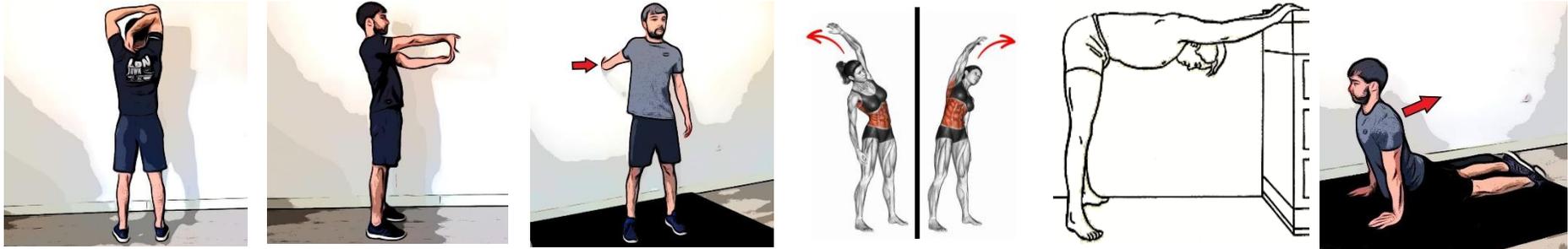


## Routine étirements

### Haut du corps



### Bas du corps



Vous pouvez effectuer les étirements dans les 30 minutes qui suivent la fin de la séance. Il est important de lier une séquence d'étirement et de mobilité à toute pratique physique.

Il faut également penser à boire de l'eau avant, pendant et surtout après sa séance.



## Routine étirements

Cette routine est à effectuer après chaque séance. De la même manière que la routine de mobilité, l'apprendre dès maintenant vous permettra de gagner du temps sur la saison à venir, car il sera demandé de l'effectuer **après chaque entraînement et chaque match**.

Chaque position doit être tenue **15 secondes**.

### Haut du corps

- 1- Placer la main entre les omoplates et ramener le coude vers l'intérieur / Pousser avec l'arrière de la tête
- 2- Tendre le bras avec le coude vers le sol et la main à plat / Avec l'autre main attraper la paume et amener la main en direction du sol
- 3- Poser la main à plat au mur avec les doigts dirigés vers l'extérieur / Pivoter le buste et les pieds jusqu'à ressentir une légère tension
- 4- Garder le buste droit et les épaules dégagées vers l'arrière / Se pencher sur le côté en conservant l'alignement des épaules
- 5- Placer ses mains sur un meuble ou contre un mur à hauteur d'épaules / Se pencher en avant en gardant les jambes tendues et la tête rentrée
- 6- S'allonger et placer ses mains à hauteur du bassin / Pousser pour décoller le buste du sol et remonter jusqu'à sentir un légère tension abdominale

### Bas du corps

- 1- S'allonger sur le dos jambes tendues / Plier une jambe pour l'attraper par le genou et rapprocher celui-ci du torse
- 2- S'allonger sur le ventre jambes tendues / Attraper le bout du pied et l'approcher de la fesse
- 3- Joindre le dessous de ses pieds en position assise / Attraper le bout de ses pieds et baisser ses genoux en direction du sol
- 4- S'asseoir et tendre une jambe avec l'autre pied posé à l'intérieur de la cuisse / Se pencher sur la jambe tendue à son maximum
- 5- Masser la voute plantaire énergiquement avec une balle / D'avant en arrière et d'un côté à l'autre

