

Le module 2

comprend les routines suivantes pour
des étirements musculaires efficaces et sécuritaires:

[un modèle de relâchement musculaire](#) (p.3)

[la routine PÉG 1 à 7](#) (p.9) ou [Description 1](#) Postures (p.7)

[la routine des 10](#) (p.14) ou [Description 2](#) (p.10)

10 positions d'étirements pour 10 régions musculaires

les routines [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) ou [Description 1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#)

les routines 1 à 5 s'exécutent avec l'aide de balles et permettent un travail diversifié de détente et d'étirement

les routines [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) ou [Description 6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#)

les routines 6 à 10 s'exécutent sans l'aide de balles et permettent un travail d'étirement plus précis et plus localisé

Prendre notes:

Des critères d'exécution sont incorporés à chaque exercices et dans chaque routine. Ils sont des points de repère pour apprendre à bien exécuter chaque exercice (exécution correcte et efficace).

La gestion des raideurs musculaires

Module 2

Routines pratiques

d'étirement musculaire

[Critères d'étirement](#) (p.6)

[Réflexe d'étirement](#) (p.6)

[Postures d'étirement global](#) (p.7)

[Tableau synthèse des exercices par région musculaire](#) (p.45)

Pierre Duchesneau

Modèle de relâchement musculaire

1- Relâchement phase active

(rechercher un relâchement en bougeant)

1.1- **S'étirer spontanément et lentement** dans toutes les directions, sur le dos, sur le ventre et sur les côtés, à genoux, assis ou debout, par des combinaisons variées de torsion, de flexion et d'extension.

(lentement, (1) minute continue minimum, complètement)

1.2- Pendant les étirements spontanés (et n'importe quand d'ailleurs !) se permettre des **bâillements** et des **soupirs** profonds sans chercher à se retenir.

1.3- Enchaîner avec une période **d'auto-massage** des mains, bras, épaules, cou, cuir chevelu, visage, yeux et oreilles:

- **d'abord** massage par **effleurement**: caresser du bout des doigts (mains, bras, épaules, cou, tête, visage, yeux et oreilles),

- **ensuite** massage en **profondeur**: pression et rotation des dix doigts (épaules, cou, tête, visage, yeux et oreilles).

1.4- **Contracter-relâcher**: (lâcher prise physique, émotionnel)

1.5- **Soulever-abandonner**: (s'abandonner sur le sol)

L'assouplissement musculaire Module 2

2- Relâchement phase passive

(rechercher un relâchement en ne bougeant plus)

(intérieuriser: se centrer sur soi, à soi et en soi)

Apprendre à **vivre** plus souvent dans l'**instant présent** sans trop de distractions extérieures ou intérieures en élargissant de fois en fois son champ de conscience et de connaissance de soi au niveau des sensations physiques et des émotions.

2.1- Position de base d'étirement sur le dos: (tête, bras, mains, jambes)



- rechercher une **immobilisation consciente et volontaire** pour découvrir si les moyens de relâchement ont été efficaces suite à un bon étirement spontané authentique.

- critères de la position de base:

1- couché sur le dos avec jambes allongées, 2- talons écartés la largeur de (2) poings, 3- pieds ouverts en V, 4- nuque allongée et menton rapproché de la poitrine, 5- bras à 45 degrés, 6- paumes des mains vers le plafond.

- devrait suivre une période d'immobilisation consciente, **complète et volontaire**...C'est un bon moment pour mettre en pratique certains exercices d'intériorisation qui suivent.

2.2- **Abandon** sur ses **points d'appui** ou points de contact du corps sur le sol: inventaire, vérification, comparaison et prise de conscience de son degré réel d'abandon (le **lâcher prise**, n'être plus sur la défensive).

2.3- **Inventaire** de ses zones de **confort, d'inconfort** et de ses zones **silencieuses** pour apprendre à mieux vérifier et approfondir son état.

L'assouplissement musculaire Module 2

2.4- Faire mieux circuler l'énergie positive dans tout le corps sous forme de courants ou de **boule d'énergie** dirigés volontairement et consciemment dans tout le corps ou dans certaines parties: réchauffer, détendre, mieux régénérer...

2.5- Se percevoir et se découvrir positivement à travers une émotion négative: **la centration émotionnelle** qui permet de se centrer sur une malaise émotif pour mieux le comprendre et le gérer un

3- Postures d'Étirement Global (PÉG)

3.1- Couché, chaîne musculaire postérieure et les jambes

3.2- Couché, chaîne musculaire antérieure et les bras

4- Travail sur les pieds

(avec une balle de golf, avec doigts)

4.1- Rouler la balle de golf sous le pied et les orteils en augmentant la pression (le poids) sur la balle graduellement (1) minute),

4.2- Étirer et tordre chaque orteil,

4.3- Presser un doigt entre chaque orteil,

4.4- Écarter chaque orteil latéralement,

4.5- Presser chaque orteil avec le pouce de la base vers l'extrémité en commençant par en dessous des orteils, (fléchisseurs)

4.6- Presser chaque orteil avec le pouce de la base vers l'extrémité en commençant par en dessus des orteils, (extenseurs)

4.7- Glisser le bout de ses quatre doigts entre ses cinq orteils par en dessous du pied: avec l'autre main (réaliser des flexions et des extensions des orteils avec la main),

4.8- Glisser le bout de ses quatre doigts entre ses cinq orteils par en dessus du pied: avec l'autre main (réaliser des flexions et des extensions des orteils avec la main),

4.9- Pianoter avec les ongles sous le pied,

4.10- Frictionner et tordre tout le pied entre les deux mains.

Critères généraux des routines pratiques d'étirement musculaire

Généralités:

- 1- Toujours travailler avec **lenteur** et concentration (pas trop vite).
- 2- Toujours une **amplitude optimale** sans provoquer le réflexe musculaire de protection: (assez loin, pas trop loin).
- 3- Toujours tenir chaque geste d'étirement un minimum de **20 secondes et plus** (le plus longtemps possible et souvent)
- 4- Penser à utiliser les **contractions statiques** dans les muscles que l'on étire afin de mieux apprivoiser les spasmes musculaires de protection. Cela amène le muscle à se détendre et se laisser mieux étirer.
- 5- La **position de la tête** est toujours importante: tête centrée et nuque allongée (menton rapproché de la poitrine).
- 6- Pour les jambes, l'**alignement des pieds-chevilles-tibia** avec la largeur des hanches est toujours très important (deux largeurs de poing entre les talons, sauf pour les postures PÉG).

