



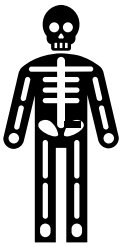
# **-DÉFI DE LA SEMAINE- JE TRAVAILLE MA SOUPLESSE**

*Collège Paul Eluard- Brétigny Sur Orge*

# LE BUT



Développer la souplesse de mes membres inférieurs et surtout de la chaîne postérieure



En apprendre un peu plus sur l'anatomie de mon corps et mes muscles

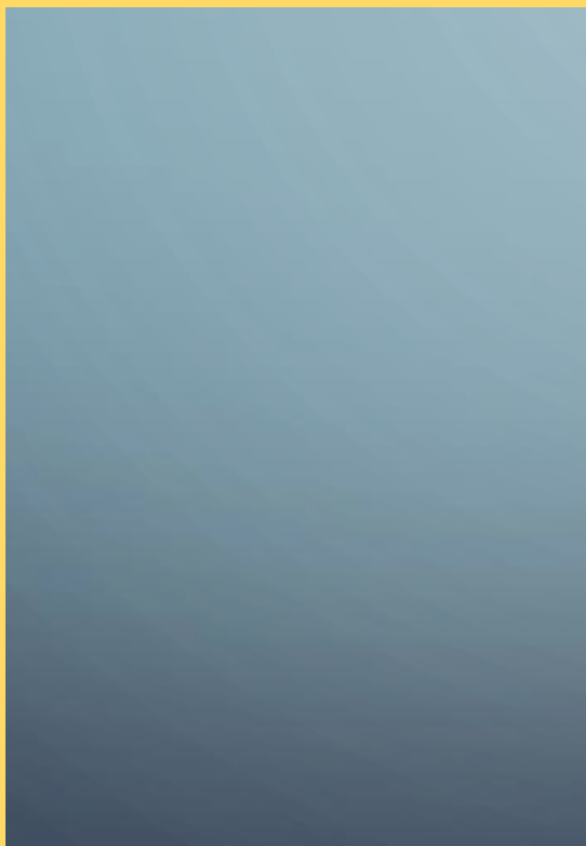


Gagner en mobilité et en efficacité dans ma pratique sportive

# Défi 15 jours Avant-Après

*Prends toi en photo de profil, pieds joints avec les mains qui essaient d'aller toucher le sol*

**Date de début:**

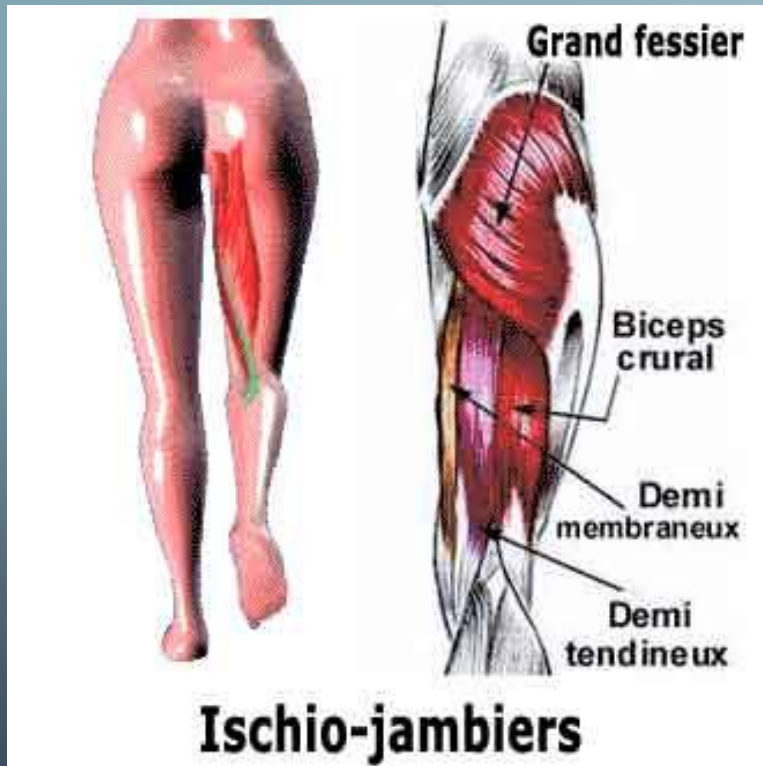


**Date de fin:**



# LES ISCHIOS JAMBIERS

*C'est où ?*



*Ca sert à quoi?*

- Etendre sa hanche
- Fléchir le genou



*C'est un groupe de muscle fragile chez les sportifs. Il est souvent peu étiré et peu renforcé comparé à son muscle antagoniste, le quadriceps*

