

Entraînement Étirements de base avant et après pratique

Commentaires

Focaliser son attention sur chaque muscle étiré
ATTENTION : il est possible de se blesser en s'étirant.

Horaire : à Lieu :

Objectifs généraux

Améliorer la souplesse des muscles. Participe à l'échauffement en début de pratique et à la récupération en fin de pratique

Période 1

DEBUT DE PRATIQUE

Durée 00:15 mn

Muscles du bas du corps

- Étirements quadriceps, jambiers antérieurs *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*
- Étirement ischios jambiers *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*
- Étirements adducteurs *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*
- Étirements mollets *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*

Muscles du haut du corps

- Étirement triceps et côtés *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*
- Étirement épaules, trapèze *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*
- Étirement épaules, pectoraux, biceps, avants bras *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*
- Étirements côtés, triceps *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*
- Étirement cou *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*
- Étirement bas du dos, ischios jambiers *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*

Période 2

FIN DE PRATIQUE

Durée 00:15 mn

Muscles du bas du corps

- Étirements quadriceps, jambiers antérieurs *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*
- Étirement ischios jambiers *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*
- Étirements adducteurs *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*
- Étirements mollets *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*

Muscles du haut du corps

- Étirement bas du dos, ischios jambiers *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*
- Étirement triceps et côtés *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*
- Étirement épaules, trapèze *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*
- Étirement épaules, pectoraux, biceps, avants bras *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*
- Étirements côtés, triceps *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*
- Étirement cou *Tenir l'étirement 3 x 20s sur chaque membre*

NOTES sur la séance

FICHE EXERCICE (237) Étirement bas du dos, ischios j

Facteurs pouvant être travaillés

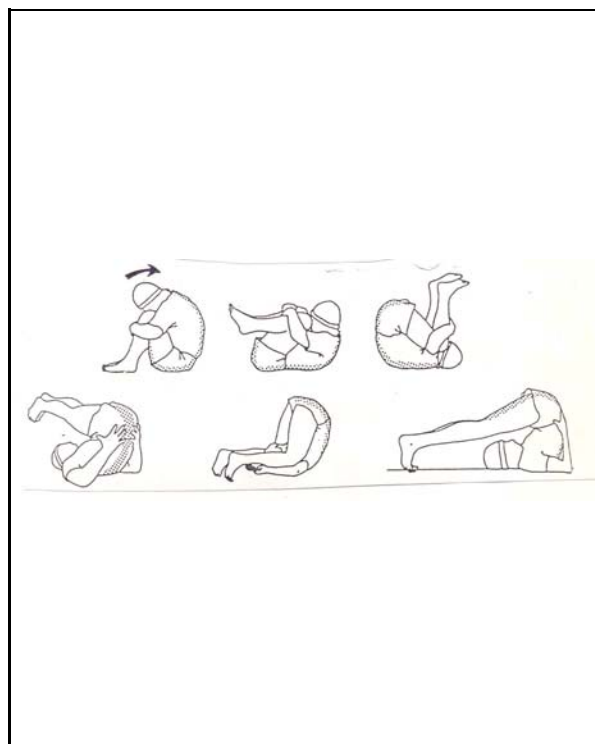
Souplesse et mobilité

But

Étirement bas du dos, ischios jambiers

Consignes :

Assieds-toi sur le sol.
Ne le fait pas sur une surface dure.
Amène tes genoux contre ta poitrine et ton menton contre tes genoux, tout en tenant le bas de tes jambes.
Roule lentement sur le dos d'avant en arrière 3 ou 4 fois.
A la dernière roulade, fait reposer doucement tes doigts de pied sur le sol derrière toi.
Tiens la position 5 à 6 secondes et essaye de tendre les jambes



VARIATION N°1

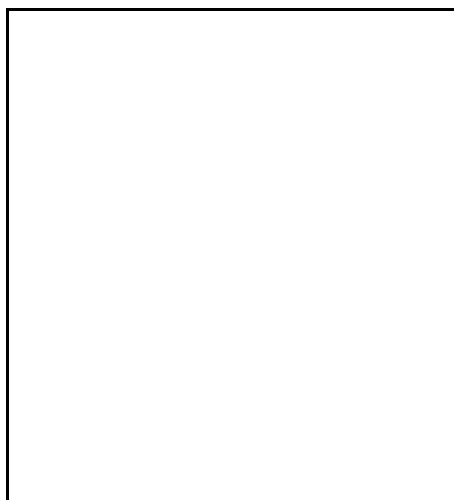
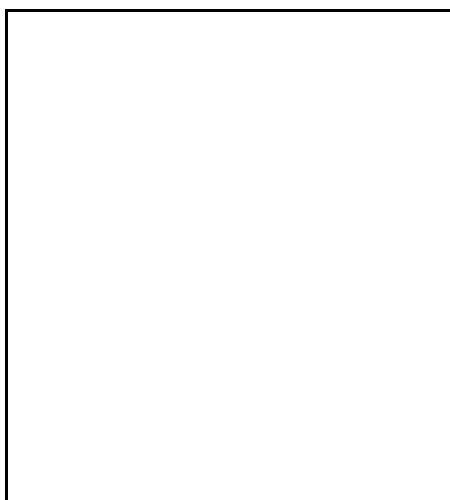
VARIATION N°2

VARIATION N°3

Règles de jeu :
Début :
Fin :

Règles de jeu :
Début :
Fin :

Règles de jeu :
Début :
Fin :



EXERCICE SANS CONTACTS

Ne pas avoir de phases de contacts pendant des situations peut permettre de mélanger des joueurs de poids ou d'âges différents.

EXERCICE ANALYTIQUE

Les exercices analytiques sont utiles pour décortiquer des gestes ou des situations de jeux, ils ne doivent pas être déconnectés du contexte de leur utilisation normale.

FICHE EXERCICE (238) Étirement cou

Facteurs pouvant être travaillés

Souplesse et mobilité

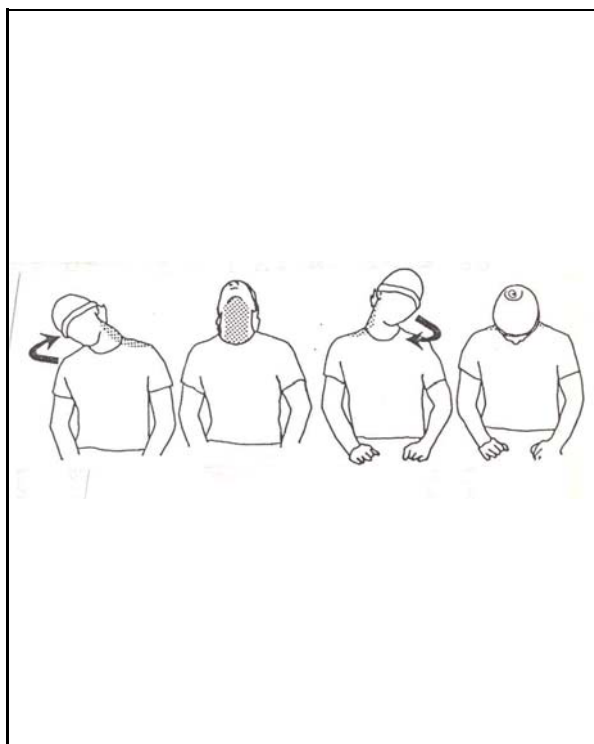
But

Etirement des muscles du cou

Consignes :

Fait tourner lentement ta tête en un cercle le plus large possible.

