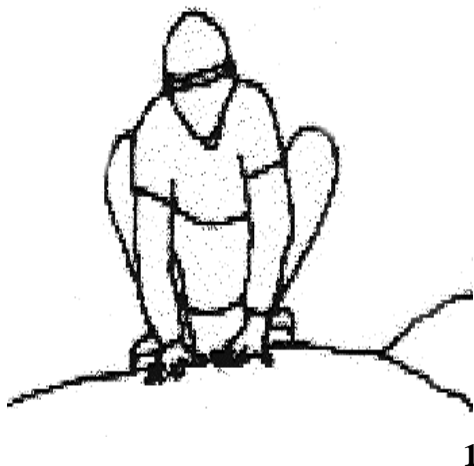


Conseils pour pratiquer des étirements pendant et après les randonnées.

Partant de la position debout, accroupissez-vous, les pieds bien à plat sur le sol, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur (15°).

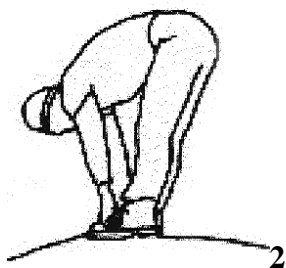
Selon votre souplesse, votre entraînement et les parties du corps que vous désirez étirer, la distance entre vos talons peut varier de 10 à 30 cm.



Les genoux doivent être à la verticale des gros orteils, à l'extérieur des épaules. Gardez cette position pendant 30 secondes.

Cet exercice, très facile pour certaines personnes, très difficile pour d'autres, permet d'étirer les chevilles, les genoux, les tendons d'Achille, l'aîne, le bas du dos.

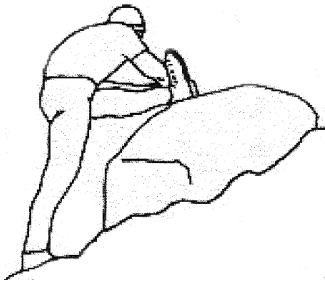
Partez de la position debout, les pieds parallèles, à la verticale des épaules. Penchez-vous lentement vers l'avant en faisant partir le mouvement de vos hanches. Gardez les genoux légèrement pliés (2-3 cm) pendant tout l'exercice, afin de ne pas faire supporter tout l'effort au bas de votre dos.



Laissez pendre la tête et les bras. Arrêtez-vous quand vous sentez un léger étirement à l'arrière des jambes; restez ainsi pendant 15 à 20 secondes, jusqu'à ce que vous éprouviez une sensation de bien-être. Aidez votre corps à se détendre en fixant votre esprit sur les zones qui sont étirées.

Ne faites aucun mouvement forcé, ne raidissez pas les genoux. Tenez compte de ce que vous ressentez, ne vous souciez pas de ce que vous pourriez faire. **Pendant cet exercice, vous devez ressentir l'étirement à l'arrière des cuisses et à la saignée des genoux. Le dos peut également être étiré.** Vous pouvez toucher vos chevilles, les doigts de pieds, ou poser les paumes sur le sol. Le résultat obtenu dépend de votre souplesse et n'a strictement aucune importance. La seule chose qui compte est que vous étiriez correctement les muscles des jambes.

Cet exercice est une **excellente préparation à la marche** et à la course.



3

Placez le talon sur un support modérément élevé (barrière, branche, rocher) ; la hauteur et la distance doivent permettre à la jambe que vous levez de demeurer tendue, approximativement à l'horizontale. Celle qui vous supporte est légèrement fléchie (2-3 cm). Le pied est dirigé vers l'avant, comme en position de marche ou de course.

Sans courber la tête ni faire le dos rond, **penchez-vous vers l'avant en pliant la taille, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement agréable des muscles tendineux de votre jambe dressée.**

Décontractez-vous, puis accentuez le mouvement.

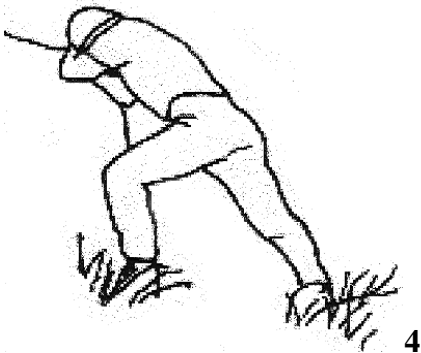
Variante : Si vous manquez de souplesse, choisissez un support moins élevé. Placez une main sur le rebord pour assurer votre équilibre.

Penchez-vous vers l'avant en gardant l'autre bras le long du corps.

N'essayez pas de forcer.

