









# FICHE D'ETIREMENTS APRES L'EFFORT

Chaque étirement passif doit être tenu entre **15 et 20 secondes**. Dès que l'on sent **la tension** dans le muscle, **maintenir** la posture le temps indiqué, **sans forcer davantage**. **BIEN RESPIRER**. Penser à **s'hydrater (EAU)**

MOLLETS	ISCHIOS JAMBIERS		QUADRICEPS	
 <p>Talon arrière au sol et pousser le mur</p>	 <p>Tirer la pointe du pied vers soi, jambe tendue</p>	 <p>Dos droit, jambe tendue, pointe de pied vers soi</p>	 <p>Positionner son corps vers l'avant dos droit</p>	 <p>Tirer son pied vers l'arrière, dos droit</p>
FESSIERS	ABDUCTEURS	ADDUCTEURS	DOS	
 <p>Tirer le genou vers l'arrière</p>	 <p>Tirer le genou sur le côté</p>	 <p>Pousser les genoux vers le sol</p>	 <p>Tirer d'un côté puis l'autre, bras tendus</p>	 <p>Se grandir, bras tendus</p>
AVANT BRAS		TRICEPS	EPAULES	
 <p>Tirer la paume vers soi</p>	 <p>Pousser les mains vers le bas</p>	 <p>Tirer vers l'arrière</p>	 <p>Tirer son bras sur le côté</p>	 <p>Tirer son coude sur le côté</p>