

Programme de mobilité et de souplesse

Groupe sprint/haies/sauts

U18+

Informations générales

Ce programme est un entraînement complémentaire, sans obligation de le suivre.

Tu peux faire entre 10 et 15 exercices, 3 à 5 fois par semaine.

La souplesse joue un rôle important dans la récupération musculaire, bien qu'elle ne soit pas un facteur de guérison en elle-même. Elle contribue à la prévention des raideurs et des tensions musculaires après un effort, facilitant ainsi une récupération plus rapide et plus confortable. En améliorant l'élasticité des muscles et la mobilité des articulations, la souplesse permet au corps de mieux se détendre après l'exercice.

Une bonne souplesse peut également optimiser la circulation sanguine vers les muscles sollicités, permettant une meilleure oxygénation et un apport plus efficace des nutriments nécessaires à la réparation musculaire. Cela dit, elle ne remplace pas les éléments essentiels de la récupération, comme le repos, l'hydratation et une bonne nutrition.

Ce programme de souplesse et de mobilité est conçu pour améliorer la flexibilité et la mobilité, mais il ne doit pas être considéré comme un traitement pour les douleurs ou les blessures. Il ne remplacera pas les soins médicaux ou les protocoles de rééducation nécessaires à la guérison. En cas de douleur persistante ou de blessure, consulte un médecin.

Remarques sur les étirements et la mobilité

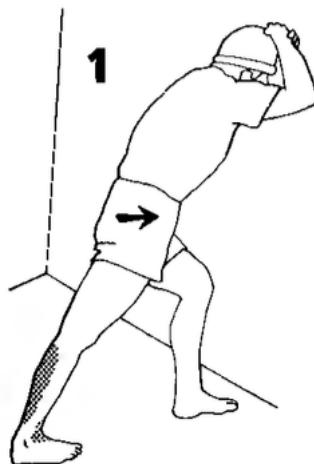
Étire-toi selon ton ressenti de l'étirement, et pas selon la distance que tu peux atteindre.

Cela prend du temps et de la sensibilité de s'étirer correctement. Apprends progressivement à te connaître.

Il y a plusieurs aspects plus importants que de se concentrer uniquement sur l'augmentation de la flexibilité :

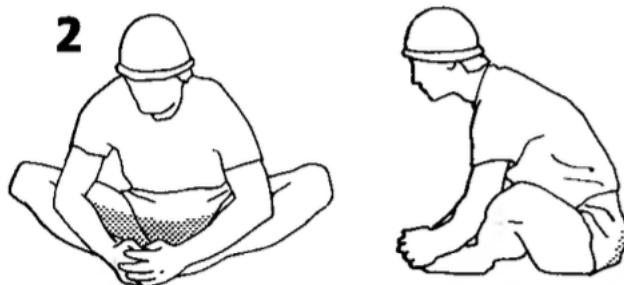
- La relaxation des zones tendues comme les pieds, les mains, les poignets, les épaules et la mâchoire lors de l'étirement.
- Apprendre à trouver et contrôler le bon niveau de tension dans chaque étirement.
- La prise de conscience de l'alignement du bas du dos, de la tête, des épaules et des jambes pendant l'étirement.
- L'adaptation aux variations quotidiennes, car chaque jour, le corps se ressent légèrement différemment.

Routine de mobilité



Stretch facile : 10 sec

Stretch progressif : 10 sec



Expire quand tu avances ton haut du corps, puis respire lentement. Relâche tes épaules, l'étirement vient des hanches.

Stretch facile : 15 sec

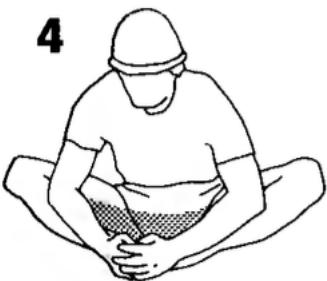


Expire quand tu avances ton haut du corps, puis respire lentement. Ton quadriceps doit être relâché. L'étirement vient des hanches.

Stretch facile : 15 sec

Stretch progressif : 10-15 sec

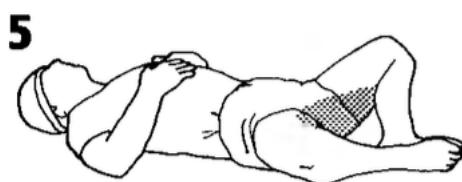


**4**

Expire quand tu avances ton haut du corps, puis respire lentement.

