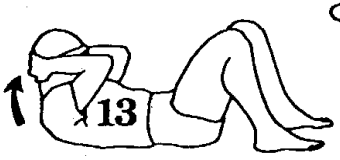
30 secondes
chaque jambe



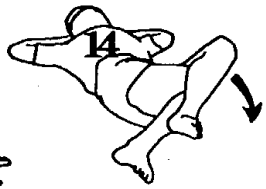
30 secondes
chaque jambe

40 secondes

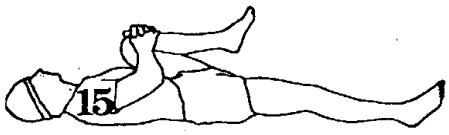
20 secondes



3 fois
5 secondes

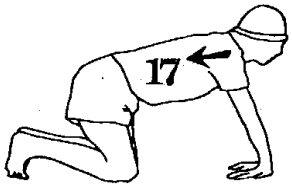


20 secondes
de chaque côté

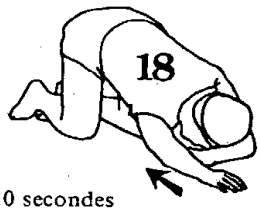


20 secondes
chaque jambe

3 fois
5 secondes

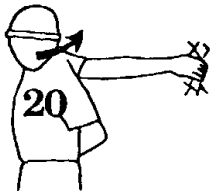


20 secondes



10 secondes
chaque bras

15 secondes
de chaque côté



10 secondes
chaque bras

15 secondes

Premier étirement

Le sujet est assis en tailleur, les plantes de pieds se font faces.

Attraper ses pieds avec les mains et repousser ses genoux vers le bas avec ses coudes.

Le bas du dos doit rester droit et ne pas s'arrondir.

L'étirement se fait pendant le temps expiratoire (en soufflant).

Deuxième étirement

Le sujet est assis, il tend les jambes et les écartent au maximum sans jamais atteindre le seuil de la douleur. **Etirer en se penchant en avant le buste droit.**

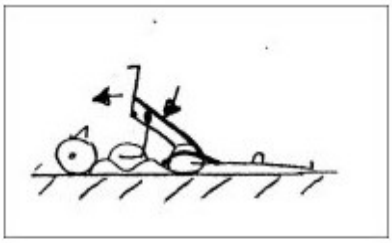
Troisième étirement

Le sujet à un genou à terre, l'autre jambe est tendue sur le côté, pied à plat pointe de pied vers l'avant

Etirer bras tendus vers le haut, **s'incliner du côté de la jambe tendue.**

Quatrième étirement

Le sujet est dos au sol, fesses contre le mur, les jambes sont écartées. **C'est le poids des jambes qui va tirer sur les adducteurs**



ISCHIOS JAMBIERS + PSOAS-ILIAQUE

1 **Plaquer** le genou contre la poitrine.
2 **Tendre** au maximum le genou.
3 **Garder** la jambe qui est au sol tendue.

Tendez une jambe derrière vous, le genou en appui sur un coussin , le pied arrière reposant sur le sol (en appui sur l'avant du pied). Avancez l'autre jambe en ramenant la cuisse contre la poitrine (le genou entre les deux épaules), le genou doit être à la **verticale** du pied. **Sans modifier la position de vos jambes**, abaissez la hanche (comme si on vous appuyait sur le bassin), et maintenez la position pendant 20 à 30 secondes. Vous sentirez l'étirement dans la **hanche** et dans l'**aine**.

Ressentir la tension dans l'aine (région située de chaque côté du corps, à la réunion de la cuisse et du tronc, unissant les faces antérieures de la paroi délimitant l'abdomen et la cuisse. Le terme inguinal (ale) désigne tout ce qui est relatif à l'aine. C'est ainsi que l'on parle entre autres de hernie inguinale.)

Pousser la fesse avec la main vers l'avant

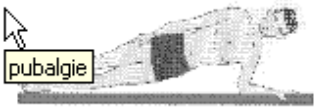
Extension de la hanche

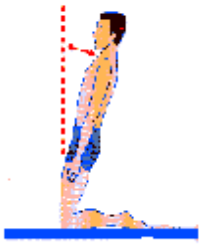
Garder le buste **redressé**

Placer le pied sur le bord d'un bureau ou d'une table, fléchir le genou. Faire un léger mouvement de **flexion** du genou vers l'avant, **sans déplacer** le pied au sol.

Allongé sur le bord d'une table, ramener une jambe pliée sur le buste et **laisser pendre l'autre**

En position assise, une jambe repliée vers l'arrière et l'autre fléchie ou droite. **Basculer la hanche vers l'avant**. Vous sentirez un étirement dans le devant de la cuisse (quadriceps) et au niveau de l'aine (psoas). Maintenir la position pendant 20 à 30 secondes puis changer de coté.





b