



-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

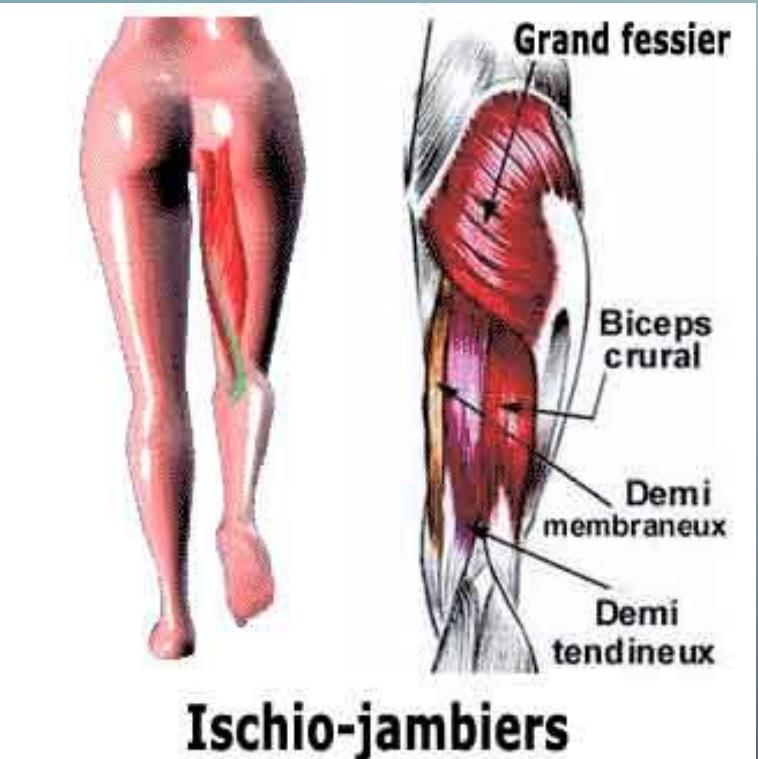
Prends toi en photo de profil, pieds joints avec les mains qui essaient d'aller toucher le sol

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

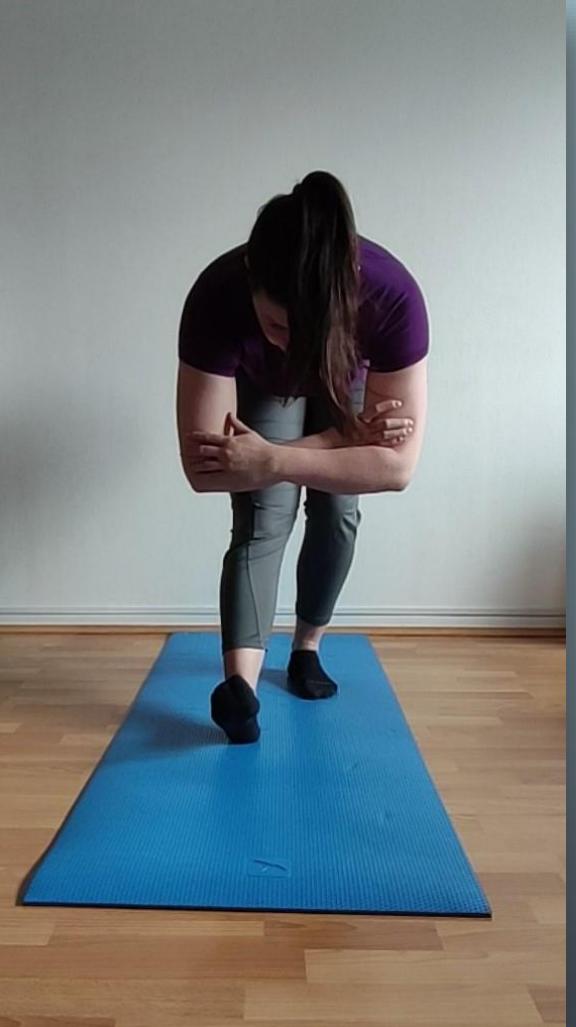
1



Critères de réalisation

- J'enroule ma colonne vertébrale lentement, vertèbre après vertèbre
- 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

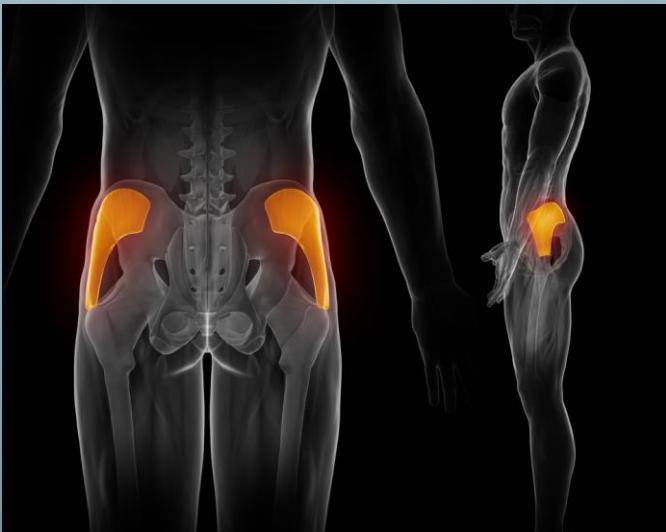
- Les deux jambes tendues, pointe de pieds relevées
- Gardez le dos droit et penchez vous vers l'avant et tenir la position sans enrouler la colonne vertébrale

LES FESSIERS

Le grand fessier



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**

Ca sert à quoi?

- Etendre sa hanche



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