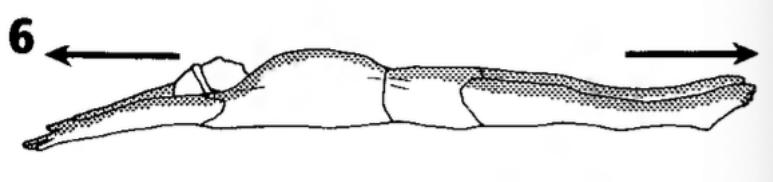
Relâche tes épaules, l'étirement vient des hanches.

Stretch facile : 15 sec

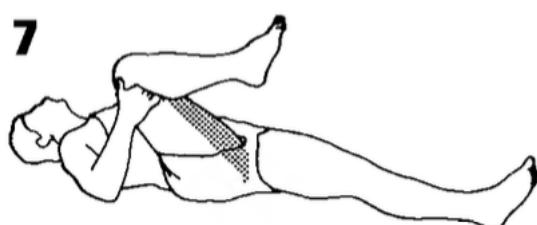
**5**

Respire profondément.

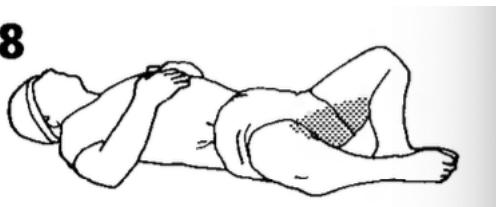
Stretch facile : 40 sec

**6**

Stretch progressif : 3 x 5 sec

**7**

Stretch facile : 30 sec

8

Respire profondément.

Stretch facile : 30 sec

9

Expire quand tu avances ton haut du corps, puis respire lentement. Ton quadriceps doit être relâché. L'étirement vient des hanches.

Stretch facile : 15 sec

Stretch progressif : 10-15 sec

Étirements ciblés

Dos

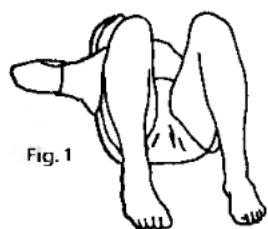


Fig. 1

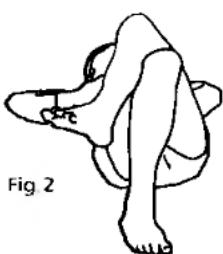


Fig. 2

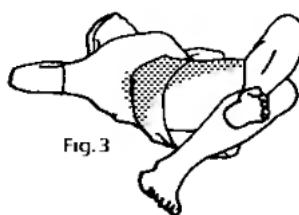
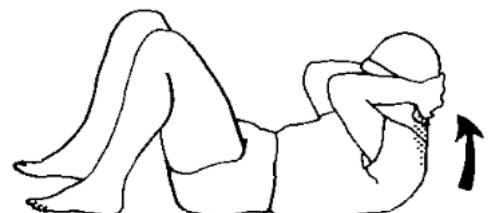


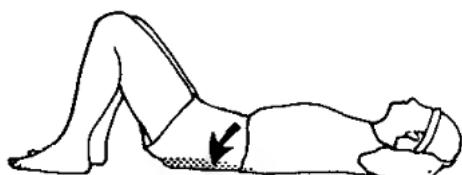
Fig. 3

Respire tranquillement avec un rythme régulier. Le but n'est pas d'avoir le genou par terre.

Stretch progressif : 10-20 sec

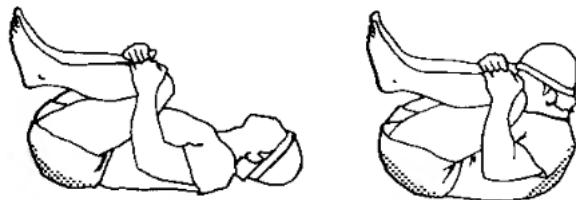


Stretch facile : 3-4 x 5 sec



Contracte tes muscles fessiers et, en même temps, contracte tes muscles abdominaux pour aplatiser le bas du dos.

