



**Type :** PROGRAMME D'ETIREMENTS (STRETCHING)

**Niveaux :** TOUS NIVEAUX

**Adapté à :**

- Élèves des cycles 2 et 3
- Parents, et même enseignants ;-)

**Matériel :**

- 1 tapis de gym/d'appartement (une surface un peu molle)
- 1 chronomètre
- 1 gourde pour s'hydrater
- Idéalement, la vidéo YouTube correspondante, disponible sur la chaîne « Eps La Tour - Bouger Plaisir Santé » : [https://www.youtube.com/channel/UCYom0exEkOVLpL\\_z8roAruA/featured](https://www.youtube.com/channel/UCYom0exEkOVLpL_z8roAruA/featured)
- Ta motivation et ton sourire ;-)

**Rappelle-toi :**

- Suis les exercices pas à pas : tu as le temps total de ton entraînement, la durée de chacun, et quelques remarques qui devraient t'aider si besoin
- Entraîne-toi régulièrement et tu progresseras très vite
- Visite notre chaîne YouTube pour découvrir d'autres programmes, défis ou exercices. Le contenu est étoffé régulièrement.

**Consignes spéciales :**

- Nous allons étirer tous les grands muscles du corps, de haut en bas, 30" à la fois
- Les étirements sont passifs (c'est-à-dire sans à-coups). Respire profondément et essaie d'aller un peu plus loin à chaque expiration
- Un bon étirement produit une sensation de tension (inconfort) mais ne doit jamais faire mal, concentre-toi bien et écoute ton corps
- Pour bien s'étirer, il vaut mieux que tes muscles soient chauds. Si ce n'est pas le cas, commence par 5' d'échauffement (marche, course, ou autre).

N°	T. total	EXERCICE	REMARQUE
1	0" => 30"	<b>Nuque (G)</b> 	Pose ta main droite sur le côté gauche de ta tête Incline la tête sur le côté et étire doucement ta nuque Relâche ton épaule gauche
	=> 1'	<b>Nuque (D)</b>	Idem, de l'autre côté
2	1' => 1'30"	<b>Épaule (G)</b> 	Croise le bras gauche tendu devant toi, et maintiens le contre ta poitrine avec le bras droit Tire le bras contre toi doucement pour étirer l'épaule
	=> 2'	<b>Épaule (D)</b>	Idem, de l'autre côté
3	2' => 2'30"	<b>Triceps (G)</b> 	Lève ton bras gauche au-dessus de ta tête, puis tiens ton coude avec ta main droite Tire le coude derrière ta tête doucement pour étirer le triceps (derrière du bras) et l'épaule
	=> 3'	<b>Triceps (D)</b>	Idem, de l'autre côté
4	3' => 3'30"	<b>Avant-bras (ant.)</b> 	À genoux, pose tes paumes au sol avec les doigts en direction de tes genoux (l'arrière) Bras tendus, amène doucement tes épaules vers l'arrière pour étirer la face antérieure de tes avant-bras
5	3'30" => 4'	<b>Avant-bras (post.)</b> 	Idem, mais pose le dos de tes mains au sol, doigts en direction de tes genoux pour étirer la face postérieure de tes avant-bras

6	4' => 4'30"	<b>Pectoraux</b> 	Joins les mains derrière le dos, les bras sont tendus Rapproche tes bras et tes épaules doucement l'un vers l'autre pour étirer tes pectoraux (poitrine)
7	4'30" => 5'	<b>Colonne vertébrale (chat)</b> 	Dérivé de la « posture du chat » en yoga À 4 pattes, paumes au sol vers l'avant Inspire profondément et lentement, tout en creusant le dos, le menton se lève Expire profondément et lentement, fais le dos rond, rentre le ventre et la tête entre tes bras
8	5' => 5'30"	<b>Abdominaux</b> 	À plat-ventre, jambes tendues et serrées Mets-toi en appui sur tes mains (ou coudes si mal au dos), puis relève le buste doucement pour étirer tes abdominaux, menton vers le plafond
9	5'30" => 6'	<b>Bas du dos (G)</b> 	Couché sur le dos, genoux serrés l'un contre l'autre et bras en croix Descends doucement les jambes du côté droit pour étirer ton bas du dos (lombaires)
	=> 6'30"	<b>Bas du dos (D)</b>	Idem, de l'autre côté
10	6'30" => 7'	<b>Obliques (G)</b> 	Assis en tailleur, tends le bras gauche au-dessus de ta tête Puis incline doucement le corps vers la droite en gardant le bras tendu pour étirer tes obliques gauche (côté du tronc)
	=> 7'30"	<b>Obliques (D)</b>	Idem, de l'autre côté

11	7'30" => 8'	<b>Ilio-psoas (G)</b> 	En appui sur le pied droit et le genou gauche bien écartés, le dos droit Ramène doucement le bassin vers l'avant pour étirer ton psoas gauche (l'aine)
	=> 8'30"	<b>Ilio-psoas (D)</b>	Idem, de l'autre côté
12	8'30" => 9'	<b>Adducteurs</b> 	Assis, plie les jambes puis colle tes plantes de pieds l'une contre l'autre, tes mains maintiennent tes pieds ensemble En gardant le dos droit, pousse doucement tes genoux vers le sol pour étirer tes adducteurs (intérieur des cuisses)
	9' => 9'30"	<b>Hanche (G)</b> 	Assis, jambes tendues, plie la jambe gauche et passe la par-dessus la droite, la poitrine tournée vers la gauche Appuie ton coude droit sur ton genou gauche puis pousse doucement vers la droite pour étirer ta hanche
	=> 10'		Idem, de l'autre côté
14	10' => 10'30"	<b>Ischio/Mollet (G)</b> 	Assis, jambe gauche tendue, l'autre repliée contre toi Tire ta pointe de pied gauche vers toi doucement, tout en allant la chercher avec les mains pour étirer ton ischio (arrière de la cuisse) et ton mollet
	=> 11'	<b>Ischio/Mollet (D)</b>	Idem, de l'autre côté
15	11' => 11'30"	<b>Quadriceps (G)</b> 	Couché sur le côté droit, plie ta jambe gauche et attrape ton pied avec ta main gauche Ramène doucement ton pied contre ta fesse pour étirer ton quadriceps (devant de la cuisse)
	=> 12'	<b>Quadriceps (D)</b>	Idem, de l'autre côté

16	12' => 12'30"	<b>Fessiers (G)</b> 	<p>Couché sur le dos, genoux pliés, pose ta cheville droite sur ton genou gauche</p> <p>Pose tes mains derrière ta cuisse gauche, puis ramène doucement ta cuisse vers toi pour étier ta fesse</p>
	=> 13'	<b>Fessiers (D)</b>	Idem, de l'autre côté
17	13' => 13'30"	<b>Chaîne postérieure</b> (Chien tête en bas) 	<p>À 4 pattes, sur mains (largeur d'épaules) et genoux (largeur de hanches)</p> <p>Mets-toi sur la pointe de tes pieds, pousse doucement ton bassin vers le haut en tendant bras et jambes, et ramène ta poitrine en direction de tes cuisses</p>
18	13'30" => 14'	<b>Épaules, dos, fessiers, quadriceps, chevilles</b> (Posture de l'enfant) 	<p>À genoux, fesses posées sur les talons et bras tendus devant toi</p> <p>Descends les fesses doucement contre le sol et amène tes bras le plus loin possible devant toi</p>

**!!! BRAVO !!!**