

# Exercices d'échauffement et d'étirement





# Exercices d'échauffement et d'étirement

## Types d'exercices d'étirement :

**Exercices d'échauffement généraux :** Des **exercices d'échauffement** simples avant les exercices d'étirement aideront à augmenter la circulation sanguine et la température des tissus. Les muscles seront plus en mesure d'effectuer du travail et seront moins susceptibles aux blessures.

**Exercices d'assouplissement :** Les **exercices d'assouplissement** se font après les exercices d'échauffement. Ils servent à réduire la raideur et à préparer les muscles pour l'activité physique. Au cours d'une journée de travail, on peut ressentir de la raideur musculaire pour différentes raisons. Si on ne fait rien pour remédier à la situation, elle peut s'empirer et causer des inconforts et de la douleur persistante. On peut faire des exercices d'assouplissement en tout temps pendant la journée afin d'atténuer tout inconfort.

### Bénéfices d'un échauffement

- ❖ Développe la conscience du corps.
- ❖ Améliore la coordination.
- ❖ Augmente l'amplitude du mouvement.
- ❖ Se préparer mentalement et physiquement.
- ❖ Ça fait du bien!

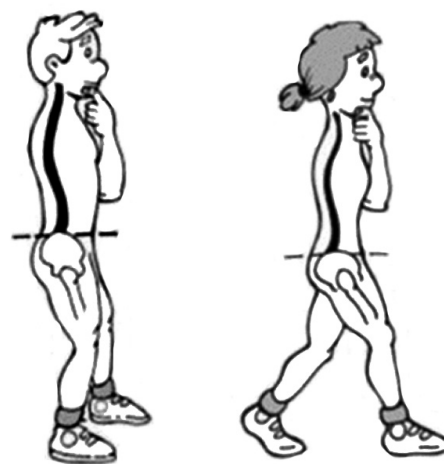
### À faire et à ne pas faire

- ❖ Ne pas rebondir!
- ❖ Ne pas retenir votre souffle!
- ❖ Évitez d'étirer les muscles froids.
- ❖ Évitez de sur-étirer.
- ❖ Comptez les secondes pour chaque étirement.
- ❖ Écoutez votre corps!

### Position de départ pour les exercices

La position debout neutre est la position de départ pour tous les exercices de ce programme.

- Tenez-vous large (position avant à arrière ou côté à côté).
- Orteils légèrement vers l'extérieur en position côté à côté.
- Genoux légèrement fléchis.
- Tête en position neutre (tête haute, placez l'index sur le menton et poussez doucement le menton vers l'intérieur).
- Épaules en arrière, poitrine vers le haut, dos neutre (courbe en S naturelle de la colonne vertébrale).



Position  
côté à côté

Position  
avant à arrière

# Exercices d'échauffement généraux

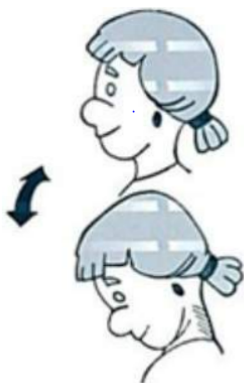
**Exercice 1 :** Abaissement de la tête  
(Cou)



\* Répéter de 5 à 10 fois

- Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre.
- Appliquer une légère pression sur le menton avec l'index.
- Pencher la tête d'un côté, sans forcer, en gardant l'oreille alignée avec l'épaule.
- Reprendre la position neutre.
- Répéter de l'autre côté.

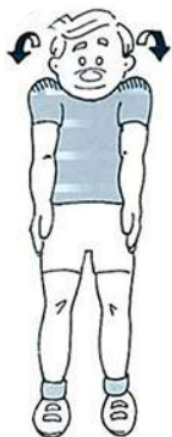
**Exercice 2 :** Abaissement du menton



\* Répéter de 5 à 10 fois

- Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre.
- Appliquer une légère pression sur le menton avec l'index.
- Baisser le menton sur la poitrine sans forcer.
- Reprendre la posture neutre.