Tenir : 2-3 x 8 sec

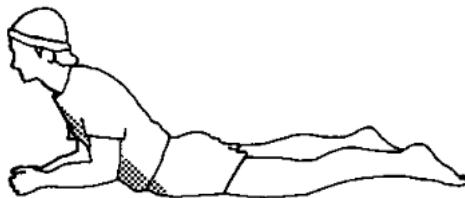


Stretch facile : 10-30 sec



Les épaules restent en contact avec le sol. Regarde dans le sens opposé à la jambe pliée.

Stretch facile : 15-20 sec



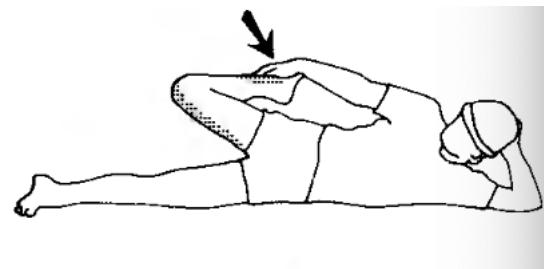
Tenir : 2-3 x 10 sec

Bas du corps



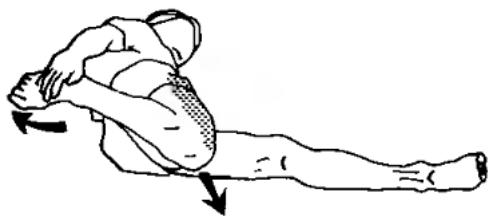
Stretch facile : 20 sec

Stretch progressif : 10 sec



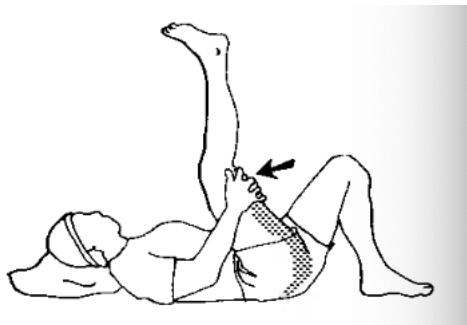
Stretch facile : 20 sec

Stretch progressif : 10 sec



Essaye de poser le genou au sol, derrière le genou de la jambe tendue

Tenir : 15-20 sec



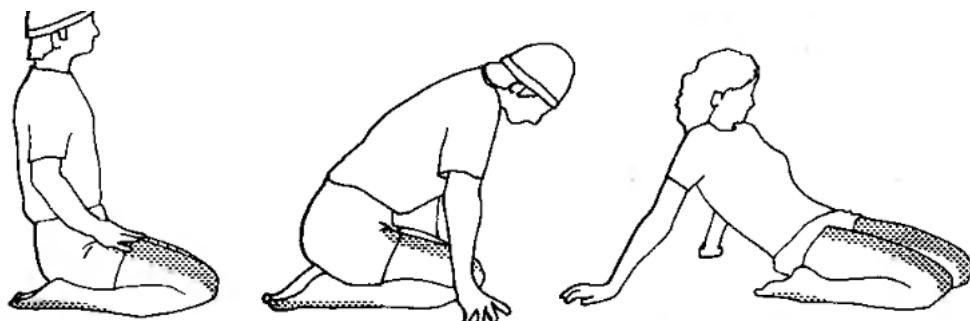
Stretch facile : 20 sec

Stretch progressif : 10 sec

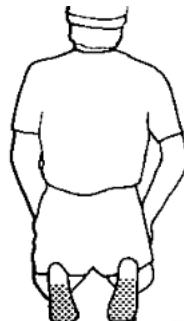


Stretch facile :
10-15 sec

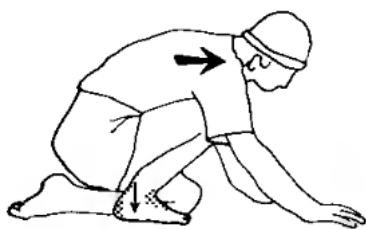
Stretch
progressif : 10
sec



Trouve la position
que tu peux tenir
20-30 sec

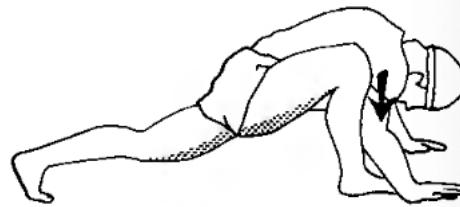
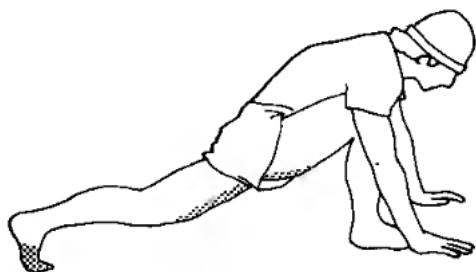


