Exercices d'activité physique adaptée
Les étirements

Romain YHUEL, Laura DENIS, Tiana RAOUL, François LHUISSIER
Médecine de l'exercice et du sport, AP-HP, Hôpital Jean Verdier, Bondy

Consignes pour tous les exercices

- Faire des mouvements lents et sans à-coups.
- Dès la sensation d'un léger étirement, marquer un temps de pause.
- Puis en allongeant la respiration, essayer de gagner progressivement de l'amplitude.
- Ne jamais bloquer la respiration tout au long de l'étirement.
- Essayer de chercher un relâchement maximum, ne surtout pas se crisper.
- En cas de pathologies articulaires et/ou de déclenchement d'une douleur inhabituelle, stopper l'exercice et demander conseils à un professionnel.
- En cas de port d'une prothèse articulaire, demander l'avis d'un professionnel avant de pratiquer ces étirements.

- ✓ **Maintenir la position durant 30 à 60 secondes par étirement.**
- ✓ **Répéter chaque exercice 2 à 4 fois.**
- ✓ **Choisir 1 ou 2 exercices par groupe musculaire.**
- ✓ **Réaliser 2 à 3 séances par semaine.**
- ✓ **Le plus efficace pour améliorer la souplesse, est de réaliser une séance d'étirements chaque jour.**

ASSISTANCE PUBLIQUE HÔPITAUX DE PARIS

Hôpitaux Universitaires
Avicenne Jean-Verdier René-Muret
Paris-Seine Saint-Denis

Étirements des membres inférieurs

Exercices pour la chaîne postérieure dominante mollet

Exercice 1

Installation : Position assise sur une chaise. Possibilité d'utiliser un élastique ou une serviette par exemple.
Consignes : Tendre les genoux face à soi, placer l'élastique sous la plante des pieds puis tirer progressivement l'élastique pour ramener le bout du pied le plus proche possible de vous.
Possibilité de le faire à une jambe.
Attention : Le port de chaussures est conseillé pour que l'élastique ne glisse pas. Penser à se redresser sur la chaise.

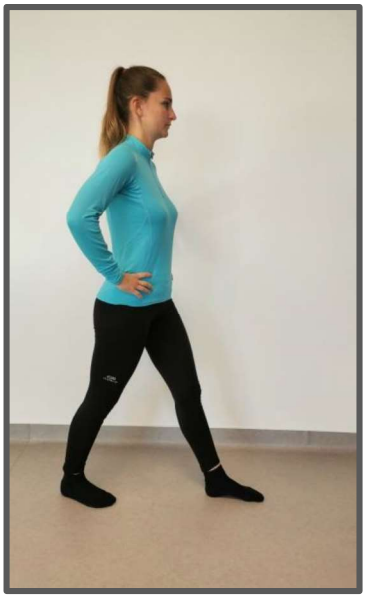
Exercice 2

Installation : Debout face au mur, placer la pointe de pied sur le mur et le talon au sol, genou tendu.
Consignes : Rapprocher le bassin le plus proche possible du mur.
Attention : Se redresser (ne pas cambrer le bas du dos).

Exercice 3

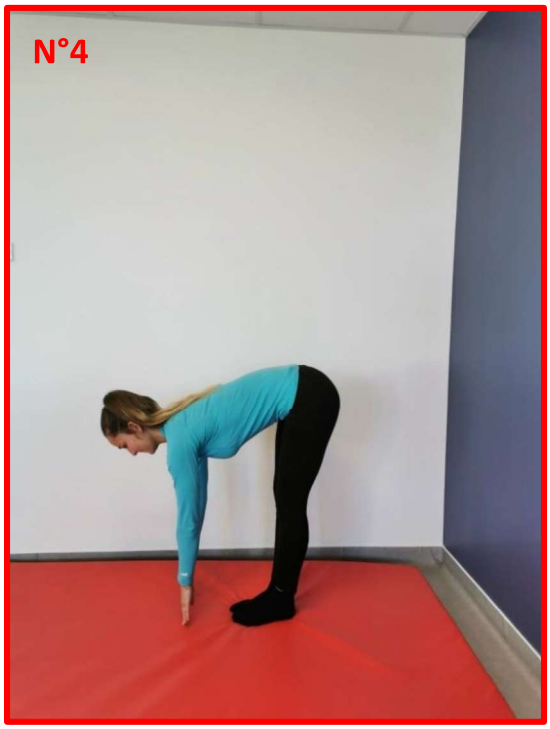
Installation : Avancer un pied devant, le pied derrière doit avoir le talon collé au sol.
Consignes : Plier légèrement le genou avant, jusqu'à sentir le mollet de la jambe de derrière s'étirer, le genou arrière reste tendu.
Possibilité de s'appuyer sur des chaises ou sur un mur si vous avez des difficultés d'équilibre.

