

PARCOURS EN EXTÉRIEUR

SOUPLESSE

- Une certaine souplesse est nécessaire pour pouvoir bouger et charger de manière optimale les articulations. Une souplesse saine réduit les blessures et ralentit le processus d'usure des articulations.
- Adopter lentement la position d'étirement dans tous les exercices de manière à éviter une surcharge ou une déchirure.
- Pendant l'exercice, on doit sentir tirer un peu dans les muscles sans que cela ne soit douloureux toutefois.
- Exécuter les exercices de souplesse pendant 45 secondes. Pendant les pauses, relâcher le corps et passer au poste suivant.
- Posture: attention à la respiration lors des exercices. Le corps reste détendu.
- Si besoin, utiliser bancs, rampes, marches et murs de manière à transformer les alentours en place de sport et organiser l'entraînement de manière encore plus variée.



PARCOURS EN EXTÉRIEUR

SOUPLESSE

MOBILISATION DU DOS



EXERCICE 01

Déroulement du mouvement

Pencher lentement le haut du corps vers les cuisses.

Contrôle de la posture

Laisser tomber le corps, tête en prolongement de la colonne vertébrale. Les jambes peuvent être légèrement pliées.

PARCOURS EN EXTÉRIEUR

SOUPLESSE

ÉTIREMENT LATÉRAL



EXERCICE 02

Déroulement du mouvement

Se placer à côté d'une balustrade, jambes croisées (le pied extérieur croisé par-dessus le pied intérieur). Tendre un bras en l'air et prendre appui sur la balustrade avec l'autre bras. Déplacer le bassin de côté et pencher le haut du corps du côté opposé.

Contrôle de la posture

Répéter de l'autre côté.

PARCOURS EN EXTÉRIEUR

SOUPLESSE

MUSCLES DES MOLLETS



EXERCICE 03

Déroulement du mouvement

Faire un léger pas en avant, fléchir légèrement la jambe d'appui et poser l'autre jambe contre le mur. Pencher lentement le haut du corps en avant.

Contrôle de la posture

Répéter de l'autre côté.

PARCOURS EN EXTÉRIEUR

SOUPLESSE

HANCHES



EXERCICE 04

Déroulement du mouvement

Faire un petit pas en avant et poser les bras sur la balustrade. Déplacer le poids du corps sur le pied avant et pencher activement le bassin en avant.

Contrôle de la posture

Répéter de l'autre côté.

PARCOURS EN EXTÉRIEUR

SOUPLESSE

POITRINE



EXERCICE 05

Déroulement du mouvement

Debout en position latérale près d'un mur, tendre le bras du côté du mur et poser la paume sur le mur. Le haut du corps effectue une légère rotation loin du mur.

Contrôle de la posture

Répéter de l'autre côté.

PARCOURS EN EXTÉRIEUR

SOUPLESSE

MUSCLES ARRIÈRES DES CUISSES



EXERCICE 06

Déroulement du mouvement

Plier légèrement la jambe d'appui et poser l'autre jambe sur une marche devant soi. Pousser les fesses en arrière et pencher lentement le haut du corps en avant.

Contrôle de la posture

Répéter de l'autre côté.

PARCOURS EN EXTÉRIEUR

SOUPLESSE

MUSCLES AVANT DES CUISSES



EXERCICE 07

Déroulement du mouvement

Debout sur une jambe, tirer lentement le talon de la jambe libre contre les fesses.

Contrôle de la posture

Cuisses parallèles, haut du corps redressé, jambe d'appui peut être légèrement fléchie. Répéter de l'autre côté.

PARCOURS EN EXTÉRIEUR

SOUPLESSE

ÉPAULES



EXERCICE 08

Déroulement du mouvement

Lever un bras en l'air et plier derrière la tête. Saisir le poignet avec l'autre main et tirer légèrement sur le côté.

Contrôle de la posture

Répéter de l'autre côté.

PARCOURS EN EXTÉRIEUR

SOUPLESSE

ADDUCTEURS



EXERCICE 09

Déroulement du mouvement

Position accroupie, déplacer le poids du corps sur une jambe et baisser le fessier à hauteur des genoux.

Contrôle de la posture

La pointe des pieds vers l'avant, dos droit. Répéter de l'autre côté.

PARCOURS EN EXTÉRIEUR

SOUPLESSE

COLONNE VERTÉBRALE



EXERCICE 10

Déroulement du mouvement

En position redressée, jambes croisées et mains sur les oreilles. Tourner le haut du corps en direction de la jambe arrière.

Contrôle de la posture

Répéter de l'autre côté.