Arrête-toi pour étirer le cou devant, derrière, et sur les cotés et même sous d'autres angles si tu te sens raide



VARIATION N°1

VARIATION N°2

VARIATION N°3

Règles de jeu :

Début :

Fin :

Règles de jeu :

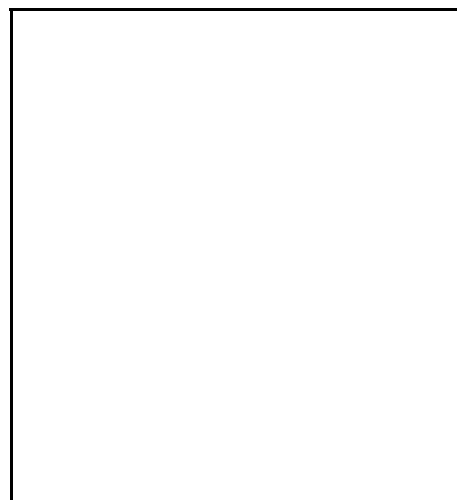
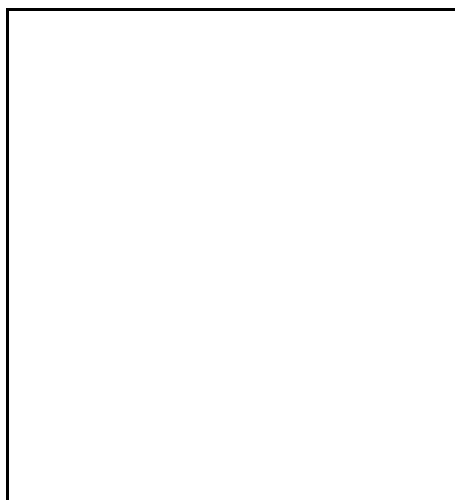
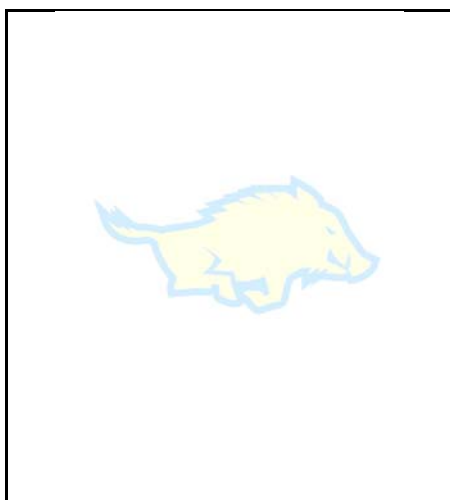
Début :

Fin :

Règles de jeu :

Début :

Fin :



EXERCICE SANS CONTACTS

Ne pas avoir de phases de contacts pendant des situations peut permettre de mélanger des joueurs de poids ou d'âges différents.

EXERCICE ANALYTIQUE

Les exercices analytique sont utiles pour décortiquer des gestes ou des situations de jeux, ils ne doivent pas être déconnectés du contexte de leur utilisation normale.

FICHE EXERCICE (239) Étirement épaules, pectoraux,

Facteurs pouvant être travaillés

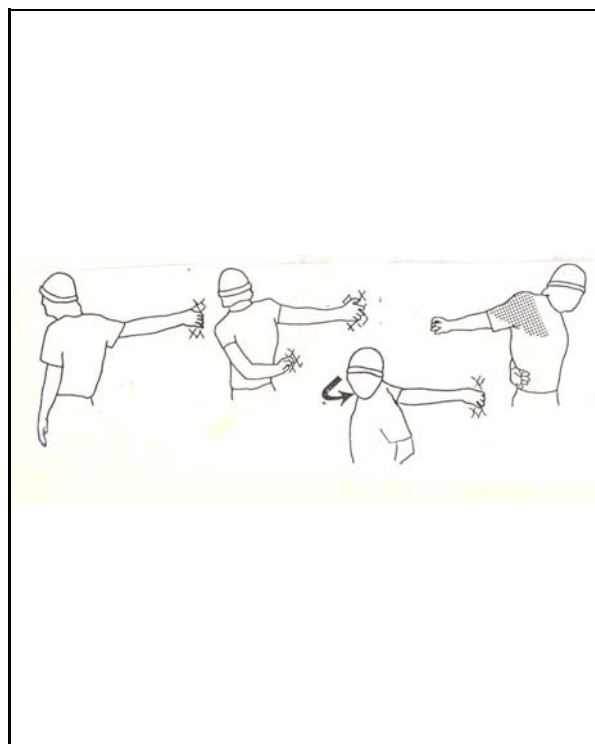
Souplesse et mobilité

But

Etirement des muscles pectoraux

Consignes :

Tiens d'une main un objet fixe à hauteur d'épaule.
Tourne ton corps dos à l'objet.
Tire ton épaule vers l'avant sans verrouiller ton coude.
Pour étirer l'avant bras en même temps, met ton poignet en hyper extensio



VARIATION N°1

VARIATION N°2

VARIATION N°3

Règles de jeu :

Début :

Fin :

Règles de jeu :

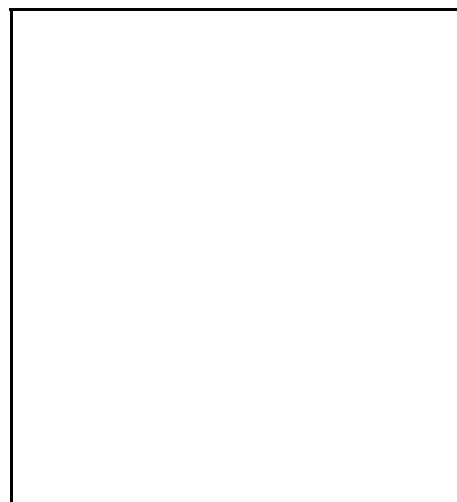
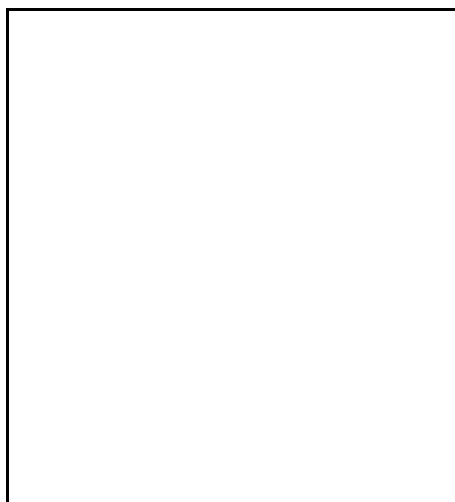
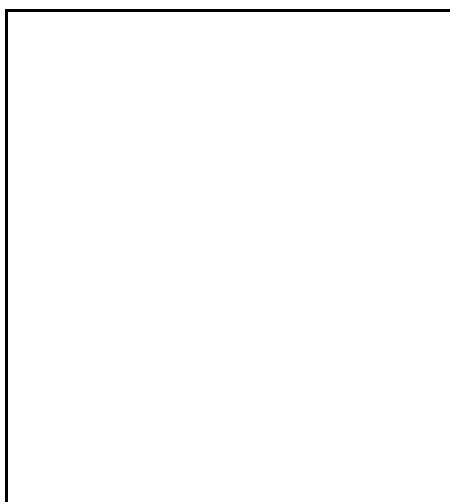
Début :

Fin :

Règles de jeu :

Début :

Fin :



EXERCICE SANS CONTACTS

Ne pas avoir de phases de contacts pendant des situations peut permettre de mélanger des joueurs de poids ou d'âges différents.

EXERCICE ANALYTIQUE

Les exercices analytiques sont utiles pour décortiquer des gestes ou des situations de jeux, ils ne doivent pas être déconnectés du contexte de leur utilisation normale.

