

Niveau: _____

COU	
	<p>Étirements du cou</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pencher lentement le cou vers la droite, en rapprochant l'oreille droite de l'épaule droite. Tenir l'étirement. • Répéter du côté gauche. • Pencher lentement le cou vers l'avant, en rapprochant le menton de la poitrine. Tenir l'étirement. • Faire lentement la rotation de la tête d'une épaule à l'autre en demi-cercle. Répéter quatre fois.
	<p>Étirement du cou et des épaules</p> <ul style="list-style-type: none"> • En gardant les épaules orientées vers l'avant, tourner la tête d'un côté, comme pour essayer de regarder par-dessus l'épaule. Tenir l'étirement. • Répéter du même côté, puis répéter deux fois de l'autre côté. • Hausser les épaules vers les oreilles et tenir l'étirement. Répéter deux fois.
ÉPAULES	
	<p>Haussement des épaules (exercice d'ampleur des mouvements)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hausser et rabaisser les épaules, une à la fois, puis les deux en même temps. • Amener les épaules vers l'avant/vers l'arrière, ensemble ou une à la fois.
	<p>Haussement et roulement des épaules (exercice d'ampleur des mouvements)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hausser les épaules vers les oreilles et tenir l'étirement. Répéter trois fois. • Les bras le long du corps, rouler lentement les épaules vers l'avant en un mouvement circulaire. Répéter en décrivant cinq cercles vers l'avant. • Rouler lentement les épaules vers l'arrière en un mouvement circulaire. Répéter en décrivant cinq cercles vers l'arrière.
	<p>Extension et étirement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir debout, les bras étendus au-dessus de la tête et les mains jointes. • Ramener doucement les bras vers l'arrière et tenir l'étirement.
	<p>Extension à genoux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Commencer sur les mains et les genoux. • S'abaisser lentement de façon à venir s'appuyer sur les coudes. Garder le dos droit et glisser les mains le plus loin possible vers l'avant. • Tenir l'étirement et répéter.

Niveau: _____

BRAS



Étirement du haut des bras

- Se tenir debout, les pieds à la largeur des épaules.
- Lever le bras droit au-dessus de la tête et fléchir le coude de manière à placer la main droite derrière le cou ou le haut du dos.
- La main gauche repose sur le coude droit.
- Pousser doucement le coude vers l'arrière jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir dans le haut du bras droit.
- Tenir l'étirement et répéter avec le bras gauche.



Cercles avec les bras (exercice d'ampleur des mouvements)

- Décrire lentement des cercles vers l'avant et vers l'arrière avec les bras allongés.
- Décrire des cercles avec les bras fléchis, en veillant à ce que le mouvement soit dirigé par les coudes.

MAINS ET POIGNETS



Pression des doigts

- Presser les bouts des doigts ensemble.
- Secouer les mains.



Étirement des avant-bras

- À genoux par terre, les paumes à plat contre le sol devant les genoux, les doigts pointés vers les genoux, s'asseoir sur les talons, en essayant de garder les paumes bien à plat contre le sol.
- En position agenouillée basse, placer le dos des mains par terre, à côté des jambes, les doigts pointés derrière soi.
- En gardant les bras aussi droits que possible, exercer une légère pression sur les mains.
- Variante : appuyer les mains contre le mur. Pointer les doigts à 12 h, à 3 h, à 6 h, puis à 9 h.

POITRINE



Étirement de la poitrine, des épaules et des bras

- Se tenir debout, les pieds à la largeur des épaules.
- Joindre les mains derrière le dos et lever lentement les bras, jusqu'à ce qu'un étirement se fasse sentir au niveau de la poitrine, des épaules et des bras. Tenir l'étirement et répéter.



Extension latérale

- Se tenir debout, les pieds écartés de deux fois la largeur des épaules et les genoux fléchis.
- Étendre le bras le plus loin possible d'un côté, puis le bras opposé de l'autre côté.
- Essayer de garder le corps stable de la taille jusqu'en bas.