Le réflexe de protection

Le réflexe de protection aussi appelé le **réflexe d'étirement** sera toujours présent dans les étirements. C'est pourquoi il faut toujours en tenir compte en ne forçant pas trop l'amplitude dans les gestes d'étirement.

C'est avant tout une **contraction musculaire** pour éviter **une déchirure**.

Vouloir aller **trop vite** ou vouloir aller **trop loin** dans les étirements provoquera toujours ce réflexe du muscle qui résistera à l'allongement. Cela rendra tout effort d'étirement peu efficace ou pas efficace en créant souvent une occasion potentielle de blessure (déchirure des fibres musculaires).

Bon étirement....

L'assouplissement musculaire Module 2

Postures d'étirement global (PÉG 1 à 7)

Une suite de (7) positions d'étirement qui englobent plusieurs chaînes musculaires du corps et que vous devriez tenter de tenir (60) secondes le plus tôt possible et le plus souvent possible.

PÉG 1

(BD-CR-CN)

Coucher sur le dos, fesses collées au mur et au sol, jambes mi-allongées, bras dégageés du corps à 45 degrés, paumes de main tournées vers le plafond.

Critères:

- 1.1- Fesses collées à la fois au mur et au sol.
- 1.1- Bras dégageés à 45 degrés, paumes vers le plafond.
- 1.3- Menton rapproché de la poitrine avec nuque allongée.
- 1.4- Nez et menton alignés avec le sternum (os au milieu de la poitrine).
- 1.5- Talons pointés (chevilles 90 degrés).
- 1.6- Pieds collés ensemble avec (3) points de contact en triangle: talons, base gros orteils, malléoles chevilles (os protubérants).
- 1.7- En dernier lieu seulement allonger progressivement les jambes en glissant les talons sur le mur en respectant rigoureusement tous les autres critères sans compromis ni tricherie.



PÉG 2

(BD-CR-CN-EP)

Voir PÉG 1, mais les doigts se touchent derrière la nuque

Critères:

- 2.1- Ne pas soulever la tête.
- 2.2- Seul le bout des doigts se touche.
- 2.3- Bien garder les coudes collés sur le sol.
- 2.4- Bien surveiller les critères de PÉG 1.



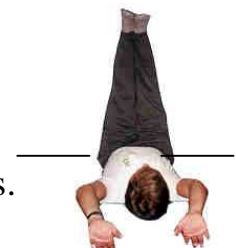
PÉG 3

(BD-CR-CN-EP)

Voir PÉG 1, mais allonger les bras en parallèle sur le sol de chaque côté de la tête, paumes tournées vers le plafond.

Critères:

- 3.1- Paumes plafond. bras allongés, mains largeur des épaules.
- 3.2- Bien surveiller les critères de PÉG 1.



L'assouplissement musculaire Module 2

PÉG 4 (CI-CV-CN-CO)

Coucher sur le dos, fesses collées au mur et au sol, écarté les genoux en collant les plantes de pieds l'une contre l'autre.

Critères: _____

- 4.1- Descendre les talons vers le bassin.
- 4.2- Garder les fesses collées au mur et au sol.
- 4.3- Action des mains pour maintenir les genoux écartés.
- 4.4- Menton rapproché, nuque allongée, nez, menton alignés avec sternum.



PÉG 5 (CE-FE-CR-CO) Croisement de jambe

Coucher sur le dos, fesses collées au mur et au sol, comme posture PÉG 1 mais croiser la jambe droite par dessus la cuisse gauche.

- 5.1- Placer **mollet** sur l'extérieur de la cuisse, **pied pointé**,
- 5.2- Tenir un pied avec la main et tirer **genou** vers hanche.
- 5.3- Tenir les fesses collées au mur le plus possible.
- 5.4- Menton rapproché, nuque allongée, nez, menton alignés avec sternum.



PÉG 6 (CI-CV-CO) Croisement de pied

- 6.1- Placer **talon** au milieu et sur la cuisse, **talon pointé**,
- 6.2- Tenir un pied avec la main et repousser **genou** vers mur.



PÉG 7 (BD-CO-CE-FE-EP)

Coucher sur le dos, fesses collées au mur et au sol, genoux fléchis et pieds à plat sur le mur. Descendre de côté pieds et genoux jusque sur le sol.

- 7.1- Garder les fesses collées sur le mur.
- 7.2- Descendre vers le sol en marchant sur le mur.
- 7.3- Garder genoux et pieds collés l'un par-dessus l'autre une fois rendu au sol.
- 7.4- Toujours genoux fléchis et pieds à plat sur le mur.
- 7.5- Tenir avec la main les genoux collés ensemble sur le sol.
- 7.6- La tête reste fixe, menton rapproché, nuque allongées, nez, menton alignés avec sternum.
- 7.7- Allonger bras et coude opposés sur le sol en ligne avec les épaules selon les possibilités.

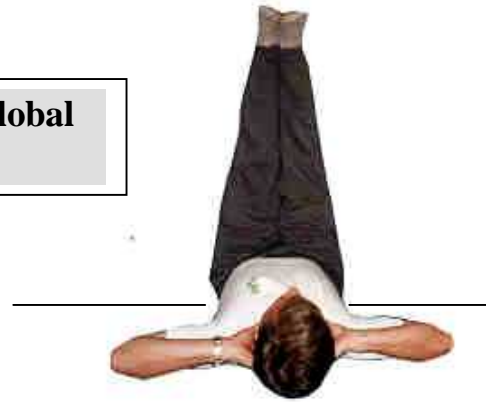


L'assouplissement musculaire Module 2

Postures d'Étirement Global (PÉG 1 à 7)



PÉG 1



PÉG 2



PÉG 3



PÉG 4



PÉG 5



PÉG 6



PÉG 7

L'assouplissement musculaire Module 2

Routine des 10

(10 positions d'étirement pour 10 régions différentes du corps)

Position 1 (départ à genoux, mains sur le sol)



(orteils, chevilles)

(OF-CHF)

- assis sur les talons, chevilles fléchies et orteils retroussés (repliés).

Critères:

- 1.1- distance (2) largeurs de poing entre genoux-talons-orteils
- 1.2- chevilles bien alignées avec les jambes (tibia):
(ligne mollet-malléole-petit orteil).

Position 2 (départ à genoux, mains sur le sol)



(orteils, chevilles, cuisses avant)

(OA-CHA-CV)

- assis sur les talons, chevilles allongées et orteils détendues.