FICHE EXERCICE (240) Étirement épaules, trapèze

Facteurs pouvant être travaillés

Souplesse et mobilité

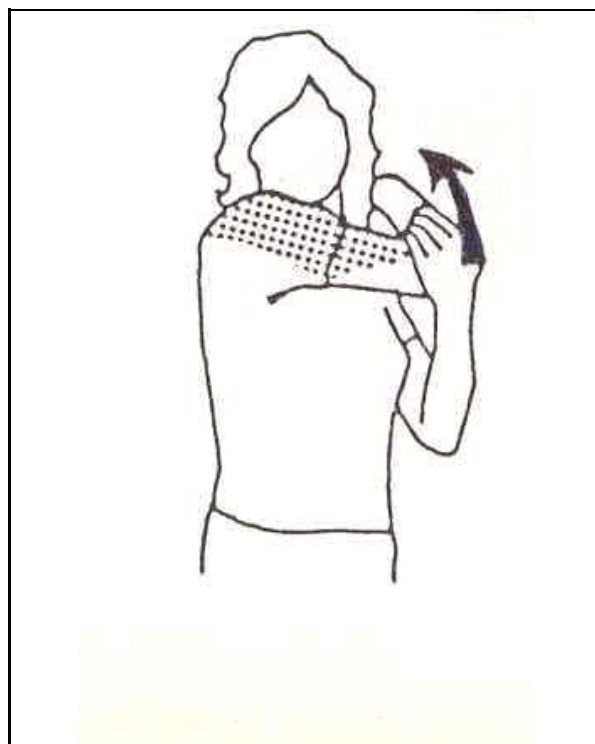
But

Étirement épaules, trapèze

Consignes :

Tire doucement ton coude à hauteur de poitrine vers ton épaule opposée.

Pour accroître l'étirement du trapèze, amène le haut de ton corps en sens opposé à l'épaule étirée en regardant dans la direction où tu tires



VARIATION N°1

VARIATION N°2

VARIATION N°3

Règles de jeu :

Début :

Fin :

Règles de jeu :

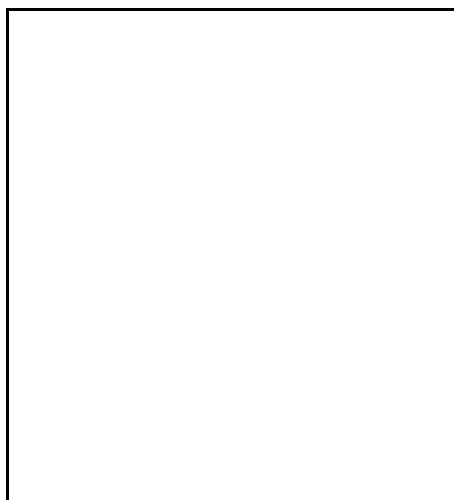
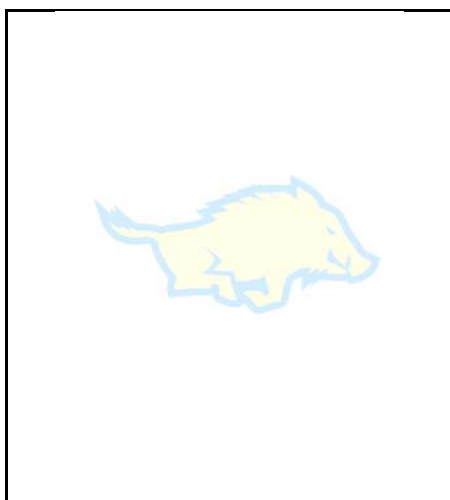
Début :

Fin :

Règles de jeu :

Début :

Fin :



EXERCICE SANS CONTACTS

Ne pas avoir de phases de contacts pendant des situations peut permettre de mélanger des joueurs de poids ou d'âges différents.

EXERCICE ANALYTIQUE

Les exercices analytiques sont utiles pour décortiquer des gestes ou des situations de jeux, ils ne doivent pas être déconnectés du contexte de leur utilisation normale.

FICHE EXERCICE ^(236) Étirement ischios jambiers

Facteurs pouvant être travaillés

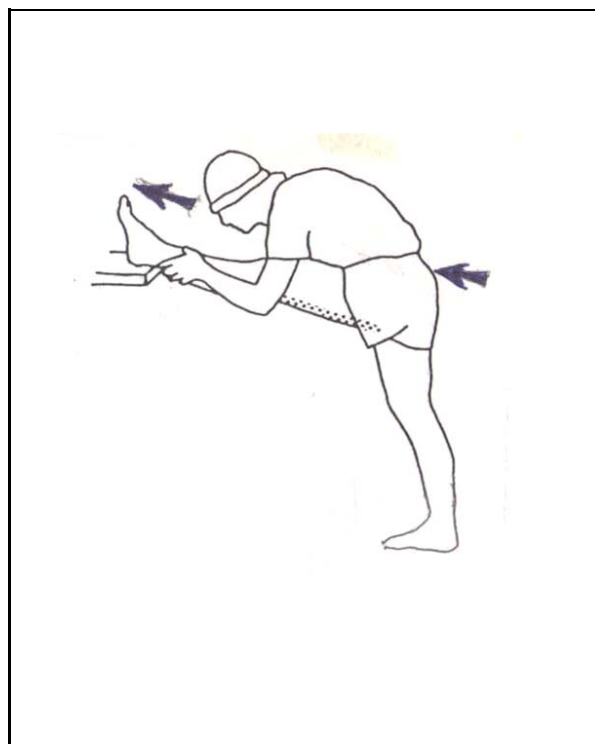
Souplesse et mobilité

But

Mettre en tension les muscles ischios jambiers

Consignes :

Place ton talon sur un objet à peu près à hauteur de tes hanches. Garde le genou de la jambe au sol très légèrement fléchi. Penche-toi doucement en gardant le dos plat et en essayant de toucher tes pectoraux sur le genou. La pointe du pied posé sur le support doit toujours être dirigée vers le haut pendant l'exercice. Si tu as des problèmes d'équilibre, tu peux poser tes mains sur le support.



VARIATION N°1

VARIATION N°2

VARIATION N°3

Règles de jeu :

Début :

Fin :

Règles de jeu :

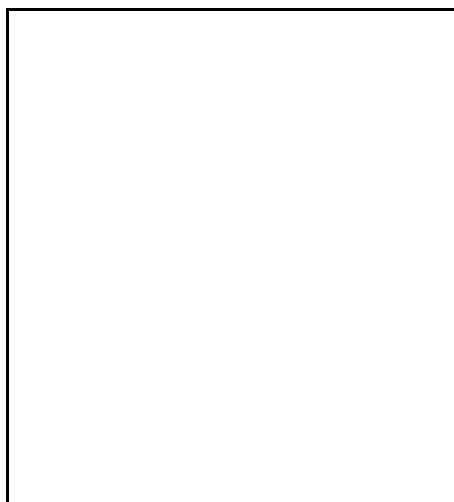
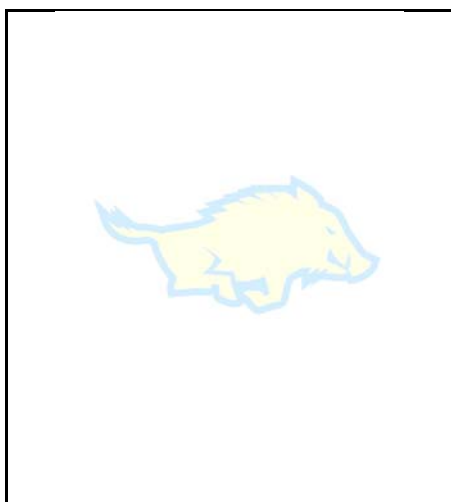
Début :

Fin :

Règles de jeu :

Début :

Fin :



EXERCICE SANS CONTACTS

Ne pas avoir de phases de contacts pendant des situations peut permettre de mélanger des joueurs de poids ou d'âges différents.

