

# Autoprogramme d'étirements





# Conseils pratiques avant de commencer...

- Ce programme peut être réalisé chez vous et nécessite peu de matériel
- Hydratez vous avant, pendant et après l'exercice
- Ces exercices sont à réaliser quotidiennement entre 15 et 20 min par jour
- Ces exercices ne doivent pas être fait en cas de fièvre
- Si vous présentez des douleurs ou une crampe lors de la pratique faite une pause
- Augmentez progressivement le nombre de série sans aller trop vite



# ETIREMENTS / POSTURES

- Les exercices suivants doivent être réalisés lentement **sans à-coups, sans forcer**, jusqu'à ressentir une tension musculaire **non douloureuse** en position d'étirement maximal
- il est recommandé de tenir la position **au moins 15 secondes** pour être efficace et l'exercice doit être réalisé plusieurs fois (**5 à 10 fois**) entrecoupé de moment de repos
- Pensez à inspirer pendant l'étirement et à expirer en tenant la position
- Les exercices sont proposés en position debout, assise ou couché selon vos capacités choisissez celui qui vous convient



# EXERCICES RESPIRATOIRES

- Avant de débuter vos exercices nous vous proposons des exercices respiratoires
- Cet exercice est à pratiquer au début et à la fin de chaque séance, il permet d'entretenir le diaphragme
- À l'inspiration les poumons se gonflent et le ventre se soulève
- A l'expiration les poumons se vident et le ventre rentre

# Travail respiratoire



allongez vous sur le dos, un coussin sous la tête, les cuisses fléchies, les bras le long du corps

Inspirez par le nez, gonflez vos poumons et sortez le ventre



Aidez vous d'un poids (500g à 1kg) placé sur le ventre pour bien ressentir le mouvement

Expirez par la bouche pour vider vos poumons et rentrez le ventre



# Étirements des adducteurs de hanches

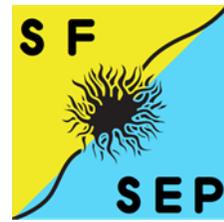


Installez vous sur une chaise à califourchon le dossier devant vous et écartez les pieds et les genoux

Cet exercice peut être tenu au moins 3 minutes



# Étirements des adducteurs de hanches



Tenir la position au moins 15 secondes et l'exercice doit être réalisé plusieurs fois (5 à 10 fois) entrecoupé de moment de repos



# Étirements des adducteurs de hanches



Tenir la position au moins 15 secondes et l'exercice doit être réalisé plusieurs fois (5 à 10 fois) entrecoupé de moment de repos



# Étirements des extenseurs de jambes (quadriceps)

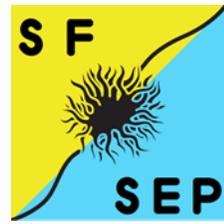


Placez vous à genoux dressés sur un tapis, asseyez vous sur les talons puis basculez le tronc en arrière en prenant appui sur vos mains en veillant à garder le dos bien droit