Critères:

- 2.1- même critère que 1.1.
- 2.2- même critère que 1.2.

Position 3 (départ à genoux, mains sur le sol)



(orteils, chevilles, cuisses avant)

(OA-CHA-CV)

- assis, fesses au sol entre les talons, chevilles allongées, orteils détendues.

Critères:

- 3.1- distance de (2) largeurs de poing entre les genoux.
- 3.2- talons écartés pour laisser un passage aux fesses.
- 3.3- même critère que 1.2
- 3.4- espace (épaisseur mains) entre les fesses et les talons.

L'assouplissement musculaire Module 2

Position 4

(départ assis sur le sol)



(fesse, cuisse extérieure, cuisse avant, cheville extérieur))

(FE-CE-CV-CHA)

- assis, les fesses sur le sol avec **croisement d'une jambe pied pointé** et couché sur le sol à l'extérieur cuisse opposée: replier l'autre jambe.

Critères:

- 4.1- extérieur du pied et talon couchés sur le sol (non à plat).
- 4.2- fesse correspondante le plus possible sur le sol.
- 4.3- (2) pieds pointés et couchés sur le sol, chevilles allongées.

Position 5

(départ assis sur le sol)



(cuisse intérieure, cuisse avant, cheville extérieure)

(CI-CV-CHA)

- assis, les fesses sur le sol avec **croisement d'un pied talon pointé** et couché sur la cuisse opposée: replier l'autre jambe.

Critères:

- 5.1- extérieur du pied couché sur la cuisse (cheville 90 degrés).
- 5.2- fesses sur le sol et genoux en position basse.
- 5.3- (2) chevilles fléchies à 90 degrés (talons pointés)

Position 6

(départ assis sur le sol, jambes allongées)



(cuisses arrière, mollets, bas du dos, haut du dos, cou-nuque)

(CR-BD-HD-CN)

- assis sur le sol et pencher le corps vers l'avant avec les jambes allongées, les talons bien pointés, les pieds parallèles et collés (3 contacts), le menton près de la poitrine dès le début: **(menton-hanche-colonne)**.

Critères:

- 6.1- talons pointés.
- 6.2- talons et pieds collés (3 points de contact au moins).
- 6.3- pieds parallèles.
- 6.4- tête centrée et menton rapproché sur poitrine dès le début.
- 6.5- jambes allongées (non fléchies mais protéger genoux).

L'assouplissement musculaire Module 2

Position 7

(départ couché sur le sol)

(bas du dos, haut du dos, colonne, cou-nuque)



(BD-HD-CO-CN)

- couché sur le dos, genoux fléchis sur la poitrine: décoller la colonne du sol vertèbres après vertèbres afin de placer les deux genoux de chaque côté de la tête: revenir très lentement sans échapper le mouvement.

Critères:

- 7.1- genoux fléchis sur poitrine, décoller des vertèbres du sol.
- 7.2- retour lent et progressif de chaque vertèbre sur le sol.
- 7.3- arrêt de 2-3 secondes sur chaque vertèbre.
- 7.4- tête toujours sur le sol, centrée et menton rapproché.
- 7.5- pas de mouvement d'élan ou échapper le mouvement.

Position 8

(départ couché sur le sol, genoux sur la poitrine)

(bas du dos, cuisse extérieure, colonne, bras-épaule, fesse)



(BD-CE-CO-EP-FE)

- couché sur le coté, fermer hanches à 90 degrés, allonger jambes non raides, garder genoux et pieds coller ensemble l'un par-dessus l'autre sur le sol en les tenant avec une main, tête sur le sol, ramener ensuite le menton aligné avec sternum. Tenter de coller main et coude opposés sur le sol à la hauteur de l'épaule **sans décoller** les **genoux** ni l'un de l'autre et ni du **sol**.
À la fin la tête se fixe en ligne avec le sternum.

Critères:

- 8.1- hanches fermées à 90 degrés et moins, jambes allongées.
- 8.1- garder collés genoux et pieds l'un par-dessus l'autre sur sol.
- 8.3- toujours tenir genoux avec une main par en dessus.
- 8.4- garder tête au sol, nez et menton alignés avec le sternum et rapproché vers la poitrine.
- 8.5- coller **si possible** coude et main opposés sur le sol.

L'assouplissement musculaire Module 2

Position 9

(départ couché sur le dos)

(colonne, épaule-bras, cou-nuque)



(CO-EP-CN-HD)

- couché sur le coté, fermer hanches à 90 degrés, allonger jambes non raides, placer genoux et pieds ensemble l'un en avant de l'autre sur le sol en les collant tous les deux au sol, tenir le premier genou avec le **coude** plié à **90 degrés**, main plafond,

Tenter de coller main et coude opposés sur le sol à la hauteur de l'épaule **sans décoller** les **genoux** ni l'un de l'autre et ni du **sol**

En cas de raideurs, cela sera impossible.

La tête se fixe nez et menton alignés avec le sternum.

Critères:

- 9.1- hanches fermées à 90 degrés et moins, jambes allongées,
- 9.2- tenter de coller coude et main opposés sur le sol.
- 9.3- glisser genou supérieur en avant de l'autre sur le sol.
- 9.4- garder les (2) genoux collés sur le sol **avec coude**.
- 9.5- garder menton rapproché de la poitrine.
- 9.6- garder nez et menton alignés avec le sternum.

Position 10

(départ couché sur le sol, genoux fléchis)

(épaule-bras, cou-nuque)



(EP-CN)

- placer les coudes sur la ligne des épaules et à 90 degrés, les mains de chaque côté de la tête avec les paumes vers le plafond. Garder les coudes sur le sol et inverser cette position en plaçant les paumes vers le sol.

Critères:

- 10.1- coudes toujours sur la même ligne que les épaules.
- 10.2- coudes toujours ouverts à 90 degrés (ni plus ni moins).
- 10.3- toujours tête centrée et menton rapproché de la poitrine.

Routines des 10



Position 1



Position 2



Position 3



Position 4



Position 5



Position 6



Position 7



Position 8



Position 9



Position 10

L'assouplissement musculaire Module 2

Routine 1

(balles sous tête et sous sacrum: bas du dos, cou-nuque, colonne)

N.B. (1) jambe à la fois.