**Exercice 3 :**  
Haussement et rotation des épaules



\* Répéter de 5 à 10 fois

- Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre.
- Hausser les épaules vers les oreilles, tenir la position, puis relâcher.
- Rouler lentement les épaules, vers l'avant ou vers l'arrière.

# Exercices d'échauffement généraux

## Exercice 4 : Élévation des bras

(Devant des épaules)



\* Répéter de 5 à 10 fois

- Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre.
- Les bras sont allongés aux côtés, les poignets sont légèrement dépliés et les coudes sont légèrement pliés.
- Lever le bras au niveau des épaules, puis revenir à la posture debout neutre.

## Exercice 5 : Assouplissement de l'articulation de l'épaule



\* Répéter de 5 à 10 fois

- Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre.
- Les bras sont allongés aux côtés, les poignets légèrement dépliés et les coudes sont légèrement pliés.
- Derrière le dos, lever et baisser les bras à un niveau confortable.

## Exercice 6 : Grands cercles avec les bras

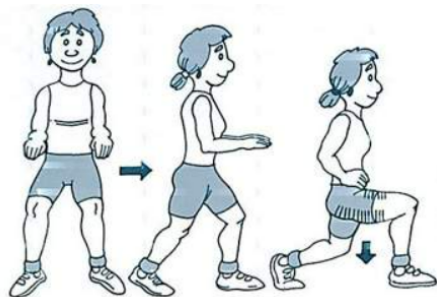


\* Répéter de 5 à 10 fois

- Posture debout neutre, les pieds l'un devant l'autre.
- Effectuer un cercle avec un bras (du même côté que le pied à l'avant) vers l'avant ou vers l'arrière.
- Répéter avec l'autre bras.
- **Variante** : Si l'amplitude des mouvements de l'épaule est limitée, placer la main sur l'épaule et faire un cercle avec le coude ou laisser pendre le bras devant soi et faire des cercles comme un pendule.

# Exercices d'échauffement généraux

## Exercice 7 : Pivot léger



\* Répéter de 5 à 10 fois

- Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre.
- Les coudes sont pliés à 90°.
- Faire pivoter un pied d'un côté et faire une rotation du corps du même côté tout en gardant la maîtrise du mouvement et en se servant de l'orteil de l'autre pied comme point de pivot.
- Faire une rotation de tout le corps pour éviter une torsion à la taille.
- À la fin du mouvement de pivot, plier les hanches, les genoux, les chevilles et la partie inférieure du corps.
- Revenir à la posture debout neutre.
- Répéter de l'autre côté.

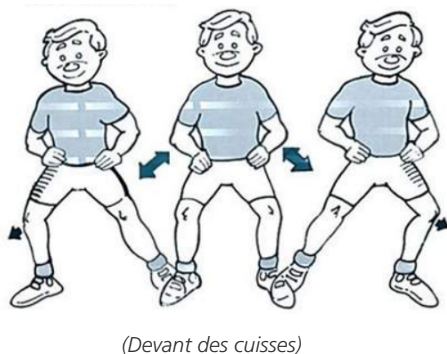
## Exercice 8 : Accroupissement de base



\* Répéter de 5 à 10 fois

- Posture debout neutre et les pieds l'un à côté de l'autre.
- Les mains sont sur les hanches.
- Abaisser le corps en position d'intervention, et plier et redresser au niveau des hanches, des genoux et des chevilles. Répéter le mouvement.
- **Conseil** : Se reporter à la position d'intervention pour obtenir des conseils détaillés sur les positions et des mesures de sécurité.

