






















ETIREMENTS ACTIVO-DYNAMIQUES

Ils permettent la bonne préparation du corps pour effectuer les efforts qui vont être demandés en diminuant les risques de blessures.

 <p>> DÉPART</p>	 <p>> ALLONGER</p>	 <p>> CONTRACTER</p>	 <p>> ÉCARTER SERRÉ</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Pieds très écartés fléchir les genoux tirer les fesses vers le haut . Placer les coudes à l'intérieur des genoux paume contre paume . Ramener les genoux vers l'intérieur en poussant sur les coudes . Descendre le buste vers l'avant relever les fesses et tenir la position 8 secondes . Écarter et ramener les jambes rapidement pendant 8 secondes
 <p>> DÉPART</p>	 <p>> ALLONGER</p>	 <p>> CONTRACTER</p>	 <p>> TALONS-FESSES</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Fente avant genoux avant tendu . Plier le genou arrière, descendre le corps sur la jambe arrière, remonter la pointe du pied avant, basculer le bassin vers l'avant en tirant les fesses vers le haut . Enfoncer le talon dans le sol, pencher la poitrine vers le sol et tenir la position 8 secondes . Talons-fesses rapides pendant 8 secondes
 <p>> DÉPART</p>	 <p>> ALLONGER CONTRACTER</p>	 <p>> MONTER LES GENOUX</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Fente avant large . Descendre sur la jambe avant, garder le buste droit, basculer le bassin vers l'arrière, pousser la pointe du pied arrière et le genou arrière vers l'avant et le sol. Tenir la position 8 secondes . Montée de genoux rapide 8 secondes 	
 <p>> ALLONGER</p>	 <p>> CONTRACTER</p>	 <p>> FLEXION-EXTENSION</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Attraper le pied avec la main, basculer le bassin vers l'arrière en évitant que le genou remonte vers l'avant, maintenir le bassin basculé et ramener le pied contre la fesse. . Pousser avec le pied sur la main qui doit résister et tenir la position 8 secondes . Flexion/Extension rapide du genou pendant 8 secondes 	
 <p>> DÉPART</p>	 <p>> ALLONGER PAR CONTRACTER</p>	 <p>> MONTER LES GENOUX</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Fente avant . Descendre le genou arrière à 4 centimètres du sol environ (l'angle cuisse/jambe doit être de 90° sur l'avant et l'arrière) Tenir la position 8 secondes. . Montées de genoux rapides 8 secondes 	
 <p>> DÉPART</p>	 <p>> ALLONGER</p>	 <p>> CONTRACTER</p>	 <p>> SAUTILLER</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Fente avant, genou de la jambe arrière tendu, basculer le bassin vers l'avant (tirer les fesses vers le haut) . Fléchir le genou avant jusqu'à ce que le talon arrière se décolle du sol, pousser sur le sol avec l'avant du pied arrière tout en fléchissant un peu plus le genou avant. Tenir la position 8 secondes . Sautiller pieds joints rapidement pendant 8 secondes

Attention à bien faire ces étirements sur les groupes musculaires droite et gauche à chaque mouvement avant de passer au mouvement suivant.