- 1.1- Balles sous sacrum et tête. **(BD-CN-CO)**
- 1.2- Genou fléchi sur poitrine avec talon pointé. **(BD-CV-FE)**
- 1.3- Jambe allongée vers plafond talon bien pointé. **(BD-CR-CN)**
*- Recommencer avec l'autre jambe.
- 1.4- Fléchir alternativement chaque genou sur la poitrine. **(BD-CV-FE)**
- 1.5- Allonger les deux jambes en même temps. **(BD-CR-CN)**
- 1.6- Bascule du bassin et menton collé. **(BD-CN-CO)**

Critères:

- 1.3- quand jambe à la verticale:
 - 1.3.1- talon pointé.
 - 1.3.2- talon au-dessus de la fesse.
 - 1.3.3- allongement **optimal** de la jambe.
 - 1.3.4- tête centrée et menton rapproché de la poitrine.
 - 1.3.5- on peut tenir la jambe avec les mains.
- 1.5- quand les deux jambes à la verticale:
 - 1.5.1- même critères que 1.3.1 à 1.3.5
 - 1.5.2- talons et pieds parallèles collés
- 1.6- quand bascule du bassin:
 - 1.6.1- coller les reins (bas du dos) au sol.
 - 1.6.2- garder contact du sacrum avec la balle.
 - 1.6.3- bien coller le menton vers la poitrine.
 - 1.6.4- garder la tête en contact avec la balle.

Routine 1



1.1



1.2



1.3



1.4



1.5



1.6 (bascule)

L'assouplissement musculaire Module 2

Routine 2

(balle sous tête: cou-nuque)

- 2.1- Balle sous tête bien centrée. (CN)
- 2.2- Dessiner avec nez sur plafond (oui, non, petits 8). (CN)
- 2.3- Balle sous tête tournée vers droite, même travail. (CN)
- 2.4- Balle sous tête tournée vers gauche, même travail. (CN)
- 2.5- Balle sous tête bien centrée, menton collé, bascule du bassin. (BD-CN)

Critères:

- 2.1- même critère que 1.3.4.
- 2.2- quand petits 8:
 - 2.2.1- mouvements lents et précis, pas trop d'amplitude.
- 2.3- quand tête tournée à droite:
 - 2.3.1- la balle ne change pas de position (fixée au sol).
 - 2.3.2- immobiliser la balle avec la main du même côté.
 - 2.3.3- menton bien pointé vers l'épaule du même côté.
- 2.4- quand tête tournée à gauche:
 - 2.4.1- mêmes critères que 2.3.1 à 2.3.3

Routine 2



2.1



2.2 (8)



2.3



2.4



2.5 (bascule)

L'assouplissement musculaire Module 2

Routine 3

(balle sous la fesse: bas du dos, fesse, cuisse arrière)

N.B. (1) jambe à la fois.

- 3.1- Balle sous fesse droite. **(BD-CO-FE)**
- 3.2- Genou sur poitrine avec talon pointé, mains croisées sur genou avec traction des mains vers chaque épaule. **(BD-CV-FE-CE)**
- 3.3- Jambe allongée vers le plafond et talon bien pointé. **(BD-CR)**
- 3.4- Genou sur poitrine, (1) main sur genou, dessiner (8). **(BD-CV-FE)**
- 3.5- Écarter genou sans décoller fesse opposée ni écarter genou opposé. **(CI)**
- 3.6- Jambe allongée sur le sol, talon bien pointé. **(CR-FE)**
- 3.7- Retour position de départ et massage fesse sur balle. **(BD-FE)**

Critères:

- 3.3- quand jambe à la verticale:
 - 3.3.1- même critères que 1.3.1 à 1.3.5
- 3.5- quand genou écarté latéralement:
 - 3.5.1- fesse opposée bien collée au sol.
 - 3.5.2- genou opposé bien vertical (ne pas écarter).
 - 3.5.3- tenir genou avec main (tirer pour fermer hanche).
- 3.6- quand jambe à l'horizontale:
 - 3.6.1- talon bien pointé.
- 3.7- massage de la fesse:
 - 3.7.1- mouvements lents de gauche à droite et vice versa.
 - 3.7.2- déplacer la balle avec la main du même côté.
 - 3.7.3- massage de toute la fesse au complet (haut, bas).

Routine 3



3.1



3.2



3.3



3.4 (8)



3.5



3.6



3.7 (massage)

L'assouplissement musculaire Module 2

Routine 4

(balle sous trapèze portion haute: épaule, bras, haut du dos)

N.B. (1) bras à la fois.

- 4.1- Balle sous le trapèze droit, près des vertèbres cervicales. **(EP-HD)**
- 4.2- Soulever le coude vers plafond à la verticale. **(EP)**
- 4.3- Écarter le coude au sol avec doigts accrochés à l'oreille (pouce et index) et dessiner avec le coude des petits 8 sur le mur. **(EP)**
- 4.4- Croiser main près de l'oreille opposée (coude croisé devant le visage), et dessiner (petits 8) sur le plafond. **(EP)**
- 4.5- Massage du trapèze avec la balle. **(EP-HD)**

Critères:

- 4.1- utiliser la main opposée pour placer ou replacer la balle
- 4.2- quand coude à la verticale:
 - 4.2.1- coude au-dessus de l'épaule.
 - 4.2.2- paume collée et tournée vers l'oreille.
 - 4.2.3- doigts toujours en contact avec le sol près oreille.
- 4.3- quand coude écarté latéralement sur le sol:
 - 4.3.1- tenir pavillon de l'oreille entre le pouce et l'index.
- 4.4- quand coude croisé devant le visage:
 - 4.4.1- mêmes critères que 4.2.1 à 4.2.3.
- 4.5- massage du trapèze:
 - 4.5.1- bouger seulement l'épaule dans les (4) directions.
 - 4.5.2- bras et mains passifs sur le sol.
 - 4.5.3- tête centrée et menton rapproché de la poitrine
 - 4.5.4- placer balle avec main opposée.

Routine 4



4.1



4.2



4.3



4.4



4.5 (massage)

L'assouplissement musculaire Module 2

Routine 5

(balles masseuses: bas du dos, haut du dos, colonne)

- 5.1- Couché sur le dos, (2) balles sous les fesses. **(BD-FE)**
- 5.2- Couché sur le dos, (2) balles sous les trapèzes. **(HD-EP)**
- 5.3- Couché sur le dos, (1) balle sous l'omoplate. **(HD-EP)**
*- Pour les omoplates (1) coté à la fois.
- 5.4- Couché sur le dos, (2) balles de chaque côté de la colonne vertébrale:
massage vertical. **(HD-CO)**

Critères:

- 5.1- balles sous fesses: mêmes critères que 3.7.1 à 3.7.3.
- 5.2- balles sous trapèzes: mêmes critères que 4.5.1 à 4.5.4.
- 5.3- balles sous omoplates: mêmes critères que 4.5.2 à 4.5.4.
- 5.4- balles côté colonne: mêmes critères que 4.5.2 à 4.5.3.