Attention : Se redresser (ne pas cambrer le bas du dos).



Exercices pour la chaîne postérieure dominante ischio-jambiers (arrière de la cuisse)

Installation : Assis sur une chaise, assis au sol ou debout.
Possibilité de le faire à une jambe ou deux en fonction des variantes.
Consignes : Genoux tendus, aller chercher le plus loin possible en direction de ses pieds avec ses mains coudes tendus. 4 positions possibles.
Attention : Essayer de ne pas enrouler le dos, en le gardant le plus droit possible.



Position N°1	Assis sur une chaise, talon au sol (1 jambe après l'autre)
Position N°2	Assis sur une chaise, talon sur une chaise (1 jambe après l'autre)
Position N°3	Assis au sol, les 2 talons au sol
Position N°4	Debout, se pencher en avant

Exercices pour la chaîne postérieure dominante fessiers

Exercice 1

Installation : Utilisation d'un plan surélevé fixe (ex : chaise contre un mur ou marche), proche d'un mur en cas de déséquilibre.

Consignes : Mettre un pied sur le support et un pied au sol, avancer le genou de la jambe avant tout en gardant le talon de la jambe arrière au sol.

Attention : Garder le dos droit même si vous inclinez votre buste vers l'avant.

Exercice 2

Installation : Assis sur une chaise.

Attraper son genou à 2 mains (**variante n°1**) ou poser la cheville au niveau du genou opposé (**variante n°2**).

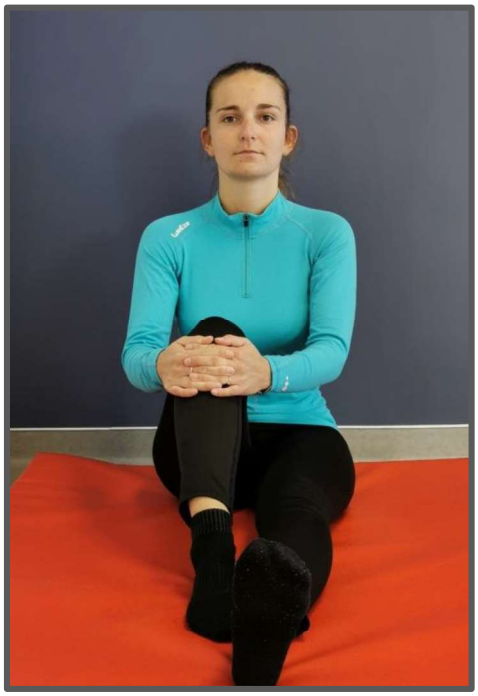
Consignes :

Variante n°1 (grand fessier) : Rapprocher le genou le plus possible du buste.

Variante n°2 (moyen fessier) : Incliner le buste vers l'avant.

Attention : Garder le dos droit.

Exercice 3



Installation : Au sol. Un genou tendu devant soi, l'autre plié avec le pied placé à l'extérieur de la cuisse opposée.
Consignes : Ramener le genou vers soi en direction de l'épaule opposée.
Attention : Se redresser.

Exercice 4

Installation : Allongé sur le dos, un genou plié avec le pied posé au sol.
Consignes : Attraper l'autre genou pour le rapprocher le plus près possible de la poitrine.
Attention : Ne pas creuser le bas du dos.