EXERCICE ANALYTIQUE

Les exercices analytiques sont utiles pour décortiquer des gestes ou des situations de jeux, ils ne doivent pas être déconnectés du contexte de leur utilisation normale.

FICHE EXERCICE (243) Étirement obliques, lombaires,

Facteurs pouvant être travaillés

Souplesse et mobilité

But

Étirement obliques, lombaires, abdominaux

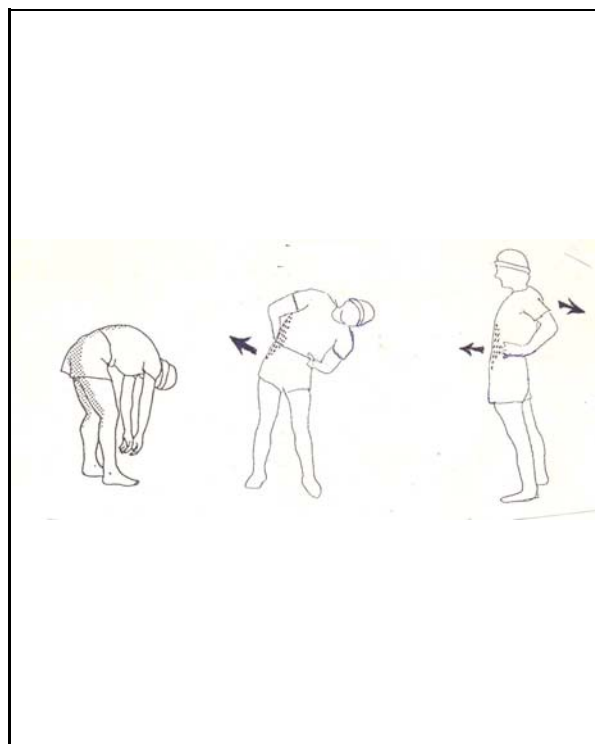
Consignes :

Tes jambes sont tendues, écartées d'environ 40 centimètres.

Ton bassin ne doit pas bouger.

Tes bras et tes épaules sont pendants et totalement relâchés.

Tu effectueras une rotation du tronc en étirant bien les côtés comme à l'exercice 4sup, en tirant ton corps vers l'arrière et en rapprochant les mains du sol, les bras pendants, lors de la phase avant



VARIATION N°1

VARIATION N°2

VARIATION N°3

Règles de jeu :

Début :

Fin :

Règles de jeu :

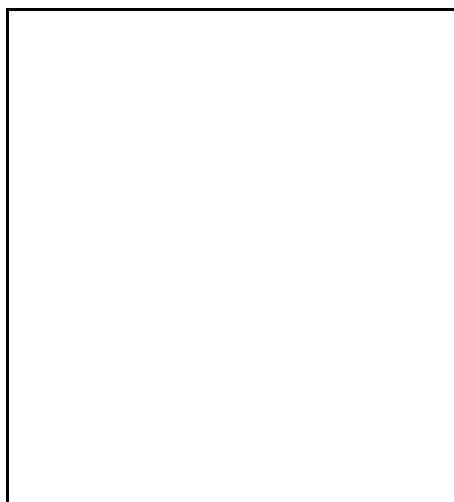
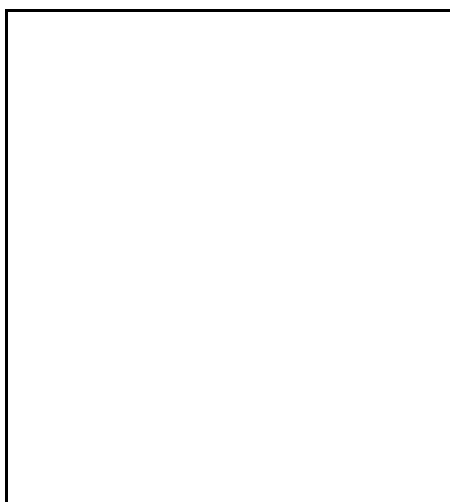
Début :

Fin :

Règles de jeu :

Début :

Fin :



EXERCICE SANS CONTACTS

Ne pas avoir de phases de contacts pendant des situations peut permettre de mélanger des joueurs de poids ou d'âges différents.

EXERCICE ANALYTIQUE

Les exercices analytique sont utiles pour décortiquer des gestes ou des situations de jeux, ils ne doivent pas être déconnectés du contexte de leur utilisation normale.

FICHE EXERCICE (235) Étirement tendon d'Achille, add

Facteurs pouvant être travaillés

Souplesse et mobilité

But

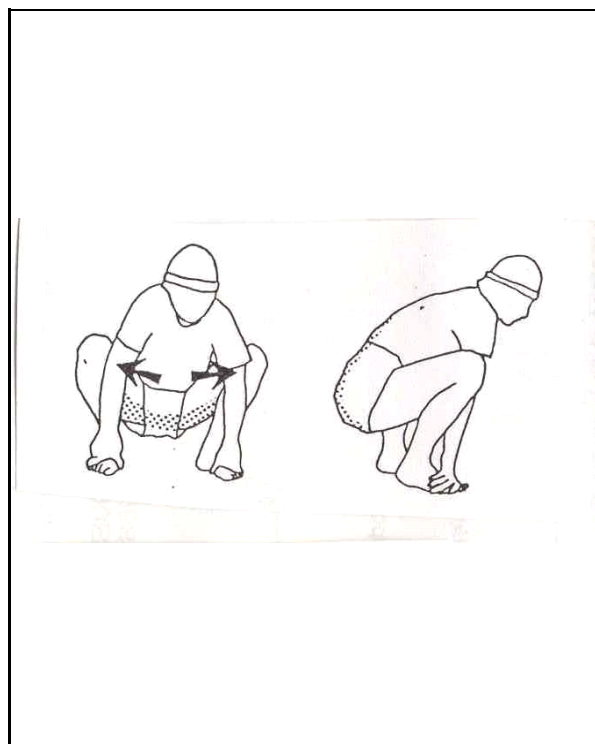
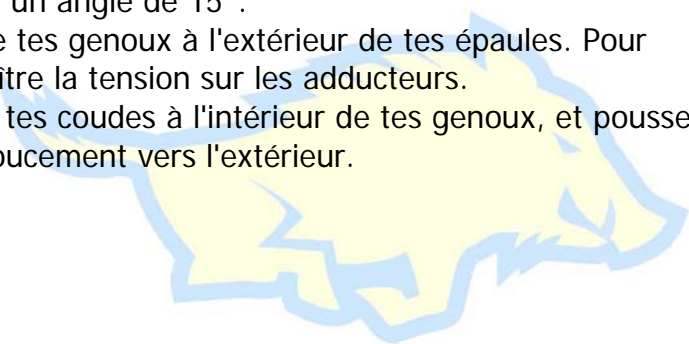
Étirement tendon d'Achille, adducteurs, bas du dos

Consignes :

D'une position debout, les talons écartés d'une trentaine de centimètres, descend en position assise, les pieds ayant un angle de 15°.

Garde tes genoux à l'extérieur de tes épaules. Pour accroître la tension sur les adducteurs.

Place tes coudes à l'intérieur de tes genoux, et pousse les doucement vers l'extérieur.