N'inclinez pas la tête.

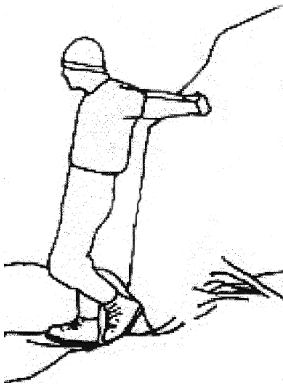
Pour **étirer le mollet**, placez-vous devant un support sur lequel vous appuyez vos avant-bras, la tête posée sur vos mains jointes. Pliez une jambe, de façon que le pied se trouve à quelques centimètres du mur. Tendez l'autre jambe vers l'arrière, la plante du pied bien à plat sur le sol, perpendiculaire au mur ou légèrement tournée vers l'intérieur. Avancez les hanches en gardant le dos droit.



4

Ne forcez pas. Restez ainsi pendant 30 secondes, puis changez de jambe.

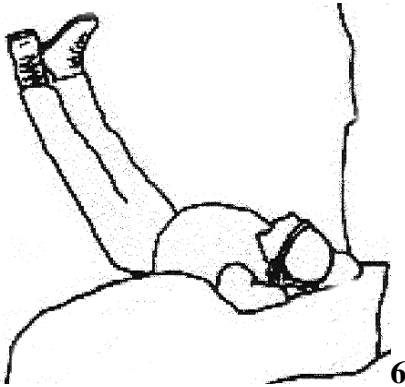
Une jambe pliée vers l'avant, prenez appui sur une barre ou un rebord et baissez les hanches en fléchissant légèrement le genou. Votre pied doit demeurer collé au sol, sans tourner vers l'extérieur. Cet exercice étirant le tendon d'Achille, ne recherchez qu'une légère sensation d'étirement. Gardez la position pendant 25 secondes, puis détendez-vous et changez de jambe.



5

Laissez reposer vos mains sur un support relativement haut (rocher, mur, arbre). Gardez les bras tendus et le dos droit, avancez l'ensemble du corps en tirant sur vos épaules. Ne vous penchez pas en avant. Ne forcez pas. **Si vous vous sentez las, cet exercice vous redonnera de l'énergie.**

Allongez-vous sur le sol, les mains sous la tête, les fesses à une dizaine de centimètres d'un mur. Levez les jambes et posez vos pieds sur le mur, en gardant le dos bien plat. Voilà une position de relaxation efficace, et très simple.



6

Elever vos pieds avant ou après un effort est un excellent moyen de vous maintenir en forme. Il vous permet de garder en toute situation des jambes légères, de reposer et de relaxer vos pieds lorsqu'ils sont fatigués, de faire éprouver à tout votre corps une merveilleuse sensation de bien-être. Il est également très efficace contre les varices. Pour vous détendre et retrouver votre énergie, élevez les pieds pendant 2 ou 3 minutes, au moins deux fois par jour.

Voici quelques exercices très faciles, que vous pouvez faire allongé sur le dos. Cette série est intéressante parce que chaque position soulage une partie du corps qui est en général difficile à détendre.

Vous pouvez effectuer ces exercices de routine pour vous étirer sans effort ou tout simplement vous relaxer.

Cette position confortable détend les muscles de l'aîne.



7

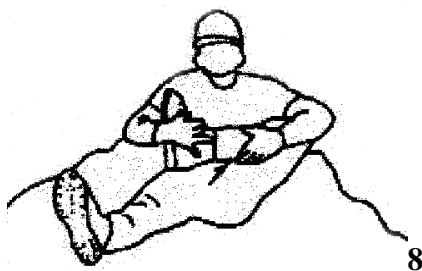
Laissez-vous aller, les mains sur la poitrine, les genoux pliés, les plantes des pieds jointes.
Demeurez ainsi 30 secondes, en vous abandonnant à la gravité.

Variante : en demeurant dans la même position, effectuez un léger roulement sur le côté, de quelques centimètres seulement, comme si vos jambes étaient les ailes d'un avion. Le mouvement doit partir de la taille. Répétez-le 10-12 fois.

Cet exercice facile assouplit les hanches et l'aîne.

=====

Cette position fait rapidement disparaître les tensions du haut du dos. Pour l'effectuer, il suffit d'avoir un support et un peu de temps. Pour étirer la hanche et la cuisse, placez une main sur la face externe de votre cheville, l'autre main sur le mollet, l'avant-bras reposant sur votre genou plié.



Pressez doucement la jambe toute entière vers la poitrine jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement de la face interne de votre cuisse.

Gardez la position pendant 20 secondes.