Exercices pour les adducteurs (intérieur des cuisses)

Exercice 1

Installation : Assis bord de la chaise, un pied en appui au sol genou plié, l'autre pied écarté sur le côté genou tendu.
Consignes : Incliner le buste vers l'avant.
Attention : Ne pas cambrer le bas du dos.

Exercice 2

Installation : Debout. Ecart des pieds deux fois supérieur à la largeur du bassin. Genoux tendus.
Consignes : Transférer le poids de corps sur un côté en pliant légèrement un genou et en gardant l'autre genou tendu. Puis basculer le buste en avant.
Attention : Garder le dos droit.

Exercice 3

Installation : Assis au sol. Ecarter une jambe sur le côté, genou tendu pointe de pied vers le plafond. L'autre genou est plié, le pied posé sur l'intérieur de la cuisse opposée (**variante n°1**).
Les 2 jambes écartées sur les côtés pointes de pieds vers le plafond (**variante n°2**).

Consignes :

Variante n°1 : Pencher le buste vers l'avant.

Variante n°2 : Aller chercher le plus loin possible avec ses mains devant soi.

Attention : Garder le dos le plus droit possible. Vous pouvez prendre appui sur un support pour augmenter l'étirement.

Exercice 4

Installation : S'asseoir sur son talon, écarter la jambe opposée sur le côté en gardant le genou tendu.

Consignes : Pencher le buste vers l'avant.

Attention : Garder le dos le plus droit possible.

!! Si vous avez une pathologie au niveau des genoux, cette position n'est pas recommandée !!

Exercices pour les quadriceps (devant de la cuisse)

Exercice 1

Installation : Debout dos à une chaise, poser le dos du pied sur la chaise en pliant le genou. Les deux genoux alignés.
En cas de déséquilibre, se mettre près d'un mur.
Consignes : Avancer le bassin en avant en serrant les fesses.
Attention : Se redresser et garder le dos le plus droit possible.

Exercice 2

Installation : Debout, tenir le dessus de son pied en maintenant la cuisse à la verticale.
En cas de déséquilibre, se mettre près d'un mur.
Consignes : Amener le talon vers la fesse. Puis reculer le genou si l'étirement n'est pas suffisant.
Attention : Se redresser et ne pas cambrer.

Exercice 3

Installation : Un pied posé devant soi et l'autre genou au sol, venir poser le devant du pied sur la chaise placée derrière soi.
En cas de déséquilibre, se mettre près d'un mur.
Consignes : Reculer le bassin jusqu'à ce que les fesses touchent le talon si possible.
Attention : Ne pas cambrer le dos.

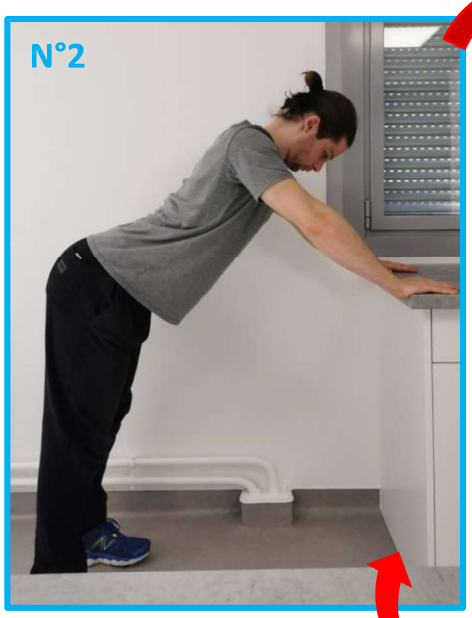
Étirements du tronc et des membres supérieurs

