

EXERCICES SOUPLESSE

APERÇU

Extrémités supérieures	Nombre	Page	Extrémités inférieures	Nombre	Page	Tronc/ Corps tout entier	Nombre	Page
Étirement des épaules aux espaliers	SO.01.ES	2	Étirement de l'avant des cuisses en position debout	SO.01.EI	12	Paquet	SO.01.TR	22
Étirement des épaules en position debout	SO.02.ES	3	Étirement de l'avant des cuisses en position couchée	SO.02.EI	13	Roulade en position de paquet	SO.02.TR	23
Étirement des épaules en position couchée	SO.03.ES	4	Étirement de l'arrière des cuisses en position debout	SO.03.EI	14	Chat au dos rond	SO.03.TR	24
Mobilisation des épaules à l'Égyptienne	SO.04.ES	5	Étirement de l'arrière des cuisses en position assise	SO.04.EI	15	Papillon	SO.04.TR	25
Étirement de la cage thoracique à la paroi	SO.05.ES	6	Étirement des adducteurs en position debout	SO.05.EI	16	Triangle	SO.05.TR	26
Étirement des omoplates	SO.06.ES	7	Étirement des adducteurs en position couchée	SO.06.EI	17	Twist assis	SO.06.TR	27
Étirement du triceps	SO.07.ES	8	Étirement du bassin en position à genoux	SO.07.EI	18	Twist couché	SO.07.TR	28
Étirement de la nuque	SO.08.ES	9	Étirement du bassin en position couchée	SO.08.EI	19	Chameau	SO.08.TR	29
Étirement latéral	SO.09.ES	10	Étirement des fessiers	SO.09.EI	20	Cobra	SO.09.TR	30
Étirement des avant-bras	SO.10.ES	11	Étirement des mollets	SO.10.EI	21	Chien qui regarde par terre	SO.10.TR	31

SO.01.ES SOUPLESSE

□□□ Étirement des épaules aux espaliers



Exercice

Partir de la position jambes écartées devant les espaliers. Poser les mains légèrement écartées sur les espaliers à la hauteur des hanches. Baisser le haut du corps en gardant les bras tendus puis presser les épaules vers le bas. Tenir la position jusqu'à la fin du temps imparti.

Remarque

Pendant tout l'exercice le dos reste droit et en prolongement de la colonne vertébrale.

Variante

Matériel

Espaliers

SO.02.ES **SOUPLESSE**

□□□ **Étirement des épaules en position debout**



Exercice

Partir de la position debout, jambes légèrement écartées. Lever un bras tendu jusqu'à la hauteur des épaules puis saisir le coude avec la main de l'autre bras. Le bras fléchi exerce maintenant doucement une traction sur le bras tendu vers le corps. Tenir cette position puis changer de côté à la moitié du temps imparti.

Remarque

Garder les épaules basses durant tout l'exercice.
Garder le regard droit devant soi.

Variante

Matériel

SO.03.ES **SOUPLESSE**

□□□ **Étirement des épaules en position couchée**



Exercice

Partir de la position assises, jambes tendues, mains appuyées au sol dans le dos. Pousser les main derrière soi en baissant le haut du corps au maximum. Faire glisser les mains en arrière en baissant le dos au maximum. Garder cette position pendant tout le temps imparti.

Remarque

Contracter les abdominaux pendant tout l'exercice.

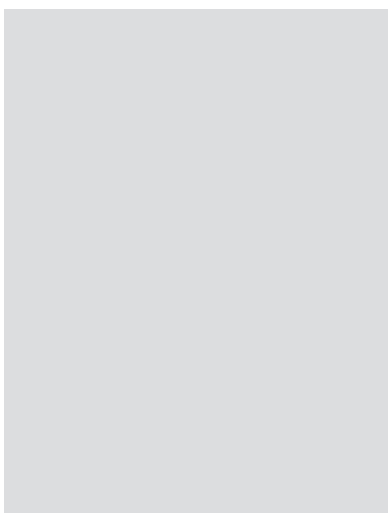
Variante

Matériel

Eventuellement tapis fins

SO.04.ES SOUPLESSE

□□□ Mobilisation des épaules à l'Egyptienne



Exercice

Partir de la position debout, jambes écartées, bras tendus de côté. La paume d'une main est tournée vers le bas et l'autre vers le haut. Faire des rotations avec les bras vers l'intérieur ou vers l'extérieur en sens inverse. Le regard suit toujours la main dont la paume est tournée vers le plafond.

