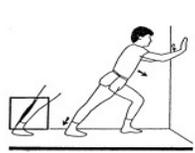
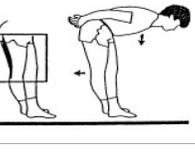
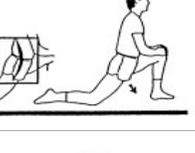
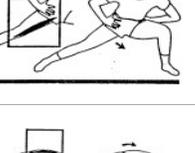


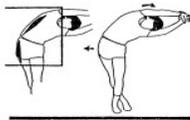
Programme de souplesse - U18 et plus âgés

Chacun peut améliorer sa souplesse

Si tu veux améliorer ta souplesse, voici quelques points importants à respecter :

- ◆ L'entraînement de la souplesse porte ses fruits à tout âge.
- ◆ Seule la régularité permet d'améliorer sa souplesse.
- ◆ Sois très précis dans l'exécution des exercices.
- ◆ Pour véritablement gagner en amplitude et en souplesse, il faut s'entraîner tous les jours.
- ◆ Etire aussi les muscles moins sollicités (agonistes et antagonistes) pour éviter les dysbalances.
- ◆ D'abord s'échauffer, étirer ensuite.
- ◆ Lorsque tu t'entraînes en musculation n'oublie pas d'étirer après chaque exercice.
- ◆ En début d'entraînement, effectue des étirements dynamiques.
- ◆ A la fin d'un entraînement, effectue d'abord un bon «décrassage» avant de commencer les étirements statiques.
- ◆ En fin d'entraînement, effectue des étirements statiques entre 20" et 30" par côté.
- ◆ L'étirement à la fin d'un entraînement doit être relaxant et faire du bien.

Postes	Exercices	Description	Matériel
1		Muscles du mollet <i>Pousser le talon vers le sol, incliner le corps uniformément vers l'avant.</i> Variante En pliant le genou arrière	- mur - paroi
2		Muscles antérieurs de la cuisse <i>Tirer le pied vers le haut (pied flex), basculer le bassin en avant, genoux fermés, saisir par le cou-de-pied.</i>	- paroi - table - chaise - etc..
3		Muscles postérieurs de la cuisse <i>Croiser les jambes, les genoux sont tendus, puis pencher le tronc en avant, dos droit.</i>	
4		Muscles antérieurs de la hanche <i>Pousser le bassin en avant vers le bas, rentrer le ventre, redresser le buste.</i>	- év. un pt tapis
5		Muscles postérieurs de la hanche <i>Poser la cheville sur le genou, pencher le buste en avant et presser avec le coude sur le genou plié.</i>	- barrière - table - chaise - etc..
6		Muscles internes de la hanche et de la cuisse <i>Déplacer le bassin vers le bas, le genou est aligné sur la cheville et les talons restent au sol.</i>	
7		Musculature du dos <i>Placer les bras derrière les genoux et se tenir les coudes. Puis essayer de tendre les genoux, accentuer le dos rond.</i>	

Postes	Exercices	Description	Matériel
8		Musculature latérale du tronc Croiser les jambes et pousser le bassin vers le côté opposé de la jambe qui se trouve devant	
9		Pectoraux <i>Appuyer le bras plié contre une paroi en ayant le coude légèrement plus haut que l'épaule. Puis, légère rotation du buste à partir du bras. Pieds stables au sol.</i>	- mur - paroi
10		Musculature de la ceinture scapulaire Incliner la tête sur le côté et tirer le bras opposé légèrement vers le bas.	

Source : MobileSport