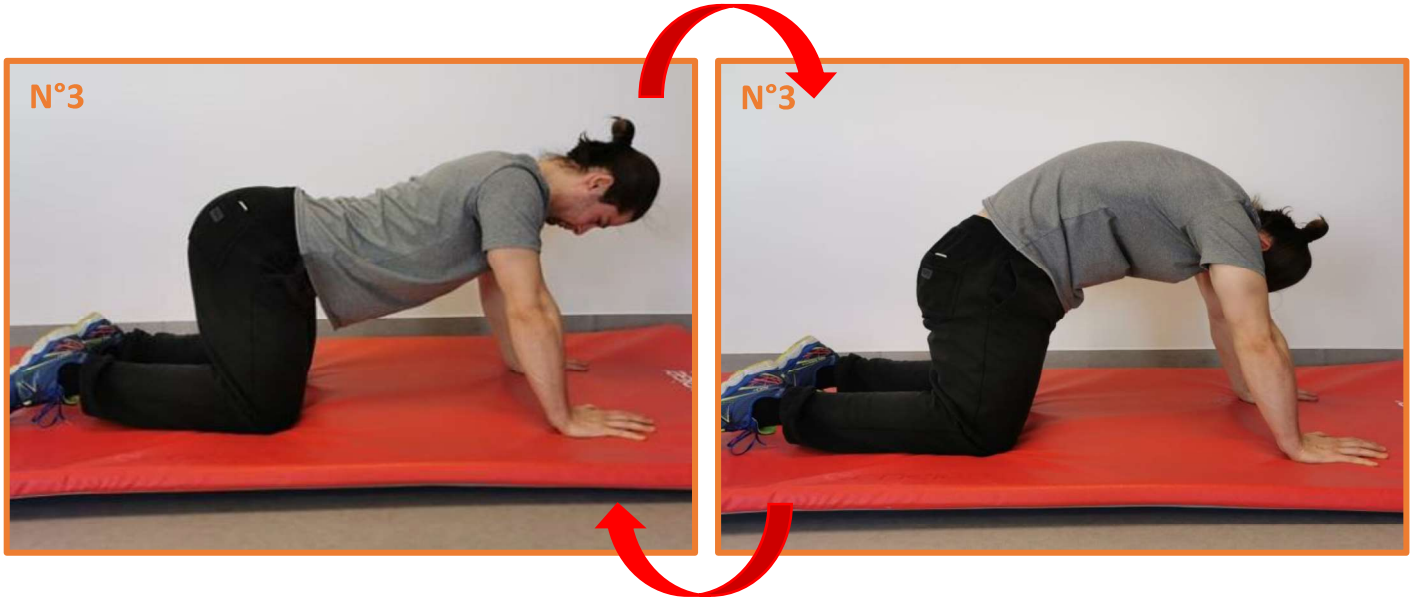
Exercices pour le dos

Exercice 1

Installation :
Debout les mains sur le mur à hauteur des épaules (**variante n°1**).
Debout, poser les mains sur un support à hauteur de tronc. Reculer légèrement les pieds pour ne plus être complètement droit (**variante n°2**).
Se mettre à quatre pattes, le dos droit (**variante n°3**).