Exercice à réaliser 5 à 10 fois et tenir la position minimum 15 sec

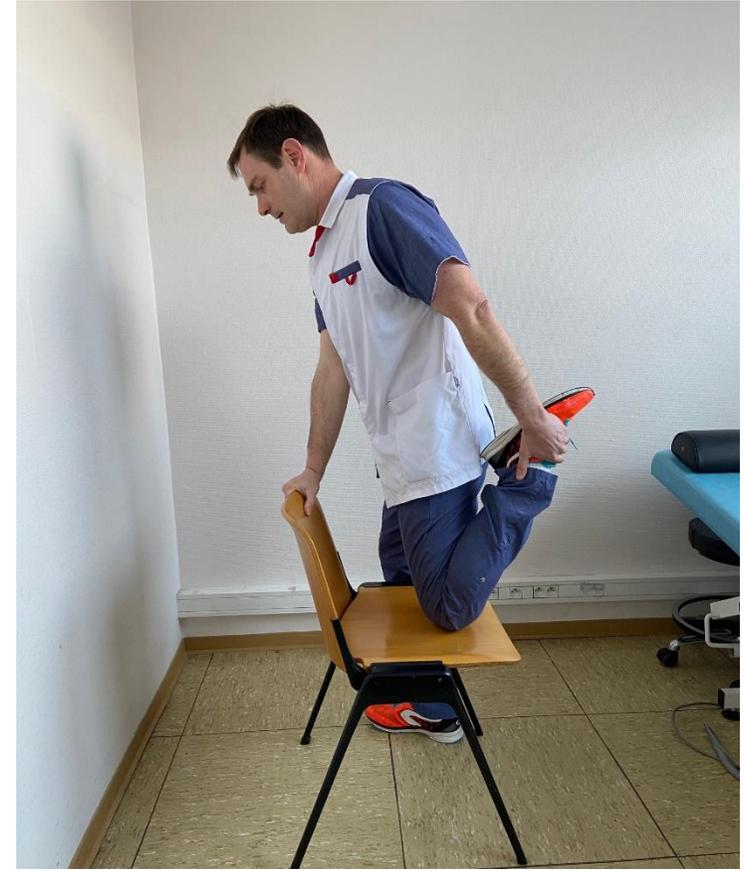
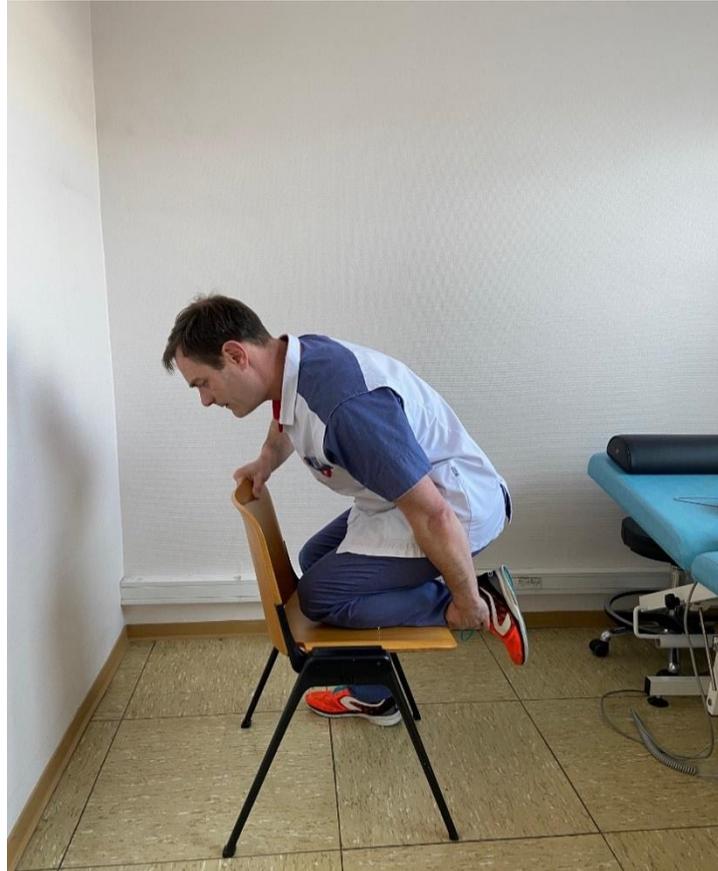


# Étirements des extenseurs de jambes (quadriceps)



Étirements du quadriceps en position debout

posez le genou sur une chaise, venez attraper votre cheville puis ramener votre talon vers les fesses



Tenir la position au moins 15 secondes et l'exercice doit être réalisé plusieurs fois (5 à 10 fois) entrecoupé de moment de repos