1

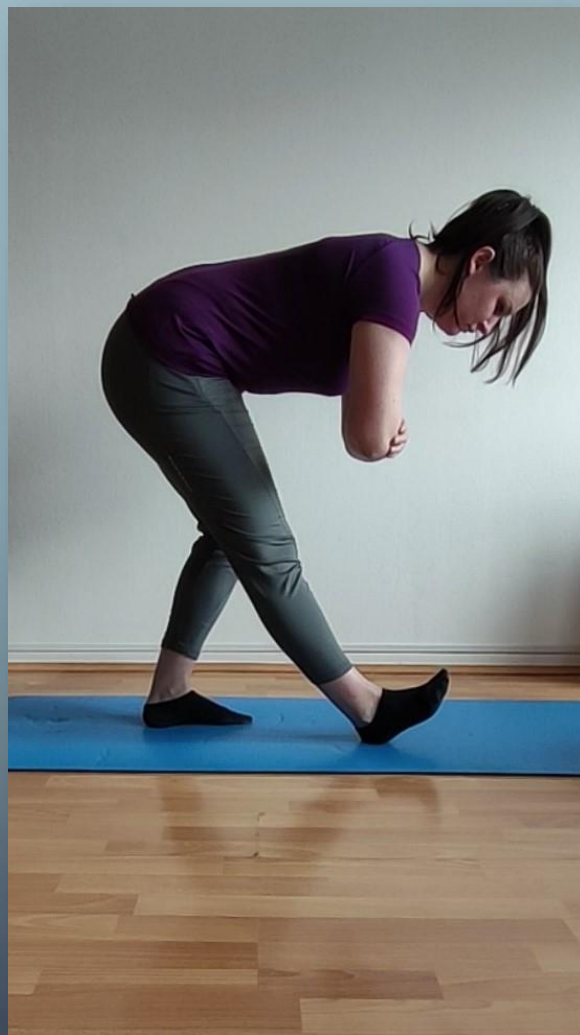


### *Critères de réalisation*

- J'enroule ma colonne vertébrale lentement, vertèbres après vertèbres
- Quand j'atteins mon maximum, je remonte en déroulant lentement et en expirant



2



### *Critères de réalisation*

- Talon au sol, pointe de pied relevée
- Gardez le dos droit et penchez vous en avant
- Gardez la position quand vous sentez la tension à l'arrière de la cuisse

3



### *Critères de réalisation*

- Les deux jambes tendues, pointe de pieds relevées
- Gardez le dos droit et penchez vous vers l'avant et tenir la position sans enrouler la colonne vertébrale

# LES FESSIERS

## *Le grand fessier*



- Ca sert à quoi?***
- Etendre sa hanche

## *Le moyen fessier*



Il est situé sur le côté du bassin et il sert à lever la jambe sur le côté, on dit qu'il est abductuer



- Nous avons aussi le petit fessier qui sert à fléchir la hanche et à la tourner vers l'extérieur mais il est plus difficile à étirer
- Il y a plein de petits muscles en dessous du grand fessier qui aident à nous tenir debout et à stabiliser nos mouvements



1



### *Critères de réalisation*

- Couchez vous le dos
- Placez un pied en appui sur le genou de la jambe opposée
- Attrapez avec les deux mains votre jambe et ramenez la lentement vers la poitrine

2



### *Critères de réalisation*

- Position assise, croisez une jambe sur l'autre
- Ramenez le pied de la jambe du dessus vers le bassin
- Poussez votre genou vers l'intérieur pour sentir la tension dans la fesse

# LA SÉANCE POUR AMÉLIORER MA SOUPLESSE DES ISCHIOS ET FESSIERS EN 15 JOURS

| <u><i>Exercices Ischios<br/>N°1</i></u> | <u><i>Exercice Ischios<br/>N°2</i></u>                                    | <u><i>Exercice Fessiers<br/>N°1</i></u>                               | <u><i>Exercice Ischios<br/>N°3</i></u>  | <u><i>Exercices Fessiers<br/>N°2</i></u>             | <i>Exercice final</i>   |
|---|---|---|---|--|---|
| 15 répétitions                          | Maintenir<br>30 secondes par<br>jambe<br><br>Faire 2 fois chaque<br>jambe | Maintenir<br>30 secondes par<br>jambe<br>Faire 2 fois chaque<br>jambe | Maintenir 15<br>secondes dans la<br>position initiale<br>puis<br>Relâcher pendant<br>15 secondes le dos<br>comme si vous<br>vouliez aller<br>toucher vos genoux<br>avec votre front | Maintenir la<br>position 30<br>secondes par<br>jambe | Debout pieds<br>joint, enrroulez<br>votre dos pour<br>aller toucher vos<br>pieds et relâcher<br>complètement vos<br>épaules<br>Maintenir la<br>position 30<br>secondes. |

# MON SUIVI QUOTIDIEN

- LA SÉANCE NE VOUS PRENDRA PAS PLUS DE 15 MINUTES
- VOUS POUVEZ DONC LA FAIRE TOUS LES JOURS SI VOUS VOULEZ OU AU MINIMUM 3 FOIS PAR SEMAINE SI VOUS VOULEZ VOIR DES RÉSULTATS
- VOICI UN PETIT CALENDRIER POUR VOUS AIDEZ À FAIRE UN SUIVI DE VOS SÉANCES ET NOTER VOS RESSENTIS

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       |       |          |       |          |        |          |
| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|       |       |          |       |          |        |          |