VARIATION N°1

VARIATION N°2

VARIATION N°3

Règles de jeu :

Début :

Fin :

Règles de jeu :

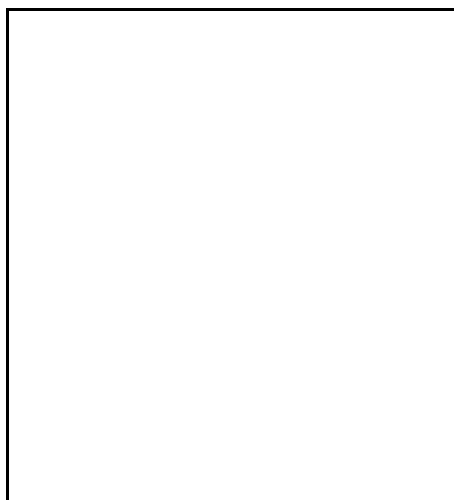
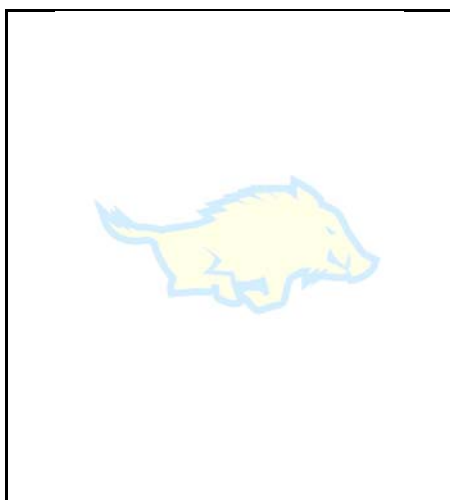
Début :

Fin :

Règles de jeu :

Début :

Fin :



EXERCICE SANS CONTACTS

Ne pas avoir de phases de contacts pendant des situations peut permettre de mélanger des joueurs de poids ou d'âges différents.

EXERCICE ANALYTIQUE

Les exercices analytiques sont utiles pour décortiquer des gestes ou des situations de jeux, ils ne doivent pas être déconnectés du contexte de leur utilisation normale.

FICHE EXERCICE ⁽²⁴¹⁾ Étirement triceps et côtés

Facteurs pouvant être travaillés

Souplesse et mobilité

But

Étirement triceps et côtés

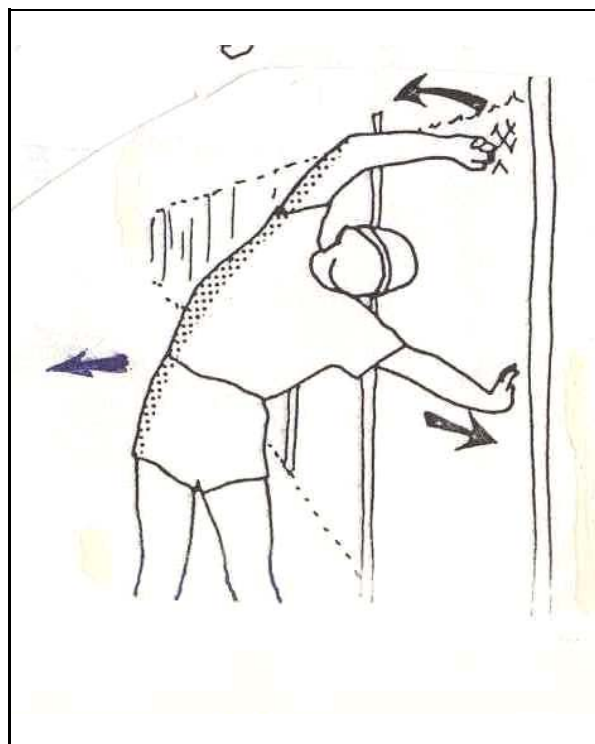
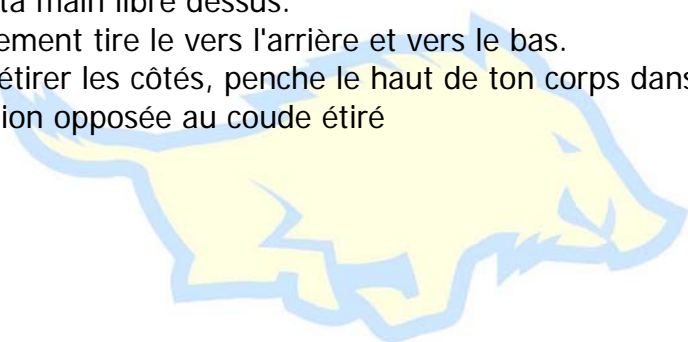
Consignes :

Amène un de tes coudes au-dessus de la tête, le biceps contre l'oreille.

Pose ta main libre dessus.

Doucement tire le vers l'arrière et vers le bas.

Pour étirer les côtés, penche le haut de ton corps dans la direction opposée au coude étiré



VARIATION N°1

VARIATION N°2

VARIATION N°3

Règles de jeu :

Début :

Fin :

Règles de jeu :

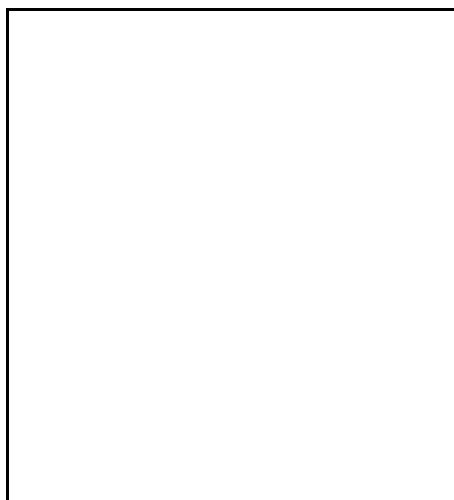
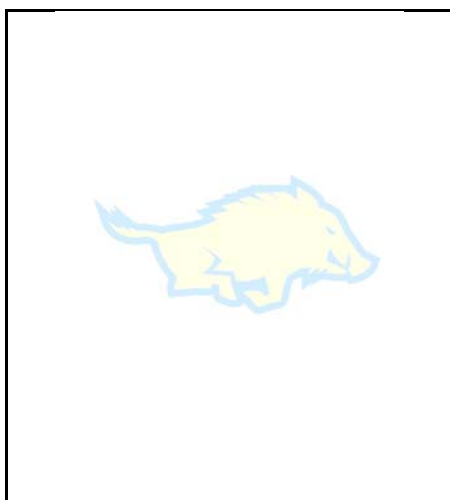
Début :

Fin :

Règles de jeu :

Début :

Fin :



EXERCICE SANS CONTACTS

Ne pas avoir de phases de contacts pendant des situations peut permettre de mélanger des joueurs de poids ou d'âges différents.

EXERCICE ANALYTIQUE

Les exercices analytiques sont utiles pour décortiquer des gestes ou des situations de jeux, ils ne doivent pas être déconnectés du contexte de leur utilisation normale.