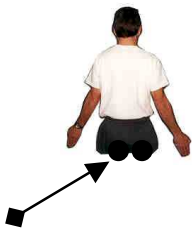
Routine 5



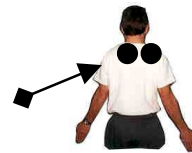
5.1 (fesses)



5.2 (trapèzes)



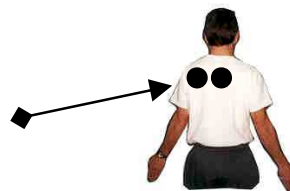
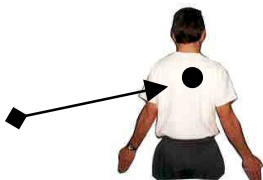
Balles



5.3 (omoplate)



5.4 (colonne)



L'assouplissement musculaire Module 2

Routine 6

(pieds-chevilles-jambes: orteils, chevilles, cuisses avant)

N.B. (1) jambe à la fois).

- 6.1- Assis (1) jambe fléchie, pied à plat sur le sol. Tirer sur tibia, cheville fléchie à 90 degrés et garder les (5) orteils pliées au sol. **(CHF-OF)**
- 6.2- Assis (1) jambe fléchie, allonger cheville et orteils détendues sur le sol. **(CV-CHA-OA)**
- 6.3- Sur (1) genou, placer cheville à 90 degrés et orteils repliées sur le sol. Amener fesse sur talon. **(CHF-OF)**
- 6.4- Sur (1) genou, placer cheville allongée et orteils détendues sur le sol. Amener fesse sur talon. **(CV-CHA-OA)**
- 6.5- Sur (1) genou, placer cheville allongée et orteils détendues sur le sol. Amener fesse sur le sol. Allonger l'autre jambe vers l'avant talon pointé. Descendre le tronc vers l'arrière en appui sur les mains, ou sur les coudes. **(CV-CHA-OA-CI)**
- 6.6- **Position 1** (le guetteur). **(CHF-OF)**
- 6.7- **Position 2** (l'avironneur). **(CV-CHA-OA)**
- 6.8- **Position 3** (le fauteuil). **(CV-CHA-OA)**

Critères:

- 6.1- quand talon à côté de la fesse, cheville-orteils fléchis:
- 6.1.1- les orteils repliées en contact avec sol.
 - 6.1.2- cheville bien fléchie à angle droit (90 degrés).
 - 6.1.3- pied-cheville-jambe (tibia) bien alignés:
(ligne mollet-malléole-petit orteil)
 - 6.1.4- talon à l'extérieur de la fesse.
 - 6.1.5- genou en avant de hanche et (2) largeurs de poing.
 - 6.1.6- genou fléchi collé ou près du sol.
 - 6.1.7- espace (épaisseur main) entre fesses-talons.

L'assouplissement musculaire Module 2

- 6.2- quand talon à côté de la fesse, cheville- allongée:
 - 6.2.1- cheville bien allongée, orteils détendues sur sol
 - 6.2.2- mêmes critères que 6.1.3 à 6.1.7.

- 6.3- quand fesse sur le talon (un talon à la fois):
 - 6.3.1- mains sur le sol (obligatoire dans la progression)
 - 6.3.2- mêmes critères que 6.1.1 à 6.1.3, 6.1.5 et 6.1.6.
 - 6.3.3- talon sur fesse avant de se relever à la verticale.
(position basse avant position haute)

- 6.4- quand fesse sur le talon (un talon à la fois):
 - 6.4.1 mêmes critères que 6.1.3, 6.1.5 et 6.1.6

- 6.5- quand fesse à côté du talon, assis sur le sol:
 - 6.5.1- mêmes critères que 6.2.
 - 6.5.2- poids vers l'arrière, menton pointé vers poitrine.
 - 6.5.3- espace (épaisseur doigt) entre fesses-talons.

- 6.6- **position 1** (déjà vue, voir routine des 10).

- 6.7- **position 2** (déjà vue, voir routine des 10).

- 6.8- **position 3** (déjà vue, voir routine des 10).

Routine 6



6.1



6.2



6.3



6.4



6.5



6.6 P1



6.7 P2



6.8 P3

L'assouplissement musculaire Module 2

Routine 7

(jambes-hanche-tronc-colonne: cuisse avant, intérieure, extérieure, fesse, colonne)

N.B. (1) jambe à la fois).

7.1- Assis dos et tête au mur, **croiser jambe**, ped couché et pointé sur le sol à l'extérieur cuisse opposée: tirer sur genou avec les mains vers épaule opposée.

(CE-FE-CR-CO)

7.2- Assis dos et tête au mur, **croiser pied**, ped couché sur cuisse opposée avec talon pointé, pression sur genou vers le sol.

(CI-CV-CO)

7.3 - Assis dos et tête au mur, **pied à plat** sur intérieur cuisse opposée et pression sur genou avec la main vers le sol.

(CI-CV-CO)

7.4- Assis dos et tête au mur, coller les (2) plantes de pied ensemble avec pression sur genoux avec les mains vers le sol.

(CI-CV-CN-CO)

*- répéter avec l'autre jambe.

7.5- Position 4 (l'étrave). (FE-CE-CV-CHA)

7.6- **P4** et bien coller le menton et fléchir le tronc vers l'avant: **(m-h-c)**
(position 4 modifiée possible)

(m-h-c = menton-hanche-colonne). (BD-HD)

7.7- **P4** et torsion assise croisée avec appui du bras sur le genou opposé: ramener la tête vers l'avant et vers l'épaule.

(CO-CE-CN)

7.8- Position 5 (le croisement). (CV-CI-CHA)

7.9- **P5** et bien coller le menton et fléchir le tronc vers l'avant: **(m-h-c)**
(position 5 modifiée possible)

(BD-HD)

7.10- **P5**, tourner épaules, coller le menton et flexion diagonale à gauche: **(m-h-c).**

(BD-HD-CO)

7.11- **P5**, tourner épaules, coller le menton et flexion diagonale à droite **(m-h-c).**

(BD-HD-CO)

L'assouplissement musculaire Module 2

*- Répéter tout cela en inversant le croisement des jambes.