Remarque

Garder les épaules en bas pendant tout l'exercice. Le mouvement vient exclusivement des épaules.

Variante

Matériel

SO.05.ES SOUPLESSE

□□□ Étirement de la cage thoracique contre la paroi



Exercice

Partir de la position debout, jambes légèrement écartées, en diagonal près d'une paroi. Plier le bras qui se trouve du côté de la paroi et poser l'avant-bras sur la paroi vers la hauteur des épaules. Tourner maintenant lentement le haut du corps pour le détacher de la paroi. Tenir cette position et changer de côté à la moitié du temps imparti.

Remarque

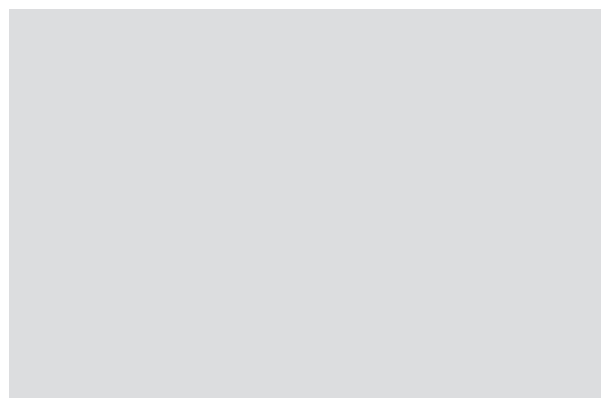
Pendant tout l'exercice, l'avant-bras (y compris la paume de la main) reste contre la paroi.

Variante

Matériel

SO.06.ES SOUPLESSE

□□□ Étirement des omoplates



Exercice

Partir de la position debout jambes légèrement écartées. Les bras sont pliés et se trouvent à hauteur des épaules (croiser les coudes, les avant-bras et les mains). Ecarter les omoplates en tirant vers le haut. Tenir la position jusqu'à la fin du temps imparti.

Remarque

Garder les épaules en bas pendant tout l'exercice.

Variante

Partir de la position debout jambes légèrement écartées, mains croisées devant soi. Le dos rond, lever les bras tendus à la hauteur des épaules (paume des mains tournées vers l'avant) et écartier les omoplates en tirant vers l'avant.

Matériel

SO.07.ES SOUPLESSE

□□□ Étirement des triceps



Exercice

Partir de la position debout jambes légèrement écartées. Tendre en l'air un bras plié, coude dirigé vers le plafond, et saisir le coude de l'autre main. Exercer une certaine pression sur le coude puis pousser doucement vers le bas le bras plié. Garder cette position et changer de côté à la moitié du temps imparti.

Remarque

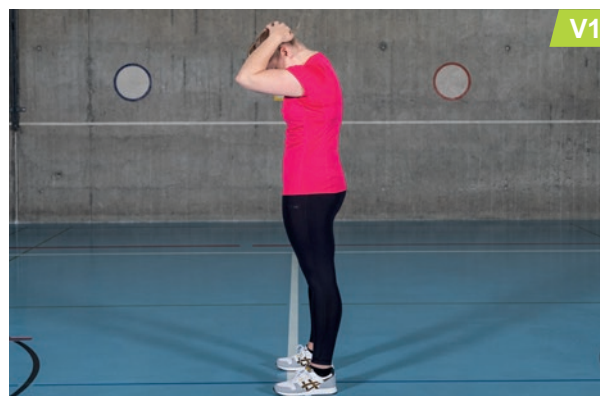
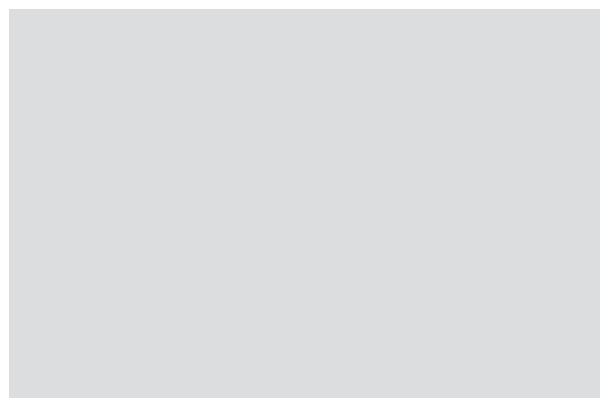
Pendant tout l'exercice le dos reste droit et en prolongement de la colonne vertébrale. Regarder devant soi.