FICHE EXERCICE (13) Étirements

Facteurs pouvant être travaillés

Souplesse et mobilité

But

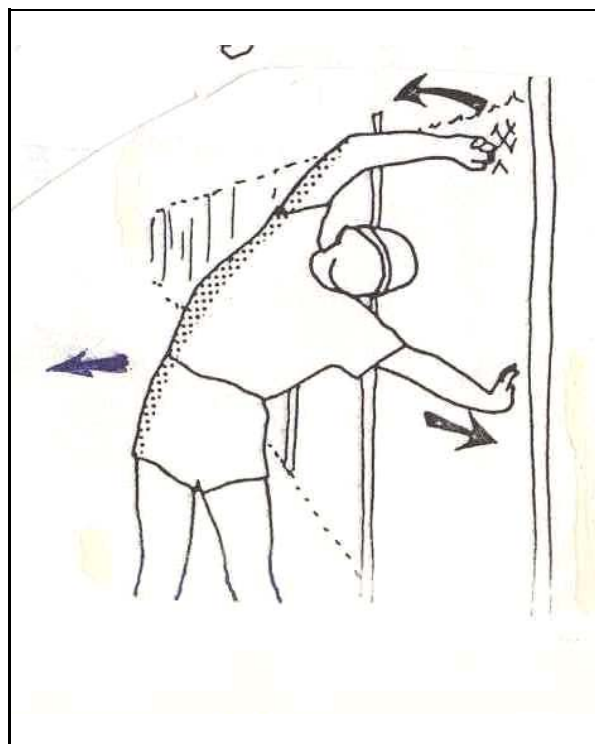
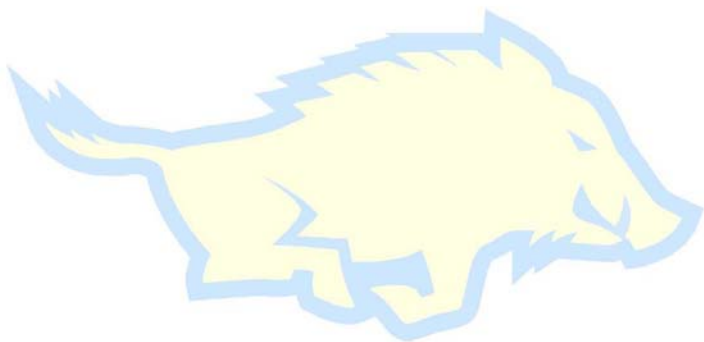
Préparer le corps à l'activité physique.

Consignes :

Règles de jeu :

Début :

Fin :



VARIATION N°1

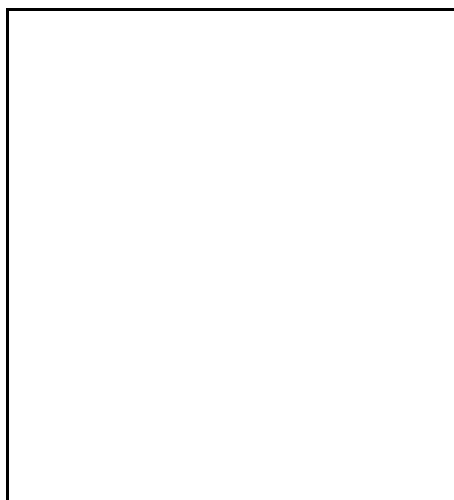
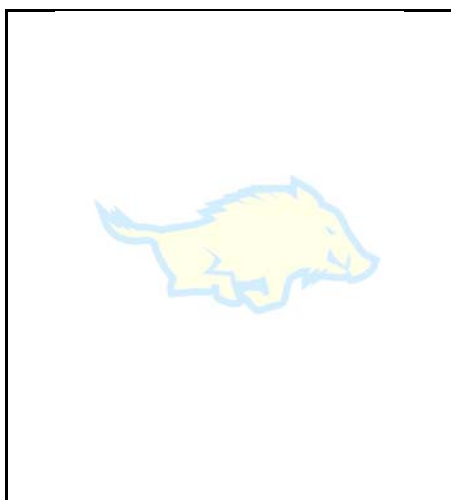
VARIATION N°2

VARIATION N°3

Règles de jeu :

Début :

Fin :



EXERCICE SANS CONTACTS

Ne pas avoir de phases de contacts pendant des situations peut permettre de mélanger des joueurs de poids ou d'âges différents.

EXERCICE ANALYTIQUE

Les exercices analytiques sont utiles pour décortiquer des gestes ou des situations de jeux, ils ne doivent pas être déconnectés du contexte de leur utilisation normale.

FICHE EXERCICE (234) Étirements adducteurs

Facteurs pouvant être travaillés

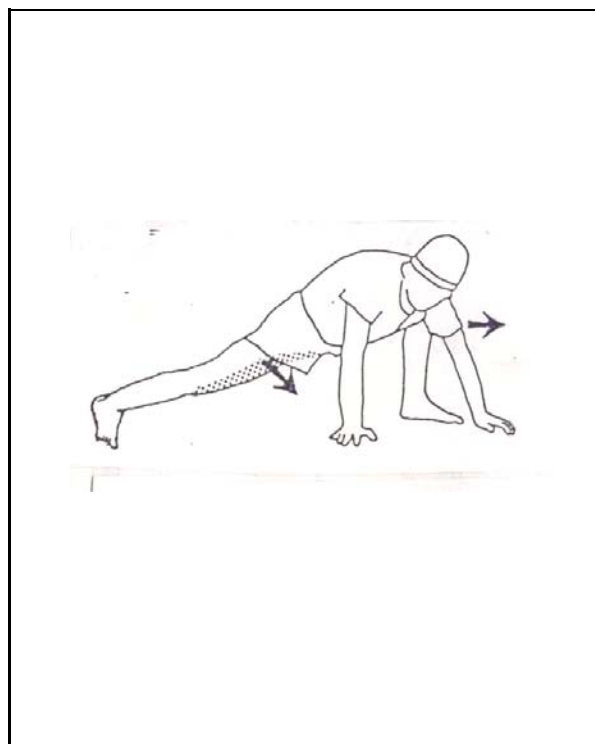
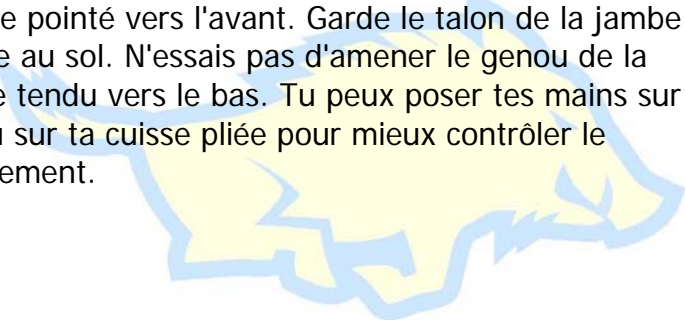
Souplesse et mobilité

But

Mettre en tension les muscles adducteurs

Consignes :

Ecarte tes jambes d'environ un mètre. Fléchis ta jambe droite et tend la gauche. Descend sur ta jambe fléchie pour t'asseoir sur le mollet. Garde le pied de la jambe tendue pointé vers l'avant. Garde le talon de la jambe fléchie au sol. N'essais pas d'amener le genou de la jambe tendu vers le bas. Tu peux poser tes mains sur le sol ou sur ta cuisse pliée pour mieux contrôler le mouvement.



VARIATION N°1

Règles de jeu :

Début :

Fin :

VARIATION N°2

Règles de jeu :

Début :

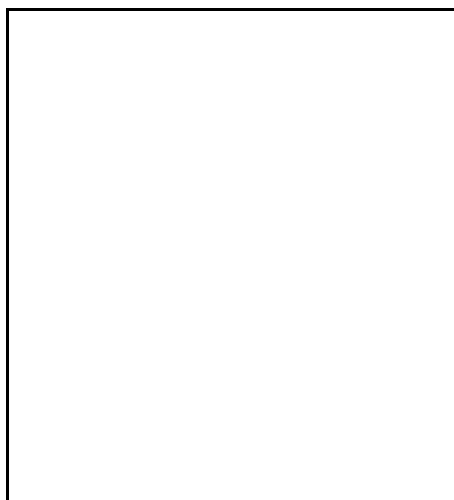
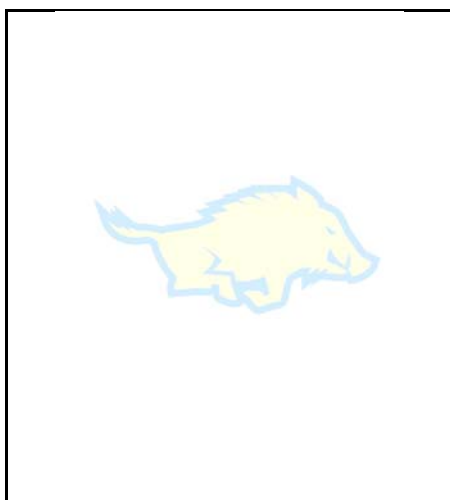
Fin :

VARIATION N°3

Règles de jeu :

Début :

Fin :



EXERCICE SANS CONTACTS

Ne pas avoir de phases de contacts pendant des situations peut permettre de mélanger des joueurs de poids ou d'âges différents.