Critères:

- 7.1- quand assis, pied pointé et couché sur sol extérieur cuisse:
 - 7.1.1- pied couché et pointé sur le sol (seule exception).
 - 7.1.2- tirer sur le genou vers l'épaule opposée, tête collée.
- 7.2- quand assis, pied sur la cuisse opposée:
 - 7.2.1- tenir pied avec la main (obligatoire), talon pointé.
 - 7.2.2- repousser genou fléchi vers le sol, tête collée.
- 7.3- quand assis, pied à plat sur intérieur cuisse opposée:
 - 7.3.1- mêmes critères que 7.2.1 et 7.2.2.
- 7.4 - quand assis et plantes de pieds collés:
 - 7.4.1- pieds à plat et plantes de pied collées.
 - 7.4.2- tête collée, tenir genoux avec mains (obligatoire).
- 7.5- quand **position 4**:
 - 7.5.1- (déjà vue, voir routine des 10).
- 7.6- quand **position 4** et flexion vers l'avant:
 - 7.6.1- flexion avant (**menton-hanche-colonne**).
- 7.7- quand **position 4** et torsion assise croisée:
 - 7.7.1- dos droit.
 - 7.7.2- bras en appui sur cuisse opposée, tourner épaules.
 - 7.7.3- retour tête vers l'avant et menton vers l'épaule.
 - 7.7.4- faire (3) inspirations forcées.
- 7.8- quand **position 5**:
 - 7.8.1- (déjà vue, voir routine des 10).
- 7.9 - quand **position 5** et flexion avant:
 - (**menton-hanche-colonne**)
- 7.10- quand **position 5**, tourner épaules et flexion diagonale à gauche front genou: (**menton-hanche-colonne**)
- 7.11- quand **position 5**, tourner épaules et flexion diagonale à droite front genou: (**menton-hanche-colonne**)

Routine 7



7.1

Voir Pég 5

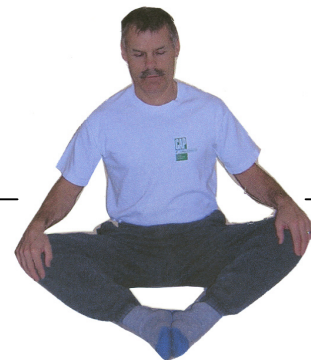


7.2

Voir Pég 6



7.3



7.4

Voir Pég 4



7.5 (P4)



7.6



7.7

L'assouplissement musculaire Module 2

suite



7.8 (P5)



7.9



7.10



7.11

L'assouplissement musculaire Module 2

Routine 8

(jambes-hanches-colonne: cuisse arrière, bas du dos, colonne, fesse)

N.B. (1) jambe à la fois).

- 8.1- Debout face à un mur, étirer le mollet en allongeant la jambe vers l'arrière et en glissant le talon collé sur le sol. **(CR)**
- 8.2- Mains au sol, jambes allongées et talons collés sur le sol: éloigner les mains des pieds en conservant toujours les talons bien collés sur le sol. **(CR)**
- 8.3- Genou au sol, appui sur l'autre pied, tenir le corps droit et étirer cuisse avant et fléchisseurs de la hanche (psoas) **(CV-OA-CHA)**
- 8.4- Assis dos appuyé au mur avec jambes allongées, talons collés et pointés: garder tête sur mur et rapprocher le menton de la poitrine. **(CR-HD-CN)**
- 8.5- Position de détente: couché, fesses collées au mur et jambes appuyées au mur en relaxation. **(BD-CN)**
- 8.6- Position de l'équerre: bien pointer les talons et allonger au maximum les jambes vers le plafond, talons et pieds collés. **(BD-CR-CN)**
- 8.7- Position du losange: genoux fléchis, plante des pieds l'une contre l'autre. Tirer sur les chevilles avec les mains puis repousser chaque genou vers l'extérieur avec les mains. **(CI-CV-CN-CO)**
- 8.8- Position du grand écart: bien pointer les talons, allonger et écarter les jambes. Retour en fléchissant les genoux. **(CR-CI-CN)**
- 8.9- **Position 6** mais avec une seule jambe: bien pointer talon et garder la jambe allongée. Peut se faire aussi avec un mur. **(BD-HD-CR-CN)**
- 8.10- **Position 6** mais avec une seule jambe: bien pointer talon et garder la jambe allongée. Peut se faire aussi avec un mur. **(BD-HD-CR-CN)**

L'assouplissement musculaire Module 2

8.11- **Position 6** modifiée: avec front sur genoux, glisser les talons sur le sol sans décoller menton et visage des genoux.. **(BD-HD-CR-CN)**

8.12- **(Position 6)** (la charnière). **(BD-HD-CR-CN)**

Critères:

8.1- quand talon au sol, jambe allongée loin du mur:

8.1.1- talon bien collé au sol, jambe bien allongée.

8.1.2- pied parallèle (ni en dedans, ni en dehors)

8.1.3- tête centrée, menton collé sur la poitrine.

8.1.4- bascule du bassin.

8.2- quand mains au sol et talons collés au sol:

8.2.1- mains à plat sur le sol,

8.2.2- talons obligatoirement bien collés sur le sol,

8.2.3- tête prolongement colonne, menton pointé poitrine.

8.3- quand genou au sol, cheville allongée et orteils détendues:

8.3.1- dos droit, tirer genou vers l'avant (fente avant).

8.3.2- garder le corps droit, bascule du bassin.

8.4- quand assis, dos appuyé sur le mur:

8.4.1- jambes allongées, talons pointés.

8.4.2- pieds parallèles, talons collés.

8.4.3- garder le dos en contact avec le mur

8.4.4- garder tête sur mur et bien rapprocher menton sur la poitrine.

8.5- quand position de détente, couché fesses et jambes au mur:

8.5.1- fesses bien collées sur le mur.

8.5.2- tête centrée et menton rapproché de la poitrine.

8.5.3- bras à 45 degrés, paumes vers le plafond.

8.6- quand position de l'équerre sur un mur:

8.6.1- bien pointer les talons et allonger les jambes.

8.6.2- talons et pieds parallèles bien collés ensemble.

8.6.3- fesses bien collées à la fois sur le sol et sur le mur.

