

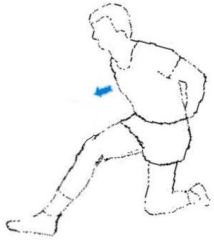
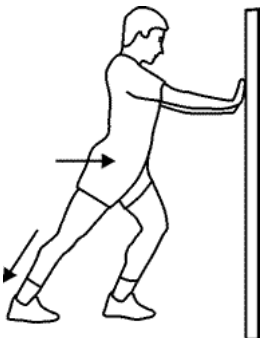


Pour chaque exercice, effectuer **2 à 3 séries par jambe**. Maintenir les positions **30 secondes**.

S'arrêter et maintenir la position dès que la tension se fait sentir. Si possible, aller chercher progressivement l'**étirement en expirant**, et maintenir les positions.

L'ensemble des étirements ne doit pas faire mal!

Ces étirements ont un but de prévention vis-à-vis des blessures d'Osgood-Schlatter (genou) et de Sever (tendon d'Achille).

Description	Muscles sollicités	Consignes de placement	Consignes d'exécution
	Quadriceps	Au sol, allongé sur un côté. La jambe du dessous tendue. Attraper la cheville de la jambe du dessus avec la main.	Ramener au maximum le talon vers la fesse. Possibilité de serrer les fesses et/ou d'avancer le bassin pour augmenter l'étirement. Respirer régulièrement.
	Ischio-jambier (Partie distale)	Au sol, une jambe tendue devant soi, l'autre pliée sur le sol, avec la plante de pied touchant la cuisse de la jambe tendue.	Avec la main opposée à la jambe tendue, attraper le pied (ou la cheville). Aller chercher vers l'avant avec le buste. Respirer régulièrement.
	Ischio-jambier (Partie proximale)	Une jambe devant soi semi-fléchie. La pointe de pied est relevée. L'autre jambe est fléchie et sert d'appui sur le genou. Le buste est droit.	Avancer et descendre progressivement le torse vers le genou devant soi. Ressortir les fesses vers l'arrière pour augmenter la tension. Respirer régulièrement.
	Jumeaux (« Mollets »)	Face à un mur, placer une jambe devant semi-fléchie et une jambe derrière, tendue. Le talon est fixe au sol.	Avancer progressivement le bassin vers l'avant et le bas pour l'étirement. Le talon doit rester fixé au sol. Respirer régulièrement.