Variante

Matériel

SO.08.ES **SOUPLESSE**

□□□ **Étirement de la nuque**



Exercice

Partir de la position debout jambes légèrement écartées. Une main saisit l'oreille opposée et tourne légèrement la tête de côté. Tendre l'autre bras contracté vers le bas. Garder cette position et changer de côté à la moitié du temps imparti.

Remarque

Pendant tout l'exercice le dos reste droit et en prolongement de la colonne vertébrale.

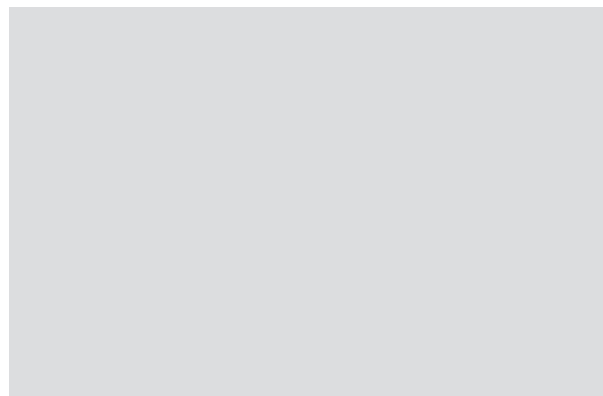
Variante

Partir de la position debout jambes légèrement écartées. Saisir l'arrière de la tête des deux mains et tirer la tête en bas jusqu'à ce que le menton touche la poitrine.

Matériel

SO.09.ES SOUPLESSE

□□□ Étirement latéral



Exercice

Partir de la position debout, corps droit, jambes croisées. Tendre en l'air le bras du même côté que la jambe arrière. Pencher autant que possible le haut du corps de côté tout en tirant le bras tendu en l'air en prolongement du tronc. Garder cette position et changer de côté à la moitié du temps imparti.

Remarque

La tête est en prolongement de la colonne vertébrale.

Variante

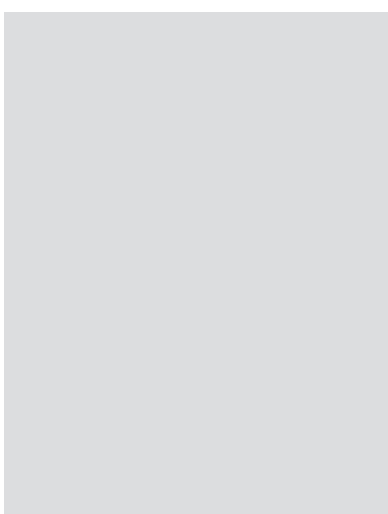
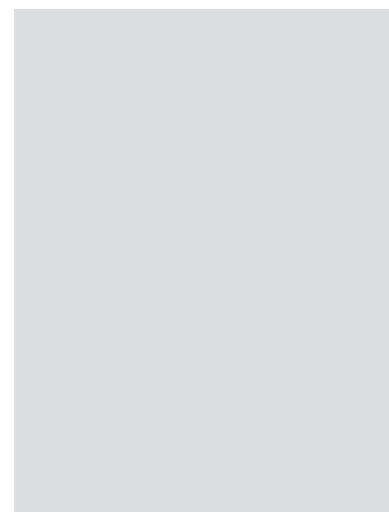
Effectuer l'exercice en se tenant à un poteau de barre fixe ou aux espaliers.

Matériel

- Éventuellement barre fixe
- Éventuellement espaliers

SO.10.ES SOUPLESSE

□□□ Étirement des avant-bras



Exercice

Partir de la position à quatre pattes, doigts tournés vers les genoux. Presser fermement les mains sur le tapis et se pencher en arrière aussi loin que possible. Garder cette position pendant tout le temps imparti.