8.6.4- tête centrée et menton rapproché de la poitrine

8.6.5- bras à 45 degrés, paumes vers le plafond

L'assouplissement musculaire Module 2

- 8.7- quand position du losange:
 - 8.7.1- plante des pieds bien l'une contre l'autre.
 - 8.7.2- talons près des fesses.
 - 8.7.3- repousser et tenir genoux vers le mur avec mains.

- 8.8- quand position du grand écart:
 - 8.8.1- bien pointer les talons et allonger les jambes.
 - 8.8.2- pieds parallèles entre eux, plante parallèle au sol.
 - 8.8.3- fléchir genoux avant de ramener les jambes.

- 8.9- quand **position 6** avec une seule jambe:
 - 8.9.1- voir même critères que 8.12

- 8.10- quand **position 6** avec une seule jambe:
 - 8.10.1- voir même critères que 8.12

- 8.11- quand **position 6 modifiée**:
 - 8.11.1- genoux fléchis, talons bien pointés.
 - 8.11.2- pieds parallèles, (3) points de contact.
 - 8.11.3- front sur genoux en tout temps. Menton rapproché.
 - 8.11.4- allonger les jambes en glissant talons.
 - 8.11.5- toujours menton collé poitrine, front sur genoux.

- 8.12- quand **position 6** :
 - 8.12.1- (déjà vue, voir routine des 10).

Routine 8



8.1



8.2



8.3



8.4



8.5



8.6 (Pég 1)



8.7 (Pég 4)



8.8

L'assouplissement musculaire Module 2

suite



8.9



8.10



8.11



8.12 (P6)

L'assouplissement musculaire Module 2

Routine 9

(hanche-tronc-colonne: haut du dos, colonne, épaule, bras, cou)

N.B. Alternier pour chaque côté

9.1- Debout avec main à plat sur le mur, rotation du tronc, main à la hauteur et vis-à-vis l'épaule, pouce vers le haut et doigts écartés. **(CO-EP)**
*- répéter avec l'autre main.

9.2- Assis avec main à plat sur le mur, rotation du tronc, main à la hauteur et vis-à-vis l'épaule, pouce vers le haut et doigts écartés. **(CO-EP)**
*- répéter avec l'autre main.

9.3- Couché sur le dos, genoux fléchis et tête appuyée assez haut sur le mur en décollant un peu les épaules. **(CN-HD)**

9.4- Position 7 avec l'aide du mur: couché fesses au mur et jambes fléchies sur le mur. Décoller très lentement la colonne du sol vertèbres après vertèbres avec appui des pieds sur le mur. Revenir ensuite en parfait contrôle (sans échapper le mouvement ni soulever la tête).
(BD-HD-CO-CN)

9.5- Position 8 avec l'aide du mur: torsion du tronc en marchant sur le mur avec les pieds toujours à plat. **(CO-CE-FE-EP)**

9.6- **Position 7** (le renversement). **(BD-HD-CO-CN)**

9.7- **Position 8** (la torsion). **(BD-CO-CE-FE-EP)**

9.8- **Position 9** (l'ouverture). **(BD-CO-EP-CN)**

L'assouplissement musculaire Module 2

Critères:

- 9.1- quand debout dos au mur et torsion:
 - 9.1.1- main à plat sur le mur, vis à vis et hauteur épaule.
 - 9.1.2- doigts écartés et dirigés vers l'extérieur.
 - 9.1.3- tronc droit, tête vers centre de la pièce.

- 9.2- quand assis dos au mur et torsion:
 - 9.2.1- même critères que 9.1.1 à 9.1.3.

- 9.3- quand couché et tête appuyée sur le mur:
 - 9.3.1- menton collé sur la poitrine.
 - 9.3.2- épaules légèrement décollées du sol.
 - 9.3.3- genoux fléchis, voir entre ses genoux.

- 9.4- quand position 7 avec l'aide du mur:
 - 9.4.1- fesses collées au mur.
 - 9.4.2- pas d'élan: décoller lentement les vertèbres du sol.
 - 9.4.3- au retour, déposer lentement chaque vertèbre avec un temps arrêt d'au moins (3) secondes.
 - 9.4.4- toujours très lentement avec un bon contrôle (ne pas échapper le mouvement).
 - 9.4.5- ne pas soulever la tête du sol.
 - 9.4.6- on peut s'aider de ses mains en tout temps.
 - 9.4.7- tête centrée et menton pointé vers la poitrine.

- 9.5- quand position 8 avec l'aide du mur:
 - 9.5.1- (déjà vue, voir routine des 10).
 - 9.5.2- descente contrôlée avec pieds-mur support-main.
 - 9.5.3- épaules fixes au sol, bras opposé allongé.
 - 9.5.4- genoux collés ensemble vers la fin de la descente.

- 9.6- quand **position 7**:
 - 9.6.1- (déjà vue, voir routine des 10).

- 9.7- quand **position 8**:
 - 9.7.1- (déjà vue, voir routine des 10).

- 9.8- quand **position 9**:
 - 9.8.1- (déjà vue, voir routine des 10).

Routine 9



9.1



9.2



9.3



9.4



9.5 (Pég 7)



9.6 (P7)



9.7 (P8)



9.8 (P9)

L'assouplissement musculaire Module 2

Routine 10

(bras-épaules-tronc-cou: épaules, bras, haut du dos, cou-nuque)

N.B. (1) bras à la fois est aussi possible).

10.1 - Couché sur le dos, genoux fléchis et paumes tournées vers le plafond. Glisser mains sous la nuque avec coudes et mains toujours collés sur le sol pendant la glissade. **(EP)**

10.2- Décoller coudes vers le plafond et glisser doigts loin derrière chaque épaule. **(EP)**

10.3- Recoller coudes sur le sol en laissant glisser doigts en contact avec l'arrière de chaque épaule. **(EP)**

10.4- Couché sur le dos, genoux fléchis et paumes tournées vers le plancher. Glisser mains de chaque côté des fesses puis les remonter de chaque côté de la colonne vers les omoplates en gardant les doigts écartés et les paumes bien collées au plancher. **(EP)**

10.5- Travail de rotation des mains et des bras allongés à 45 degrés en alternant l'appui au sol des mains (dos, paume, tranchant main coté petit doigt et tranchant main coté pouce). **(EP)**
*- rotation intérieure et rotation extérieure.