EXERCICE ANALYTIQUE

Les exercices analytiques sont utiles pour décortiquer des gestes ou des situations de jeux, ils ne doivent pas être déconnectés du contexte de leur utilisation normale.

FICHE EXERCICE (242) Étirements côtés, triceps

Facteurs pouvant être travaillés

Souplesse et mobilité

But

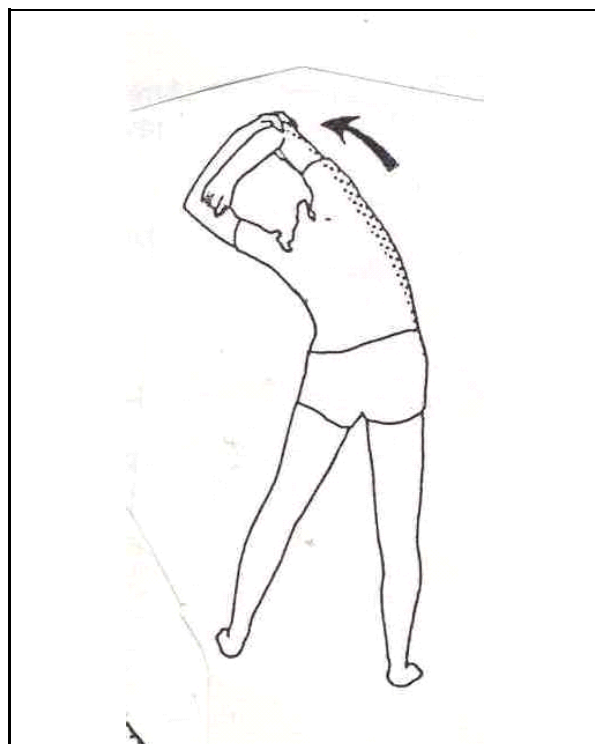
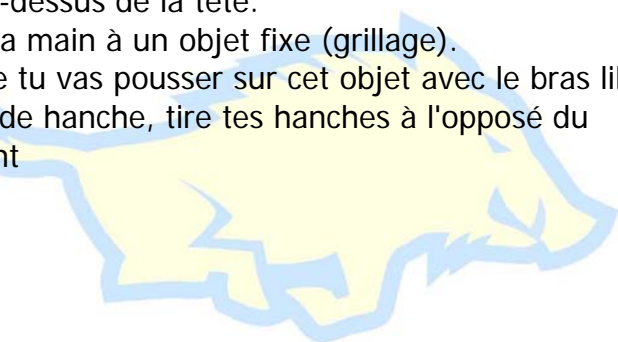
Étirements côtés, triceps

Consignes :

Pendant tout l'étirement le corps et les bras resteront dans le même plan. Penche-toi d'un côté, ton bras opposé au-dessus de la tête.

Accroche ta main à un objet fixe (grillage).

Tandis que tu vas pousser sur cet objet avec le bras libre à hauteur de hanche, tire tes hanches à l'opposé du mouvement



VARIATION N°1

VARIATION N°2

VARIATION N°3

Règles de jeu :

Début :

Fin :

Règles de jeu :

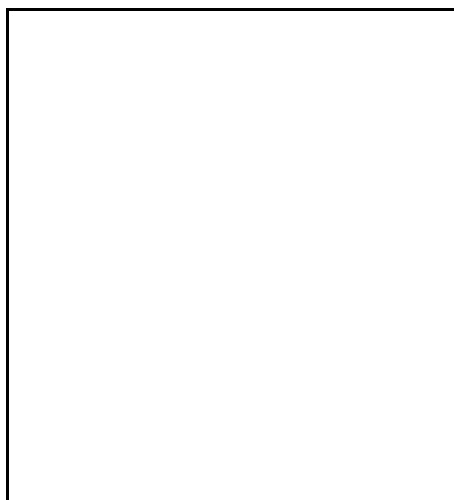
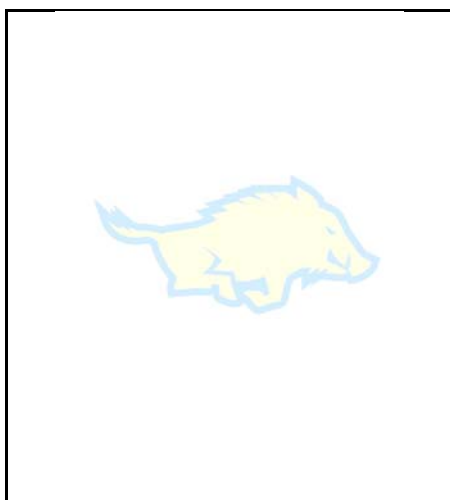
Début :

Fin :

Règles de jeu :

Début :

Fin :



EXERCICE SANS CONTACTS

Ne pas avoir de phases de contacts pendant des situations peut permettre de mélanger des joueurs de poids ou d'âges différents.

EXERCICE ANALYTIQUE

Les exercices analytiques sont utiles pour décortiquer des gestes ou des situations de jeux, ils ne doivent pas être déconnectés du contexte de leur utilisation normale.

FICHE EXERCICE (232) Étirements mollets

Facteurs pouvant être travaillés

Souplesse et mobilité

But

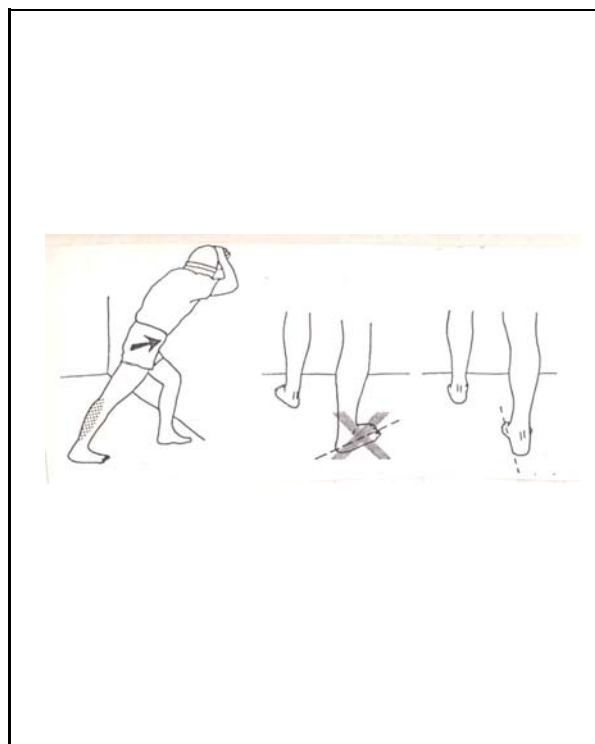
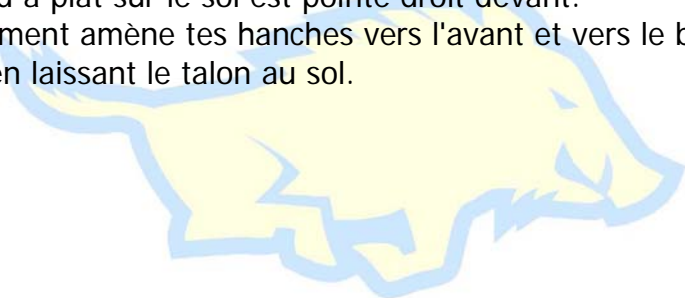
Mettre en tension les muscles des mollets

Consignes :

Appuis toi contre un arbre, comme si tu voulais le pousser.