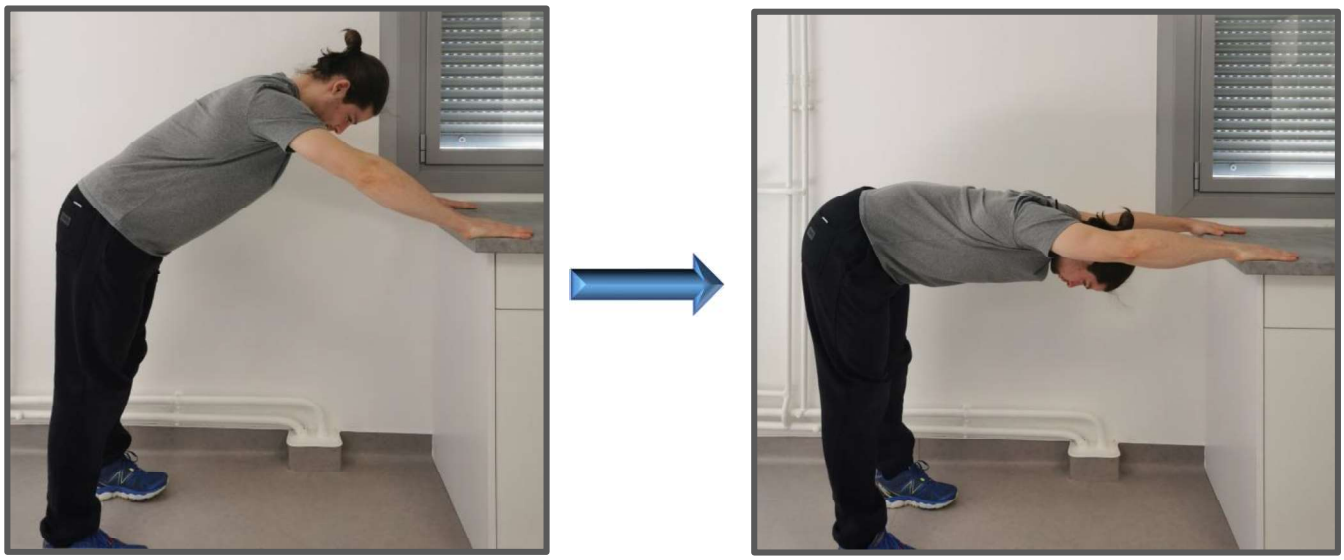
Consignes :
Variante n°1 : Arrondir le dos le plus possible en repoussant le mur et en expirant.
Variante n°2 : Arrondir le dos le plus possible en expirant. Creuser le dos au maximum en inspirant.
Variante n°3 : Même consigne que la **variante n°2**, mais la réaliser à 4 pattes.
Attention : Faire l'exercice de façon très contrôlée (quatre secondes pour arrondir et quatre secondes pour creuser). Faire l'exercice progressivement en augmentant au fur et à mesure l'étirement sur chaque réalisation.



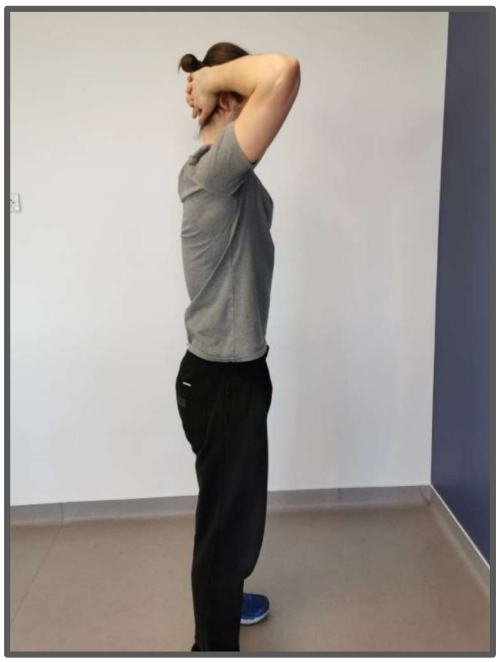


Exercice 2

Installation : Debout, poser les mains sur un support à hauteur de tronc. Reculer légèrement les pieds pour ne plus être complètement droit. Les jambes doivent être tendues.
Consignes : Reculer les hanches et amener les épaules vers le sol.
Attention : Garder le dos droit.



Exercice 3



Installation : En se tenant debout placer les mains jointes derrière la tête.
Consignes : Enrouler le cou, à l'aide des mains en tirant sur la tête, pour essayer de rapprocher son menton de son torse. Continuer le mouvement en enroulant le dos.
Attention : Faire l'exercice de façon très contrôlée et progressivement en augmentant au fur et à mesure l'étirement sur chaque réalisation.

Exercice 4

Installation : Assis sur ses talons.
Consignes : Aller chercher le plus loin possible avec les mains vers l'avant tout en gardant les fesses collées aux talons. Se relâcher en amenant les épaules vers le sol.
Attention : Garder le dos droit.
!! Si vous avez une pathologie au niveau des genoux, cette position n'est pas recommandée !!