10.6- Position 10 modifiée: au départ, soulever la tête et le tronc. Puis inverser correctement le chandelier en descendant bien les paumes de mains sur le sol (les coller si possible). **(EP)**

10.7- **Position 10** (le chandelier). **(EP)**

L'assouplissement musculaire Module 2

Critères:

- 10.1- quand paumes derrière la nuque:
 - 10.1.1- garder les coudes obligatoirement sur le sol.
 - 10.1.2- tête bien centrée, menton pointé vers la poitrine.
 - 10.1.3- bas du dos toujours bien collé au sol:
(travail des abdominaux: bascule du bassin).
- 10.2- quand coudes vers le plafond.
 - 10.2.1- tête bien centrée, menton pointé vers la poitrine.
 - 10.2.2- bas du dos toujours bien collé au sol:
(travail des abdominaux: bascule du bassin).
- 10.3- quand coudes au sol et doigts derrière les épaules:
 - 10.3.1- même critères que 10.1.1 à 10.1.3.
- 10.4- quand paumes vers le plancher:
 - 10.4.1- mains à plat sur le sol chaque côté de la colonne.
 - 10.4.2- même critères que 10.1.1 à 10.1.3.
- 10.5- quand rotation des bras (intérieure, extérieure):
 - 10.5.1- garder doigts-pouces collés et allongés.
 - 10.5.2- ne pas casser les poignets.
 - 10.5.3- toujours une partie de la main en contact avec le sol, doigts et pouces collés:
(paume, tranchant pouce-petit doigt, dos).
- 10.6- quand position 10 modifiée:
 - 10.6.1- (déjà vue, voir routine des 10).
 - 10.6.2- coudes sur la ligne des épaules.
 - 10.6.3- coudes toujours à 90 degrés.
 - 10.6.4- les paumes obligatoirement maintenues au sol.
 - 10.6.5- la tête peut rester en suspension au-dessus du sol.
- 10.7- quand **position 10**:
 - 10.7.1- (déjà vue, voir routine des 10).
 - 10.7.2- coudes sur la ligne des épaules.
 - 10.7.3- coudes toujours à 90 degrés.
 - 10.7.4- les paumes peuvent rester en suspension au-dessus du sol.
 - 10.7.5- la tête obligatoirement maintenue au sol.

Routine 10



10.1



10.2



10.3



10.4



10.5



10.6



10.7 (P10)

Tableau de référence

Régions musculaires	Exercices		Codes
	Bloc 1	Bloc 2	
Bas du dos	P6, P7, P8 , (1.1 à 1.6), 2.5, (3.1 à 3.4), 3.7, 5.1	7.1,7.6, (7.9 à 7.11), 8.5 , 8.6, 8.9, 8.10, 8.11 , [8.12], 9.4, [9.6], [9.7]	BD
Haut du dos (trapèzes) (pectoraux)	P6, P7, P9 , 4.1, 4.5, 5.2 , 5.3, 5.4	7.1,7.6, (7.9 à 7.11), 8.4 , 8.9, 8.10, [8.12], 9.3 , 9.4, [9.6]	HD
Colonne en général	P7 , P8, P9, 1.1, 1.4, 1.6, 3.1, 5.4	7.1, 7.7 , 7.10, 7.11, 9.1, 9.2, 9.4, 9.5 , [9.6], [9.7], [9.8]	CO
Cuisse avant	P2, P3 , P4, P5, 1.2, 3.2 , 3.4	6.2, 6.4, 6.5 , [6.7], [6.8], 7.2 , 7.3, 7.4, [7.5] [7.8], 8.2	CV
Cuisse arrière + mollet	P6 , 1.3, 1.5 , 3.3, 3.6	(8.1 à 8.4), 8.6 , 8.8, 8.9, 8.10 , 8.11, [8.12]	CR
Cuisse à l'intérieur	P5 , 3.5 ,	6.5,7.2 ,7.3, 7.4 ,[7.8], 8.7 , 8.8	CI
Cuisse extérieure Fesse	P4 , P8, 1.2, 1.4, 3.1, 3.2, 3.4 , 3.6, 3.7, 5.1	7.1 , [7.5], 7.7 , 9.5, [9.7]	CE FE
Orteils fléchies Chevilles fléchie	P1 , 1.3 , quand talon(s) pointé(s)	6.1 , 6.3 , [6.6], 7.2, travail / balle / doigts	OF CHF
Orteils allongées Chevilles allongées	P2 , P3 , travail / doigts	6.2 , 6.4 , 6.5, [6.7], [6.8] 8.3	OA CHA
Épaule et bras	P8, P9, P10 , (4.1 à 4.5), 5.2, 5.3	9.1 , (9.2 à 9.5), [9.7], [9.8], (10.1 à 10.4), 10.5 , [10.7]	EP
Cou et nuque	P6, P7 , P9, P10, 1.1, 1.3, 1.5, 1.6, (2.1 à 2.5)	7.7, (8.4 à 8.11), [8.12], 9.3 , 9.4, [9.6],[9.8], 10.6 , [10.7]	CN

Px = position d'étirement de la routine des 10:

4.x = exercice d'étirement de la routine 4.0:

[**xx**] = déjà un exercice de la routine des 10:

1.4 = exercices à choisir en premier:

Bloc 1 = 1^{ère} moitié de la session:

Bloc 2 = 2^e moitié de la session:

ex.: P8 (position 8)

ex.: 4.3 (routine 4, 3^e exercice)

ex.: P1 = [6.6] (même exercice)
par région et par bloc

routine des 10 et routines 1 à 5
routines 6 à 10.

Tableau de référence

Régions musculaires	Exercices		Codes
	Bloc 1	Bloc 2	
Bas du dos			BD
Haut du dos (trapèze)			HD
Colonne en général			CO
Cuisse avant			CV
Cuisse arrière + mollet			CR
Cuisse à l'intérieur			CI
Cuisse extérieure Fesse			CE FE
Orteils fléchies Chevilles fléchié			OF CHF
Orteils allongées Chevilles allongées			OA CHA
Épaule et bras			EP
Cou et nuque			CN

Px = position d'étirement de la routine des 10:

4.x = exercice d'étirement de la routine 4.0:

[xx] = déjà un exercice de la routine des 10:

1.4 = exercices à choisir en premier:

ex.: P8 (position 8)

ex.: 4.3 (routine 4, 3^e exercice)

ex.: P1 = [6.6] (même exercice)
par région et par bloc

Bloc 1 = 1^{ère} moitié de la session:

Bloc 2 = 2^e moitié de la session:

routine des 10 et routines 1 à 5

routines 6 à 10.