Remarque

Les mains restent au sol pendant tout l'exercice.

Variante

Matériel

Tapis fins

SO.01.EI **SOUPLESSE**

□□□ **Étirement de l'avant des cuisses en position debout**



Exercice

Partir de la position sur une jambe, le pied de la jambe libre dans la main. Ramener lentement le pied vers les fesses. Garder cette position et changer de côté à la moitié du temps imparti.

Remarque

Les abdominaux restent contractés pendant tout l'exercice de manière à ne pas creuser le dos.

Variante

S'appuyer contre la paroi pour un meilleur équilibre.

Matériel

SO.02.EI **SOUPLESSE**

□□□ **Étirement de la partie avant des cuisses en position couchée**



Exercice

Partir de la position couchée sur le côté, tête posée sur le bras et pied de la jambe supérieure dans une main. Ramener doucement le pied vers les fesses. Garder cette position et changer de côté à la moitié du temps imparti.

Remarque

Garder les abdominaux et les fessiers contractés pendant tout l'exercice de manière à ce que les cuisses soient parallèles au sol.

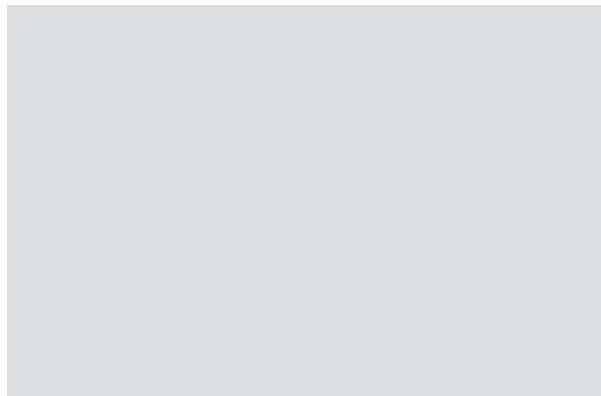
Variante

Matériel

Tapis fins

SO.03.EI SOUPLESSE

□□□ Étirement de l'arrière des cuisses en position debout



Exercice

Partir de la position debout sur une jambe, jambe libre tendue devant soi avec talon du pied posé par terre. Fléchir légèrement la jambe d'appui et pencher doucement le haut du corps en avant. Garder cette position et changer de côté à la moitié du temps imparti.

Remarque

Pendant tout l'exercice le dos reste droit et en prolongement de la colonne vertébrale. Les orteils du pied de la jambe de devant pointent vers le plafond.

Variante

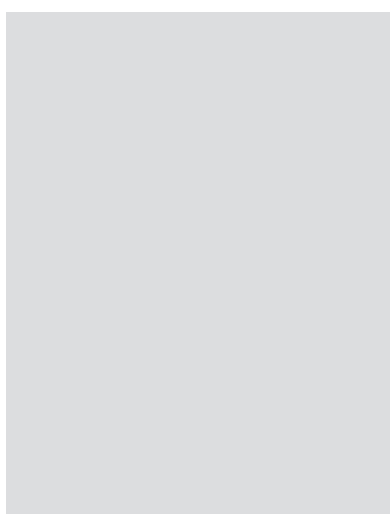
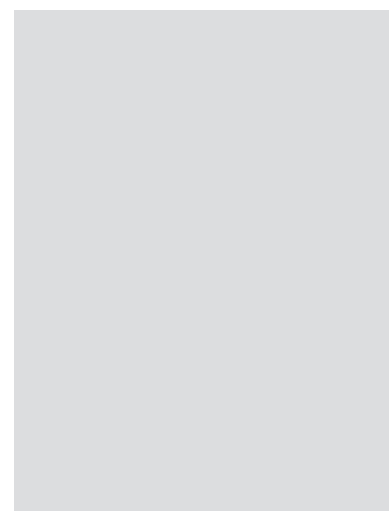
L'exercice est plus intense si le pied avant est surélevé.

Matériel

- Eventuellement tapis fins
- Eventuellement un caisson d'élément

SO.04.EI **SOUPLESSE**

□□□ **Étirement de la partie arrière des cuisses en position assise**



Exercice

Partir de la position assise, jambes tendues. Se pencher en avant aussi loin que possible. Garder cette position pendant tout le temps imparti.