Exercice 5

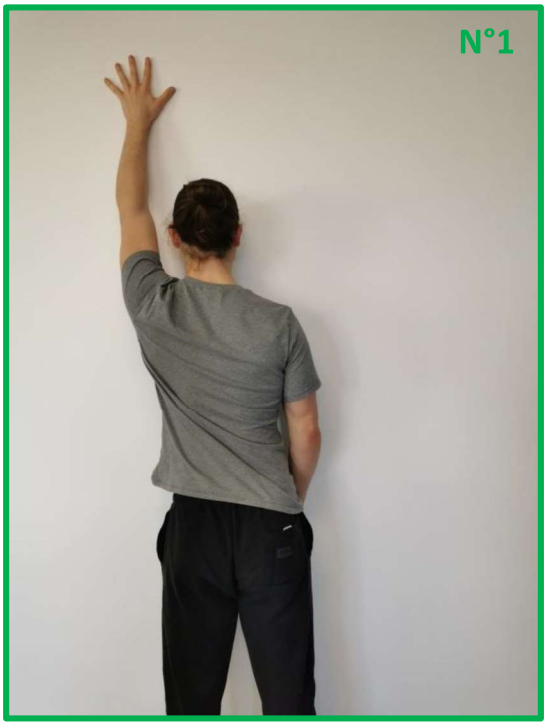
Installation : Assis sur une chaise, lever les bras au-dessus de la tête en joignant les mains.
Consignes : Se grandir au maximum, en tirant les bras et les épaules vers le haut.
Coupler cet effort avec une inspiration.

Exercice 6

Installation : Lever les bras au-dessus de la tête en joignant les mains.
Consignes : Se grandir au maximum, en tirant les bras et les épaules vers le haut.
Coupler cet effort avec une inspiration.

Exercices pour les épaules

Exercice 1



Installation :
Se mettre debout face à un mur. Poser une des mains sur le mur à hauteur des épaules (**variante n°1**).
De profil par rapport au mur, venir poser la main du côté du mur à hauteur des épaules (**variante n°2**).
Consignes :
Variante n°1 : Monter avec vos doigts le plus haut possible (si possible jusqu'à ce que le bras soit tendu).
Variante n°2 : De profil par rapport au mur, faire la même chose que la **variante n°1**.
Attention : Garder le dos droit et les épaules basses.

Exercice 2

Installation : Allongé au sol, les genoux fléchis. Les coudes fléchis à 90° à hauteur d'épaule. Poings fermés.
Consignes : Tourner les épaules pour amener les paumes de mains vers le sol. Puis effectuer le même mouvement dans le sens opposé pour amener le dos des mains vers le sol.
Si c'est trop simple, prendre une bouteille d'eau dans chaque main.
Attention : Garder les bras et les épaules au sol. Respecter l'amplitude de mouvement de vos épaules.
!! Si vous avez une pathologie au niveau d'une épaule, possibilité de le faire uniquement d'un côté !!

Exercice 3

Installation : Debout, de profil par rapport au mur. Poser la main sur le mur à plat vers l'arrière et à hauteur d'épaule.
Consignes : Tout en gardant le coude tendu et la main fixe au mur, chercher à amener l'épaule au maximum vers l'avant en effectuant une rotation du buste.
Attention : Garder le bassin fixe.

Exercice 4

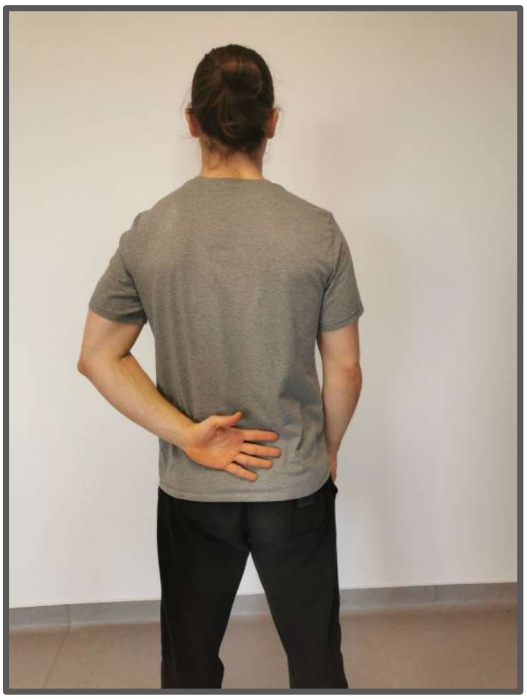
Installation :
Allongé sur le dos, genoux fléchis, joindre les mains au dessus de la tête (**variante n°1**).
Debout le buste penché vers l'avant. Poser les coudes fléchis sur une table à hauteur du buste (**variante n°2**).
Consignes :
Variante n°1 : Amener les mains vers le sol derrière la tête.
Variante n°2 : Amener les épaules vers le sol et reculer le bassin.
Attention : Ne pas décoller le bas du dos du tapis (**variante n°1**) et ne pas cambrer le dos (**variante n°2**).