Niveau: _____

DOS



Arrondissement du dos

- Joindre les mains devant soi et lever les bras à la hauteur des épaules.
- Pousser lentement les mains vers l'avant tout en arrondissant le dos et en rentrant le menton vers la poitrine.
- Au moment de sentir un léger étirement dans le haut du dos, tenir l'étirement, puis répéter.



Croisement et extension

- Croiser un bras devant soi à la hauteur des épaules.
- Appuyer ce bras contre le corps à l'aide du bras opposé jusqu'à ce qu'un étirement se fasse sentir dans le haut du bras et le haut du dos.



Étirement du chat

- Se tenir debout, les pieds à la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis.
- Se pencher vers l'avant, en plaçant les mains sur les genoux et en gardant le dos droit.
- Faire le gros dos comme un chat.
- Tenir l'étirement, puis redresser le dos. Répéter.



L'étreinte

- Inspirer lentement et profondément par le nez et expirer par la bouche. Répéter trois fois.
- Enrouler les bras autour des épaules, s'étreindre et tenir l'étirement.

HANCHES ET TAILLE



Rotation

- Se tenir debout, les genoux légèrement fléchis et les pieds à la largeur des épaules.
- En gardant les hanches orientées vers l'avant, se tourner lentement à partir de la taille pour regarder en arrière.



Le bretzel (étirement de la hanche)

- S'asseoir par terre, la jambe droite allongée.
- En la pliant, croiser la jambe gauche par-dessus la jambe droite.
- À l'aide de la main droite, amener le genou gauche contre la poitrine.
- En même temps, tourner le torse le plus loin possible vers la gauche.
- Placer le bras gauche derrière soi pour garder son équilibre.

Niveau: _____

	<p>Rotations en position assise (exercice d'ampleur des mouvements des hanches)</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir, les jambes pliées et rapprochées de la poitrine, les bras de chaque côté du corps et les mains appuyées sur le plancher. • Tourner lentement les deux jambes d'un côté puis de l'autre, en touchant le plancher avec les genoux.
	<p>Étirement vers le ciel (étirement latéral)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Étirer les bras au-dessus de la tête, d'abord à la verticale, puis à la diagonale. • Étendre les deux bras comme si l'on était soulevé vers le plafond. • Se décontracter entre les étirements.
	<p>Fentes latérales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir debout, les pieds bien écartés, les genoux fléchis et les mains sur les hanches. • Se balancer doucement d'un côté à l'autre en pliant et en redressant chaque jambe à tour de rôle, tout en gardant le haut du corps vertical et orienté vers l'avant.
	<p>Fentes avant</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allonger une jambe vers l'arrière et amener l'autre vers l'avant, le genou fléchi à 90 degrés, les pieds à la largeur des épaules, les mains sur la cuisse avant ou par terre à côté du pied.
	<p>Rotation du torse</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'allonger sur le dos, les genoux fléchis et les bras le long du corps. • Baisser lentement les deux genoux d'un côté, tout en essayant de garder les deux bras à plat contre le sol. • Tenir l'étirement et répéter de l'autre côté.
	<p>Étirement croisé</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'allonger sur le dos en s'appuyant sur les coudes fléchis et les avant-bras (ou s'étendre à plat contre le sol). • Étendre une jambe sur le plancher et fléchir le genou de l'autre jambe en mettant le pied à plat contre le sol. • Amener le genou fléchi par-dessus la jambe étendue et vers le plancher, en évitant le plus possible de bouger les hanches. • Répéter de l'autre côté.