Remarque

Pendant tout l'exercice le dos reste droit et en prolongement de la colonne vertébrale.

Variante

Matériel

Eventuellement tapis fins

SO.05.EI **SOUPLESSE**

□□□ **Étirement des adducteurs en position debout**



Exercice

Partir de la position debout, jambes écartées. Déplacer le poids du corps sur une jambe de manière à fléchir la jambe d'appui et à tendre l'autre. Garder cette position et changer de côté à la moitié du temps imparti.

Remarque

Garder la plante des pieds au sol pendant tout l'exercice.

Variante

Appuyer les mains sur la jambe d'appui facilite l'exécution du mouvement.

Matériel

SO.06.EI **SOUPLESSE**

□□□ **Étirement des adducteurs en position couchée**



Exercice

Partir de la position sur le dos, fesses contre la paroi et jambes à la verticale en l'air. Laisser doucement glisser les jambes de côté vers une position jambes écartées. Garder cette position pendant tout le temps imparti.

Remarque

Pendant tout l'exercice, le dos et la tête restent collés au sol.

Variante

Matériel

Tapis fins

SO.07.EI **SOUPLESSE**

□□□ **Étirement des hanches en position à genoux**



Exercice

Partir de la position à genoux sur une jambe. Déplacer le poids sur la jambe de devant de manière à pousser le bassin en avant et en bas et à ce que la jambe de derrière soit tendue à l'articulation du bassin. Garder cette position et changer de côté à la moitié du temps imparti.

Remarque

Garder les abdominaux contractés durant tout l'exercice pour éviter de creuser le bassin.

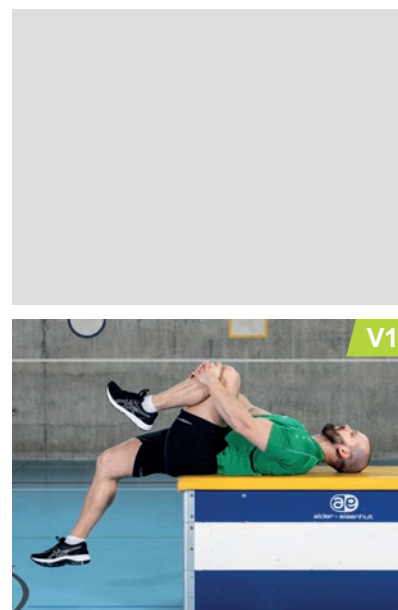
Variante

Matériel

Tapis fins

SO.08.EI SOUPLESSE

□□□ Étirement des hanches en position couchée



Exercice

Partir de la position sur le dos, un rouleau pour fascias au bas du dos. Avec une main, ramener le genou vers la poitrine tout en tendant l'autre par terre. Garder cette position et changer de côté à la moitié du temps imparti.

Remarque

Placer le rouleau pour fascias de telle sorte que ce ne soit pas douloureux.

Variante

Partir de la position sur le dos sur un caisson suédois, fesses posées au bord. Ramener un genou vers le corps tandis que l'autre jambe pend.

Matériel

- Rouleau pour fascias
- Eventuellement trois éléments de caisson
- Eventuellement tapis fins

SO.09.EI **SOUPLESSE**

□□□ **Étirement des fessiers**



Exercice

Partir de la position sur le dos, jambes levées, une jambe croisée sur la cuisse de l'autre. Mains sur la cuisse de la jambe sur laquelle est posé l'autre pied, saisir sous le genou et ramener la jambe vers soi.. Garder cette position et changer de côté à la moitié du temps imparti.

Remarque

Le haut du corps et la tête restent au sol pendant tout l'exercice.

Variante

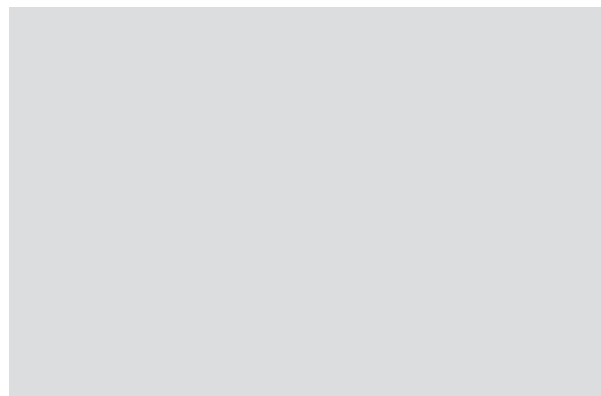
Intensifier l'exercice en effectuant une pression supplémentaire du coude sur la cuisse de la jambe d'appui.