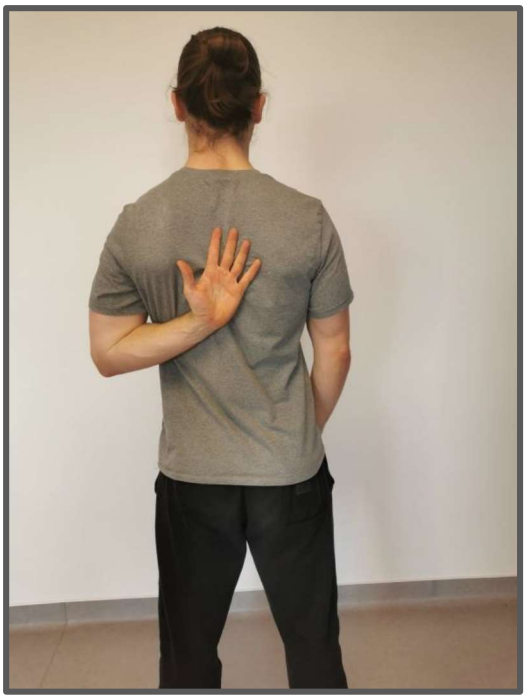
Exercice 5

Installation : En position 4 pattes, une main posée sur une chaise placée à côté.
Consignes : Tout en gardant le coude tendu et la main fixe sur la chaise, amener l'épaule vers le sol au maximum.
Attention : Garder le bassin fixe au maximum.

Exercice 6

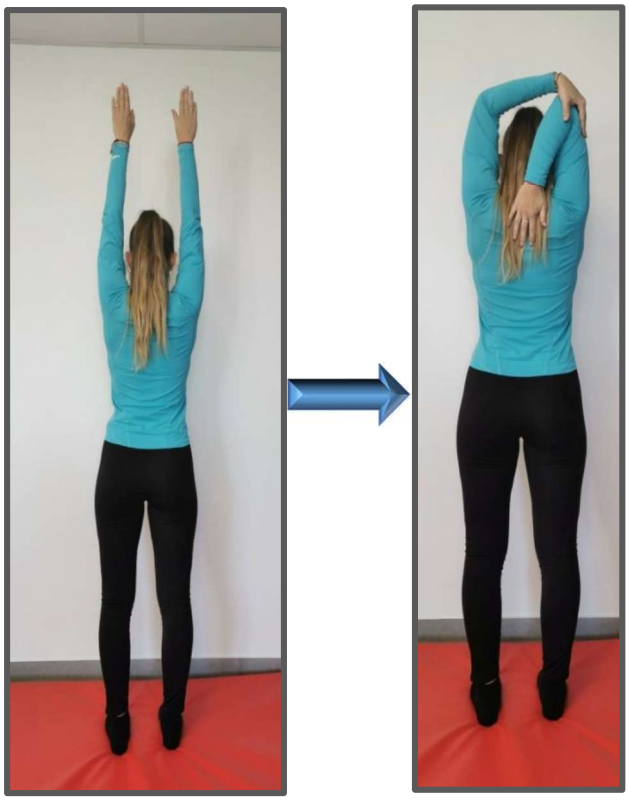
Installation : Debout, poser le dos de la main au niveau du bas du dos.
Consignes : Monter la main le plus haut au possible dans le dos.
Attention : Ne pas se cambrer.