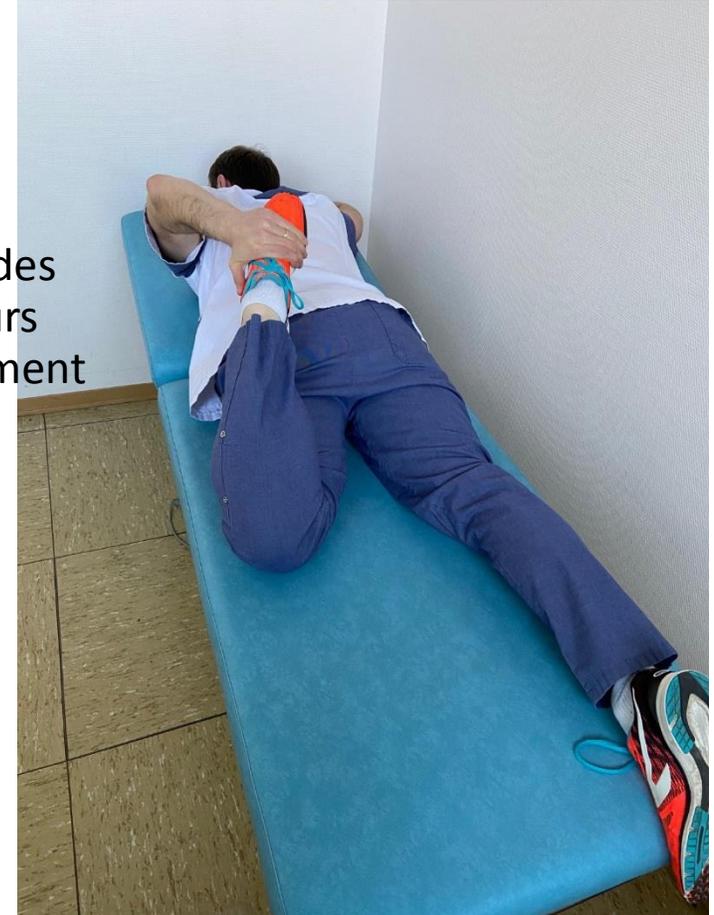
# Étirements des extenseurs de jambes (quadriceps)



En position allongée sur le ventre, venez attraper votre pied puis ramener votre talon vers les fesses



Tenir la position au moins 15 secondes et l'exercice doit être réalisé plusieurs fois (5 à 10 fois) entrecoupé de moment de repos



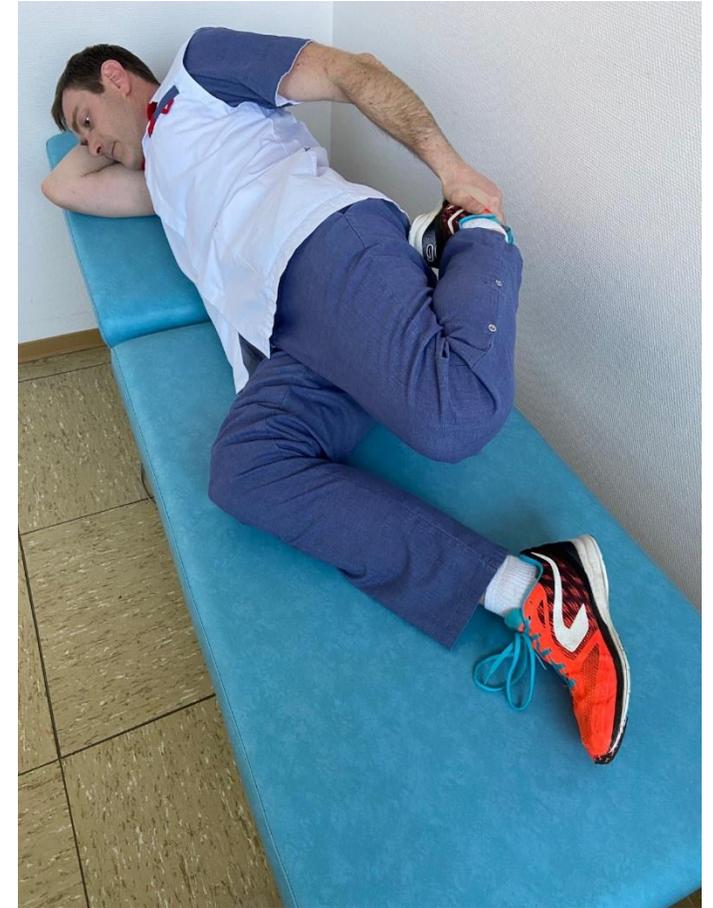
# Étirements des extenseurs de jambes (quadriceps)