Matériel

Tapis fins

SO.10.EI SOUPLESSE

□□□ Étirement des mollets



Exercice

Partir de la position de la fente devant la paroi. Poser les mains légèrement écartées contre la paroi et s'y appuyer. Déplacer le poids du corps sur la jambe antérieure, presser le talon de la jambe arrière au sol et déplacer légèrement le bassin vers l'avant. Garder cette position et changer de côté à la moitié du temps imparti.

Remarque

Les talons restent au sol pendant tout l'exercice. Les pieds sont parallèles et sont dirigés en avant.

Variante

Position de départ la fente. Plier en avant la jambe arrière jusqu'à ce que le genou dépasse la pointe du pied.

Matériel

SO.01.TR SOUPLESSE

□□□ Paquet



Exercice

Partir de la position à genoux, fesses sur les talons. Se pencher en avant aussi loin que possible et garder cette position pendant tout le temps imparti.

Remarque

Les bras sont relâchés et posés près du corps. Dans l'idéal, le front repose sur le tapis.

Variante

Matériel

Tapis fins

SO.02.TR SOUPLESSE

□□□ *Roulade en position de paquet*



Exercice

Partir de la position assise, jambes pliées. Saisir les jambes sous les chevilles. Dérouler vertèbre par vertèbre en se penchant en arrière jusqu'à ce que les épaules touchent presque le sol puis rouler en avant pour revenir à la position de départ. Répéter autant de fois que possible.

Remarque

Garder le tronc contracté durant tout l'exercice pour ne pas basculer de côté. Plus le dos est rond plus le mouvement est uniforme et souple.

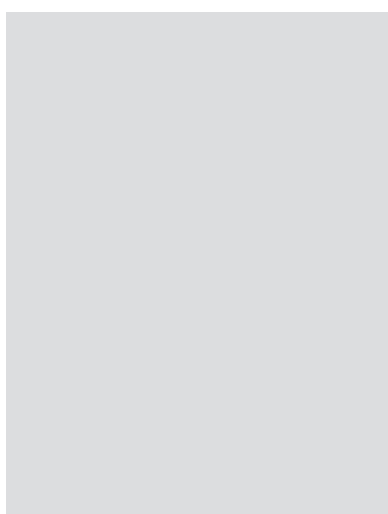
Variante

Matériel

Tapis fins

SO.03.TR **SOUPLESSE**

□□□ **Chat au dos rond**



Exercice

Partir de la position à quatre pattes, poignets sous les épaules et genoux sous les hanches. Alternier dos rond et dos creusé. Le mouvement part du bassin pour aller jusqu'à la tête. Répéter la séquence de mouvement jusqu'au terme du temps imparti.

Remarque

Il s'agit d'un mouvement fluide à vagues (vertèbre par vertèbre). Les bras effectuent une rotation vers l'intérieur, respectivement vers l'extérieur.

Variante

Matériel

Tapis fins

SO.04.TR **SOUPLESSE**

□□□ **Papillon**



Exercice

Partir de la position assise, dos droit, jambes pliées devant soi, genoux tournés vers l'extérieur. Saisir les pieds, presser les genoux au sol tout en se penchant légèrement en avant. Garder cette position pendant tout le temps imparti.

Remarque

Les pieds sont l'un contre l'autre et les talons aussi proches des fesses que possible.

Variante

Exercer une pression supplémentaire des coudes sur les cuisses pour rendre l'exercice plus intense.

Matériel

Eventuellement tapis fins

SO.05.TR SOUPLESSE

□□□ Triangle



Exercice

Partir de la position assise, dos droit, une jambe tendue de côté et l'autre pliée devant soi. Le bras du côté de la jambe pliée est tendu sur l'oreille. Se pencher de côté vers la jambe tendue. La main du bras inférieur saisit le pied de la jambe tendue. Garder cette position et changer de côté à la moitié du temps imparti.