Niveau: _____

	<p>Étirement des hanches, du jambier antérieur et des pieds</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir debout en mettant son poids sur la jambe droite. • Plier la jambe gauche et poser le pied gauche par terre, les « lacets face au plancher », pour étirer le dessus du pied. • Incliner les hanches vers l'avant (bascule du bassin) pour étirer les muscles fléchisseurs de la hanche. • Contracter les muscles abdominaux. • Répéter de l'autre côté.
MUSCLES ABDOMINAUX	
	<p>Bascule du bassin</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'allonger sur le dos, les genoux fléchis, et appuyer la cambrure du dos contre le sol en contractant les muscles abdominaux. • Tenir l'étirement et répéter.
JAMBES	
	<p>Le papillon (étirement de l'intérieur de la cuisse)</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir, les jambes pliées, la plante des pieds ensemble et les genoux de chaque côté. • Avec les mains, pousser doucement les genoux vers le sol. Tenir l'étirement.
	<p>Étirement du jambier antérieur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir debout, les pieds légèrement séparés. • Lever un pied et le déplacer légèrement derrière soi. Appuyer légèrement le dessus des orteils contre le sol. Un étirement se fera sentir à l'avant de la jambe. • Garder le genou de la jambe de soutien légèrement fléchi. Tenir l'étirement et répéter avec l'autre jambe.
	<p>Étirement des mollets</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir debout, les pieds à la largeur des épaules. • Avec le pied droit, faire un grand pas vers l'arrière pour se mettre en position de fente. • Fléchir le genou de la jambe avant et poser le talon du pied arrière contre le sol. • Éviter de fléchir le genou avant plus loin que la cheville. • Un léger étirement se fera sentir à l'arrière de la jambe étendue. • Tenir l'étirement et répéter avec l'autre jambe. • Rapprocher légèrement le pied arrière et plier la jambe arrière pour une extension plus profonde du mollet. • Tenir l'étirement et répéter de l'autre côté.
	<p>Étirement de la cigogne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir debout en s'appuyant sur quelque chose au besoin (chaise, table, mur) pour garder son équilibre. • Saisir le pied droit ou le tibia droit avec la main droite et le ramener doucement vers les fesses. • Incliner légèrement la hanche droite vers l'avant jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir à l'avant de la cuisse. • Garder les genoux ensemble. Tenir l'étirement et répéter avec l'autre jambe.

Niveau: _____

	<p>Fente et extension</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se tenir debout, les pieds bien écartés et les genoux fléchis. • Placer les mains sur les cuisses ou par terre devant les pieds. • Lentement, faire une fente latérale en pliant une jambe et en redressant l'autre. Garder les pieds à plat contre le sol. • Changer de côté.
	<p>Étirement des jambes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Couché sur le dos, les jambes pliées et un pied à plat contre le sol, saisir l'autre jambe et la ramener doucement vers la poitrine. • Essayer de redresser lentement la jambe.
PIEDS	
	<p>Flexions du pied</p> <ul style="list-style-type: none"> • En position debout, se tenir en équilibre sur une jambe et alterner entre une flexion et une extension de la cheville de l'autre jambe. • Faire de même avec les deux pieds ensemble en position debout.
	<p>Rotation des chevilles</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'asseoir, les jambes pliées devant soi, en s'appuyant sur les mains. • Soulever une jambe du sol et faire une rotation de la cheville. • Répéter avec l'autre pied. • Variante : Faire cet exercice en position debout, en se tenant en équilibre sur une jambe, puis sur l'autre.
Exercices de force et d'endurance	
<p>Utiliser les exercices de force et d'endurance pour améliorer le conditionnement des muscles. Les mouvements sont plus lents, et les muscles sont isolés. Équilibrer les exercices de façon à effectuer le même nombre de répétitions des deux côtés du corps. Travailler de façon à atteindre un niveau de « fatigue confortable », en faisant par exemple de huit à 20 répétitions, puis secouer et étirer doucement le muscle isolé. Utiliser les exercices pour améliorer tant la force musculaire que l'endurance musculaire. Se concentrer sur les grands muscles des hanches, des cuisses, de la région abdominale, du dos, de la poitrine et des épaules.</p>	
<p>TOUT LE CORPS : Exercice de resserrement du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serrer le plus possible tous les muscles du corps en position debout ou couchée. • Contracter les muscles d'une partie du corps à la fois : un bras, les deux bras, une jambe, les deux jambes, le siège, tout le corps. • Un partenaire peut vérifier à quel point les muscles sont raides en essayant de faire bouger ou de soulever une partie du corps pour déterminer si elle peut rester contractée ou si elle se relâche et ploie. • Respirer. Ne pas retenir son souffle. 	