Si vous le désirez, vous pouvez faire cet exercice le dos appuyé contre un support.

Assurez-vous de bien presser toute la jambe, et pas seulement le mollet (l'articulation de votre genou ne doit pas jouer)

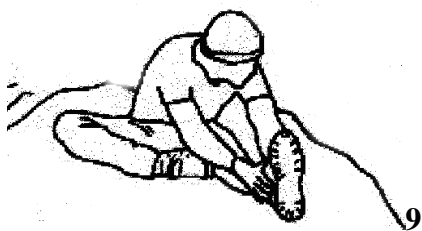
Essayez ensuite de toucher votre poitrine avec le pied pendant 20 secondes.

Recommencez avec l'autre jambe.

Pour détendre les muscles tendineux, déployez la jambe vers l'avant en plaçant la plante de l'autre pied contre la face interne de la cuisse.

Vous êtes en position jambe-étendue/genou-plié .

Courbez-vous vers l'avant, les deux mains sur la cheville, en vous arrêtant dès que vous sentez un léger étirement des hanches .



Gardez cette position pendant 20 secondes.

Lorsque la sensation d'étirement a disparu, accentuez le mouvement en ployant un peu plus

les hanches.

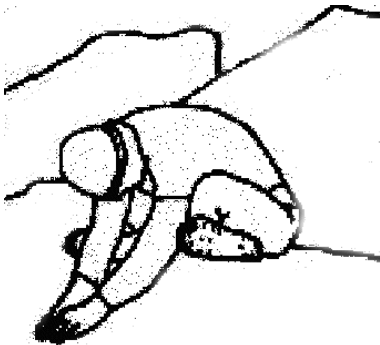
Demeurez ainsi pendant 25 secondes, puis procédez de la même manière avec l'autre jambe. Pendant cet exercice, le pied de votre jambe tendue doit demeurer vertical, la cheville et les orteils souples.

Assurez-vous que le quadriceps est détendu (mou au toucher).

Laissez la tête dans le prolongement du dos.

Il est préférable d'étirer d'abord le quadriceps (voir n° 12) puis les muscles tendineux d'une même jambe.(l' étirement de ces muscles est plus facile lorsque le quadriceps a déjà été étiré).

Pour étirer l'aine et le bas de votre dos, penchez-vous vers l'avant en courbant le dos.



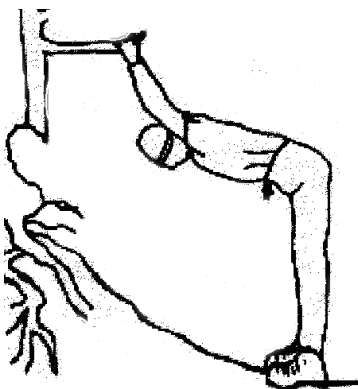
10

Essayez de poser les coudes sur le sol, devant vous, mais ne forcez pas, si vous devez faire un effort pour y parvenir.

Lorsque vous avez trouvé la bonne position, la plus agréable pour vos reins, décontractez-vous.

Voici un excellent exercice pour les épaules et le dos. Il fait rapidement disparaître les tensions du haut du dos.

Pour l'effectuer, il suffit d'avoir un support et un peu de temps.:



11

Accrochez vos mains à un support horizontal et laissez tomber le haut du corps.

Vos pieds sont perpendiculaires au support, à écartement d'épaule, les genoux légèrement fléchis, les hanches à la verticale des pieds.

Vous sentez un étirement dans les épaules et le haut du dos.

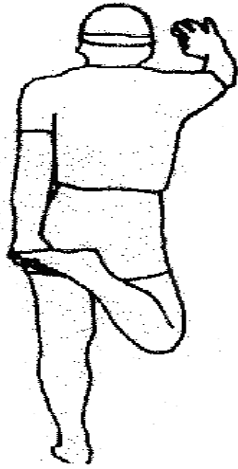
Maintenant, fléchissez un peu plus les genoux, ou placez les mains sur un support plus élevé.

L'étirement n'est pas le même.

Avec un peu d'expérience, vous pouvez ainsi apprendre à choisir votre étirement selon vos besoins. Gardez la position pendant 30 secondes.

Ce mouvement est recommandé si vos activités ont tendance à créer une raideur dans les épaules et

la région des omoplates.



12

Etirement des quadriceps

Pour étirer les genoux et les quadriceps : appuyez-vous sur quelque chose, prenez votre pied droit dans la main gauche, pressez le talon contre vos fesses en retenant le bassin par les abdominaux et en tirant le genou en arrière.

Faites-le pendant 20 secondes, puis changez de jambe