Remarque

Le regard est tourné vers l'avant.

Variante

Matériel

Eventuellement tapis fins

SO.06.TR SOUPLESSE

□□□ *Twist en position assise*



Exercice

Partir de la position assise, jambes tendues. Plier une jambe et poser le pied de l'autre côté de la jambe tendue. Le bras du même côté que la jambe tendue exerce une pression contre la cuisse de la jambe pliée tandis que le haut du corps effectue une rotation aussi ample que possible de l'autre côté. Garder cette position et changer de côté à la moitié du temps imparti.

Remarque

Appuyer la main de derrière par terre tout en redressant le dos et le bassin.

Variante

La main remplace le coude et presse contre la cuisse.

Matériel

Eventuellement tapis fins

SO.07.TR **SOUPLESSE**

□□□ *Twist en position couchée*



Exercice

Partir de la position sur le dos, une jambe tendue et l'autre ramenée vers la poitrine. Poser la main opposée sur l'extérieur de la cuisse et pousser le genou vers le bas sur le côté de la jambe tendue. Poser le bras opposé de côté par terre et tourner la tête de l'autre côté. Garder cette position et changer de côté à la moitié du temps imparti.

Remarque

Les épaules restent au sol pendant tout l'exercice.

Variante

Matériel

Tapis fins

SO.08.TR **SOUPLESSE**

□□□ **Chameau**



Exercice

Partir de la position à genoux, pointe des pieds au sol. Pousser le bassin vers l'avant tandis que le haut du corps se penche en arrière jusqu'à ce que les mains soient en contact avec les talons. Pousser doucement la cage thoracique vers le haut. Garder cette position pendant tout le temps imparti.

Remarque

Les abdominaux et les cuisses restent contractés durant tout l'exercice.

Variante

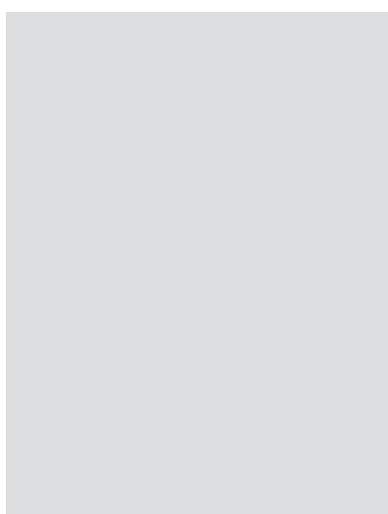
Effectuer l'exercice avec les mains devant la poitrine au lieu d'être sur les talons.

Matériel

Tapis fins

SO.09.TR **SOUPLESSE**

□□□ **Cobra**



Exercice

Partir de la position sur le ventre, mains dessous ou devant les épaules. Tendre les bras et lever le haut du corps jusqu'à ce que le dos soit penché en arrière.

Remarque

Garder les épaules en bas pendant tout l'exercice. Tourner le regard vers l'avant.

Variante

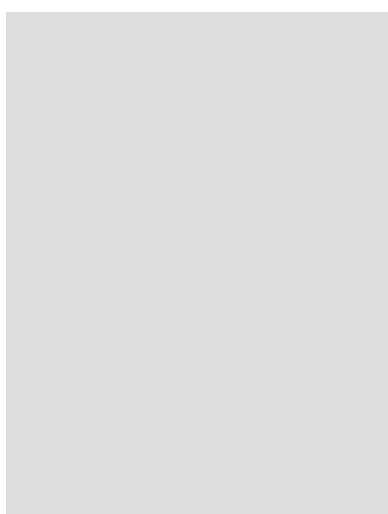
Effectuer l'exercice en posant les avant-bras par terre au lieu d'avoir les bras tendus.

Matériel

Eventuellement tapis fins

SO.10.TR SOUPLESSE

□□□ Chien qui regarde par terre



Exercice

Partir de la position à quatre pattes. Pousser les fesses en direction du plafond et tendre les jambes et les bras. Garder cette position pendant tout le temps imparti.

Remarque

Dans l'idéal, mains, fesses et pieds forment un triangle.

Variante

Effectuer l'exercice avec les jambes pliées et non tendues.

Matériel

Eventuellement tapis fins