En position allongée sur le côté, venez attraper votre pied puis ramener votre talon vers les fesses



Tenir la position au moins 15 secondes et l'exercice doit être réalisé plusieurs fois (5 à 10 fois) entrecoupé de moment de repos



# Étirements des fléchisseurs de jambes (ischio-jambiers)

Assis sur une chaise, la jambe à étirer posée sur un tabouret, vous placez une serviette éponge sous la plante du pied en tenant les 2 extrémités. Puis tirez vers vous en gardant le dos bien droit

Exercice à réaliser pour les deux jambes et tenir la position minimum 15 sec



# Étirement des triceps suraux (mollets)

Placez vous devant une chaise pour avoir un appui antérieur, reculez la jambe à étirer en décollant le talon du sol puis posez le talon au sol tout en fléchissant l'autre jambe

Exercice à réaliser pour les deux jambes au moins 8 fois et tenir la position minimum 15 sec



# Étirement des triceps suraux (mollets)

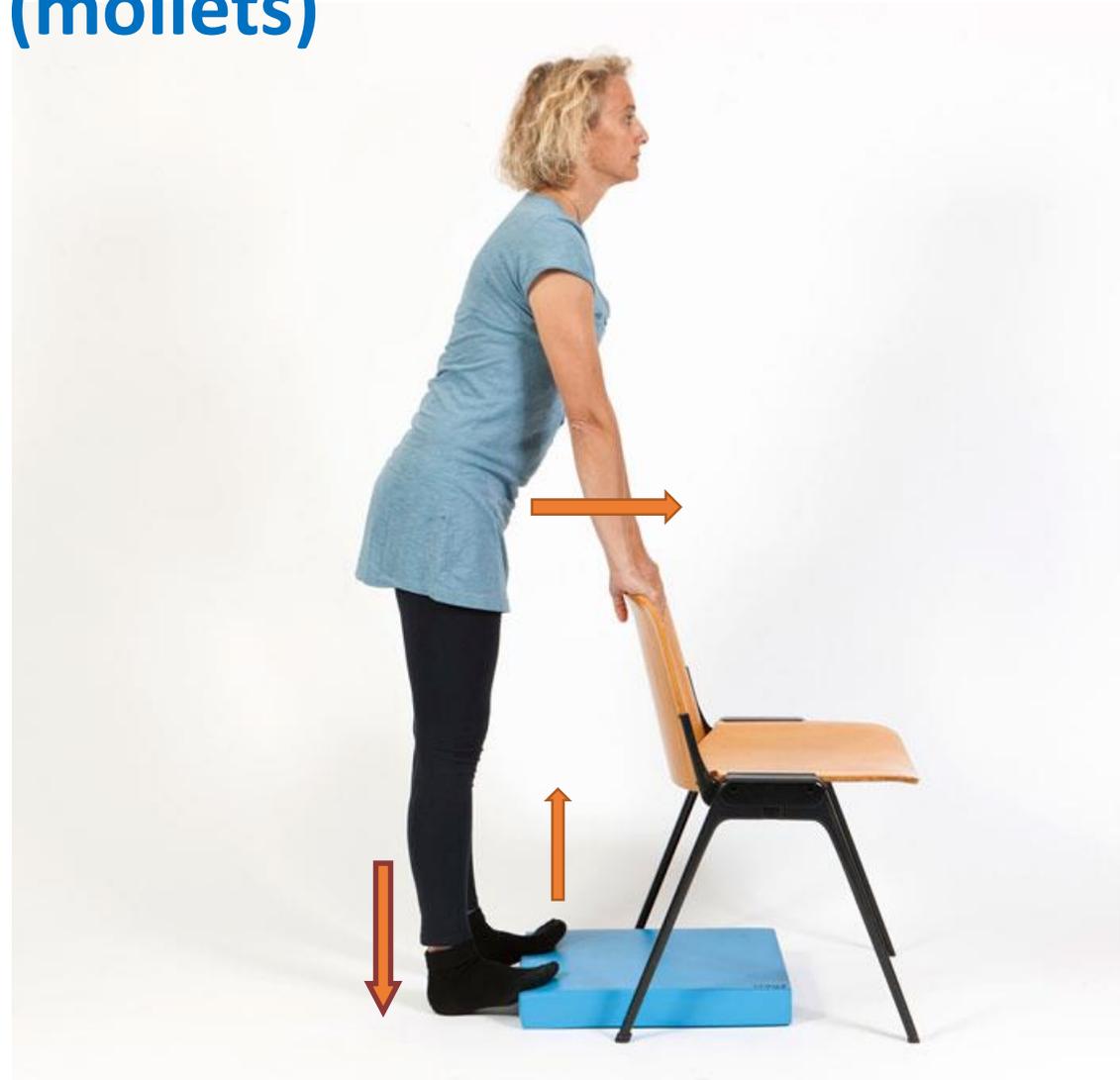


Placez vous devant une chaise pour avoir un appui antérieur, placez un coussin sous les avants pieds et gardez les talons au sol

Amener la hanche au dessus des pieds

Exercice à réaliser 5 à 10 fois et tenir la position minimum 15 sec

Pour le support vous pouvez utiliser un livre ou plusieurs placé(s) devant un mur



15

## Étirements des triceps suraux (mollets)

Assis sur le fauteuil roulant, prenez appui avec les avant-pieds sur les palettes puis prenez appui avec les 2 membres supérieurs sur les genoux pour tenter de rapprocher les talons du sol