Fléchis légèrement une jambe, tend l'autre vers l'arrière, le pied à plat sur le sol est pointé droit devant.

Lentement amène tes hanches vers l'avant et vers le bas tout en laissant le talon au sol.



VARIATION N°1

VARIATION N°2

VARIATION N°3

Règles de jeu :

Début :

Fin :

Règles de jeu :

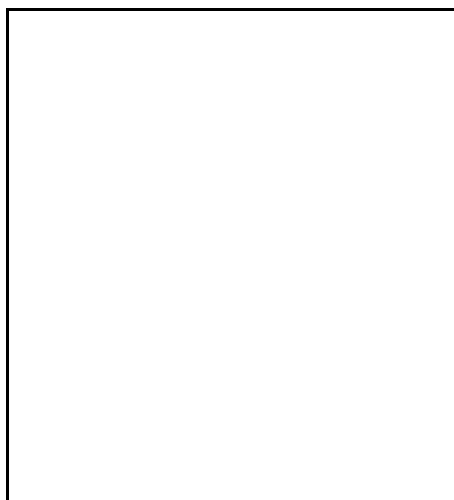
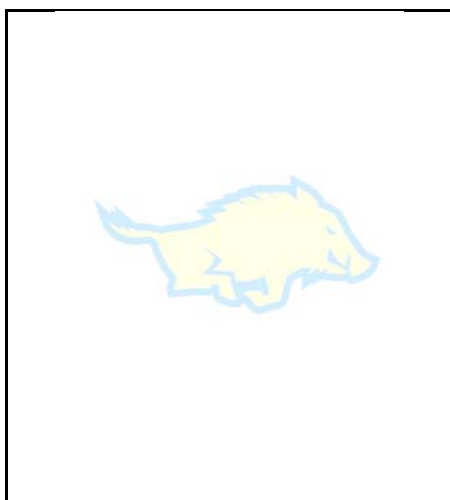
Début :

Fin :

Règles de jeu :

Début :

Fin :



EXERCICE SANS CONTACTS

Ne pas avoir de phases de contacts pendant des situations peut permettre de mélanger des joueurs de poids ou d'âges différents.

EXERCICE ANALYTIQUE

Les exercices analytiques sont utiles pour décortiquer des gestes ou des situations de jeux, ils ne doivent pas être déconnectés du contexte de leur utilisation normale.

FICHE EXERCICE (233) Étirements quadriceps, jambier

Facteurs pouvant être travaillés

Souplesse et mobilité

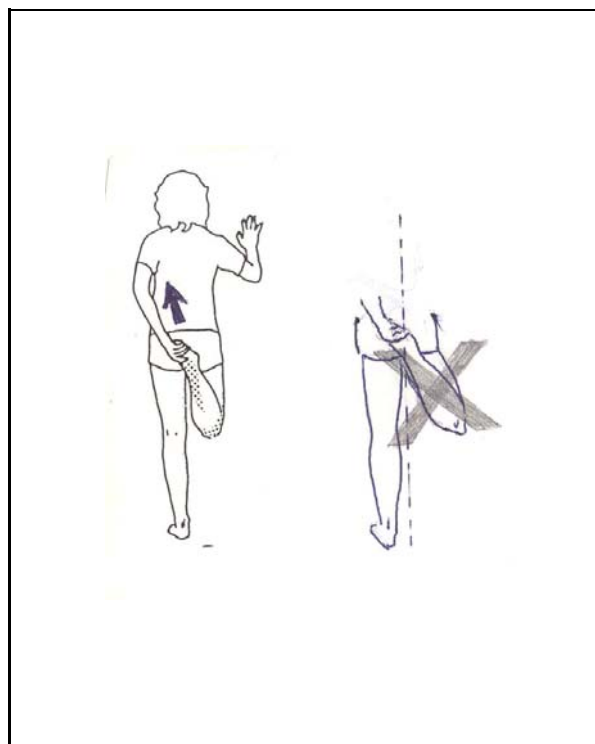
But

Mettre en tension les muscles quadriceps et jambiers antérieurs

Consignes :

Amène ton talon droit sur tes fesses en tenant ton pied avec ta main gauche.

Tire doucement ton talon contre tes fesses.



VARIATION N°1

VARIATION N°2

VARIATION N°3

Règles de jeu :

Début :

Fin :

Règles de jeu :

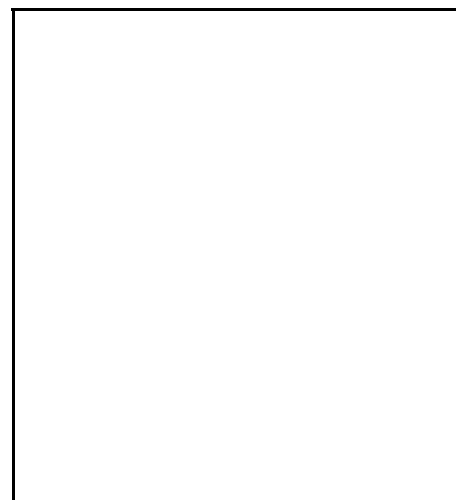
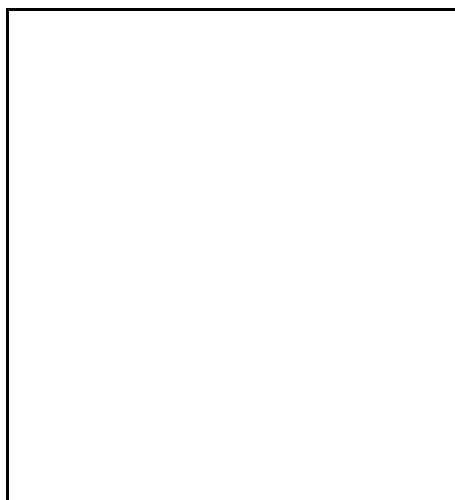
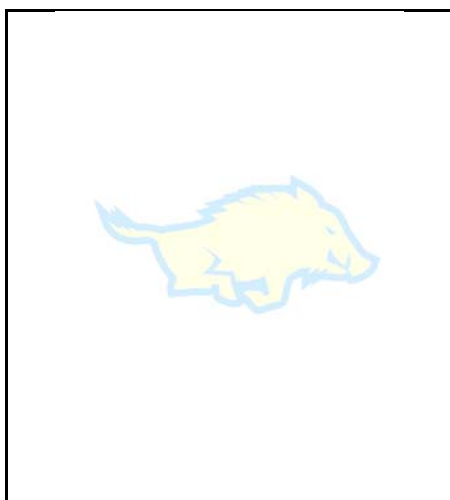
Début :

Fin :

Règles de jeu :

Début :

Fin :



EXERCICE SANS CONTACTS

Ne pas avoir de phases de contacts pendant des situations peut permettre de mélanger des joueurs de poids ou d'âges différents.

EXERCICE ANALYTIQUE

Les exercices analytiques sont utiles pour décortiquer des gestes ou des situations de jeux, ils ne doivent pas être déconnectés du contexte de leur utilisation normale.