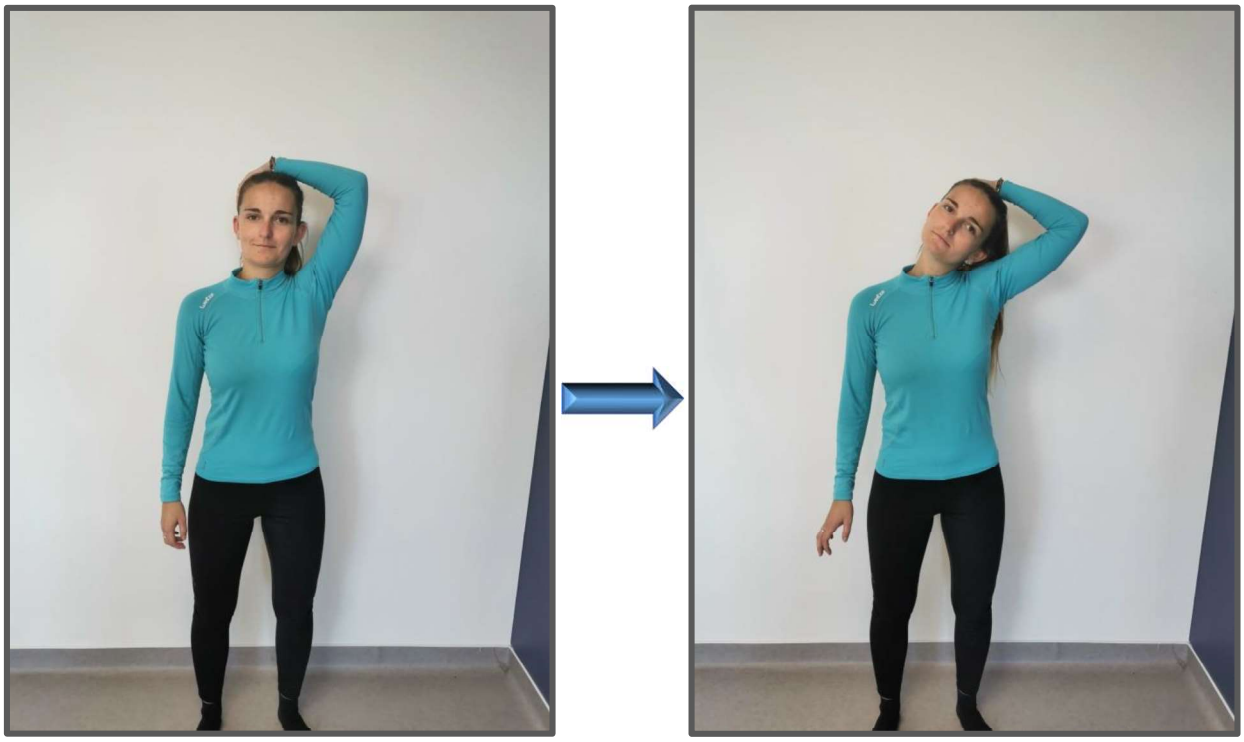
Exercices pour les triceps

Installation : Debout, tendre les bras au dessus de la tête. Puis fléchir un des deux coudes pour amener la première main au niveau de la nuque. Enfin, placer l'autre main au niveau du coude opposé.
Consignes : Descendre la première main le long du dos en tirant sur le coude avec l'autre main.
Attention : Respecter l'amplitude de mouvement de vos épaules et réaliser un étirement progressif et contrôlé.



Exercices pour les trapèzes

Installation : Debout, placer une main sur la tempe opposée. Laisser pendre l'autre bras en le relâchant.
Consignes : Pencher la tête du côté gauche en tirant avec la main gauche et inversement.
Attention : Réaliser un étirement progressif et contrôlé.



Bon courage !

Médecine de l'exercice et du sport

Romain YHUEL, Laura DENIS, Tiana RAOUL, François LHUISSIER
Médecine de l'exercice et du sport, AP-HP, Hôpital Jean Verdier, Bondy

ASSISTANCE PUBLIQUE HÔPITAUX DE PARIS

Hôpitaux Universitaires
Avicenne
Jean-Verdier
René-Muret
Paris-Seine Saint-Denis