Exercice à réaliser 5 à 10 fois et tenir la position minimum 15 sec

**Attention bien s'assurer d'avoir mis les freins du fauteuil avant de réaliser l'exercice**



# Étirements du tronc (rachis)

Assis sur une chaise vous vous penchez en avant en prenant appui sur les cuisses puis vous allez chercher le sol avec vos mains en faisant le dos rond et en pensant à bien stabiliser le bassin

Exercice à réaliser 5 à 10 fois et tenir la position minimum 15 sec



# Étirements du tronc en inclinaisons latérales



Assis à califourchon  
sur une chaise le dossier  
devant vous en stabilisant le  
bassin, vous vous penchez  
lentement sur le côté droit  
et gauche

Exercice à réaliser 5 à 10  
fois et tenir la position  
minimum 15 sec



# Étirements des pectoraux



En position allongée sur le dos, vous venez placer vos bras en « chandelier » les mains de chaque côté de la tête

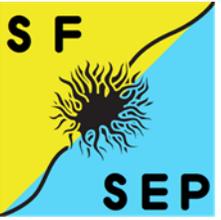
Position à tenir au moins 15 sec et refaire 5 à 10 fois l'exercice



# Étirements des membres supérieurs

Placez vous debout devant une table, puis prenez appui avec les deux bras en extension et penchez vous vers l'arrière en gardant l'appui sur la table

Exercice à réaliser 5 à 10 fois et tenir la position minimum 15 sec



# Étirements des membres supérieurs

Exercice à réaliser 5 à 10 fois et tenir la position minimum 15 sec

