





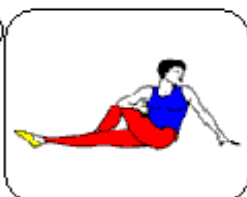
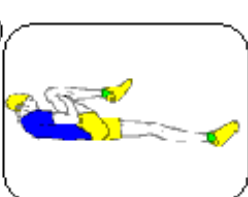

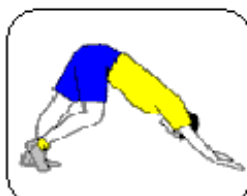
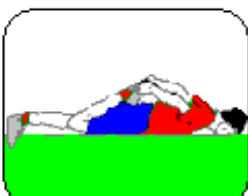



## "Stretching" -Etirement passif progressif

<p><b>Coaching:</b></p> <p>Exécuter correctement les exercices</p> <p>Accent sur la respiration</p> <p>Corriger les mauvaises positions</p> <p>Respiration continue</p>	<p>1</p>  <p>Muscles postérieurs de la jambe (mollets)</p>	<p>2</p>  <p>Muscles postérieurs de la cuisse (ischios)</p>	<p>3</p>  <p>Muscles antérieurs de la cuisse (quadriceps)</p>
	<p>4</p>  <p>Muscles antérieurs de la hanche (psoas)</p>	<p>5</p>  <p>Fente côté (adducteurs)</p>	<p>6</p>  <p>Stretch haut (étirement total)</p>
	<p>7</p>  <p>Etirement hanches-fesses</p>	<p>8</p>  <p>Extérieur hanches</p>	<p>9</p>  <p>Etirement adducteurs</p>
	<p>10</p>  <p>Etirement ischios + mollet</p>	<p>11</p>  <p>Etirement quadriceps</p>	<p>12</p>  <p>Etirement du dos</p>
<p><b>ORGANISATION:</b></p> <p>En mise en train: 3 à 5" (aussi 2 séries de 4-5") &gt; Easy-stretching (ex.1 à 6)</p> <p>En fin de séance: 12"-15"-20" (Ex. 6 à 12) (aussi 2 séries en séance spécifique d'assouplissement)</p> <p>En mise en train, le stretching peut-être remplacé par la souplesse dynamique (mouvement balistique)...</p>			