Stretch facile : 10-15 sec

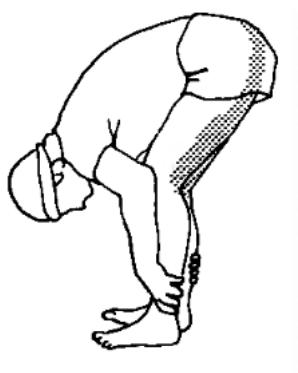


Garde ton talon au sol.

Tenir stretch facile : 10 sec



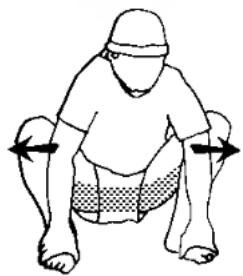
Tenir les 2 positions
stretch confortable :
15-20 sec



Tenir : 10-15 sec

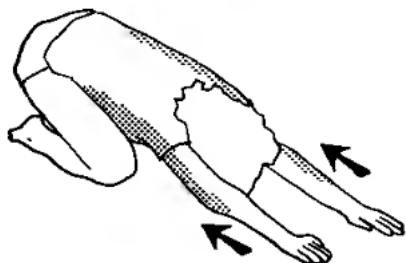


Tenir : 10-15 sec

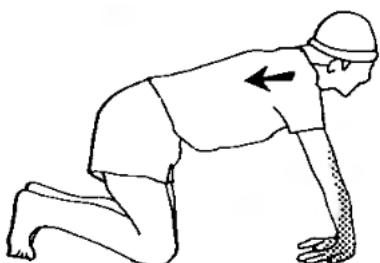


Tenir : 15 sec

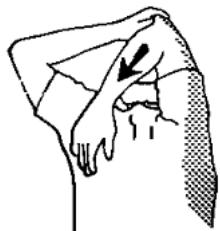
Haut du corps



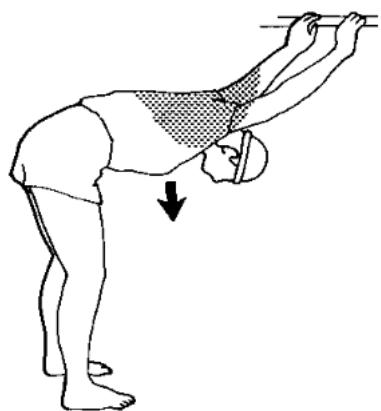
Tenir : 15 sec



Tenir : 10-20 sec



Tenir : 10-15 sec



Tenir : 20 sec

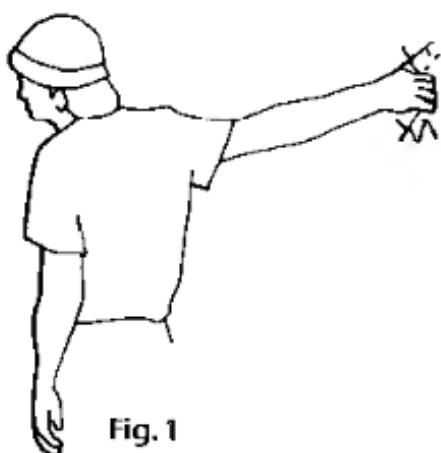
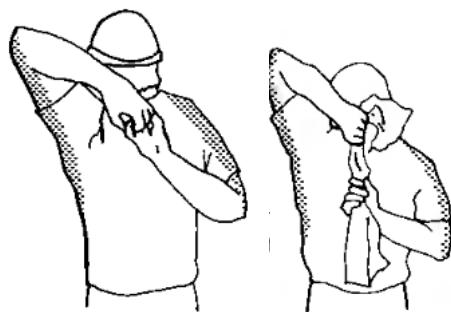


Fig. 1

Tenir : 10-15 sec



Tenir : 10-15 sec