## Exercice 9 : Mouvement latéral

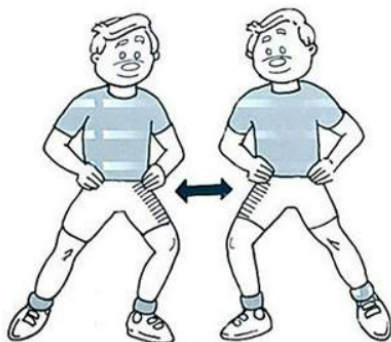


\* Répéter de 5 à 10 fois

- Posture debout neutre et les pieds l'un à côté de l'autre.
- Les mains sont sur les hanches.
- Abaisser le corps en position d'intervention.
- Abaisser le corps d'un côté en faisant porter le poids du corps sur une cuisse (plier le genou de cette jambe en redressant l'autre jambe).
- Revenir à la posture debout neutre.
- Répéter de l'autre côté.
- **Conseil** : S'assurer que le genou ne dépasse pas les orteils à la fin du mouvement et qu'il est plié dans la direction où pointent les orteils.

# Exercices d'échauffement généraux

## Exercice 10 : Mouvements latéraux combinés

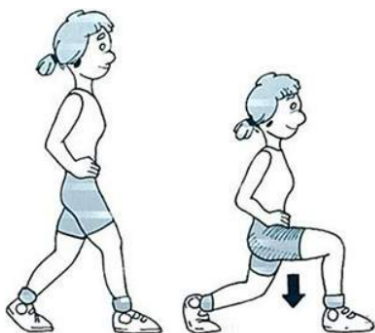


(Devant des cuisses)

\* Répéter de 5 à 10 fois

- Une fois à l'aise avec le mouvement latéral, remplacer le mouvement vertical par un mouvement horizontal d'un côté à l'autre.

## Exercice 11 : Mouvement vers l'avant

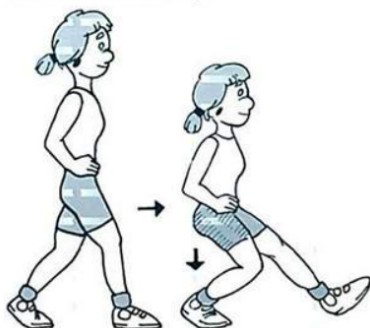


(Partie inférieure du corps)

\* Répéter de 5 à 10 fois

- Posture debout neutre, les pieds l'un devant l'autre.
- Les mains sont sur les hanches.
- Plier les genoux en abaissant le corps vers le sol.
- Revenir à la posture debout neutre.
- Répéter de l'autre côté.
- **Conseil** : On doit tenir compte de sa condition physique pour déterminer jusqu'à quel niveau baisser.

## Exercice 12 : Mouvement vers l'arrière



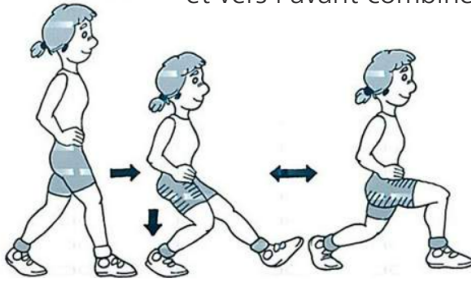
(Partie inférieure du corps)

\* Répéter de 5 à 10 fois

- Posture debout neutre, les pieds l'un devant l'autre.
- Les mains sont sur les hanches.
- Plier le genou de la jambe d'en arrière en abaissant les fesses comme pour s'asseoir.
- Revenir à la posture debout neutre.
- Répéter de l'autre côté.

# Exercices d'échauffement généraux

**Exercice 13 :** Mouvements vers l'arrière et vers l'avant combinés



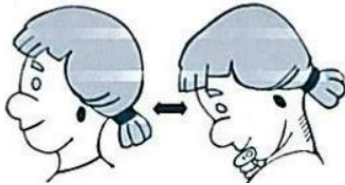
(Partie inférieure du corps)

\* Répéter de 5 à 10 fois

- Une fois à l'aise avec les deux exercices qui précèdent, remplacer le mouvement vers le bas et vers le haut par un mouvement horizontal vers l'arrière et vers l'avant.

## Exercices d'assouplissement

**Exercice 1 :** Flexion avant du cou



\* Tenir la position de 8 à 10 secondes de chaque côté

- Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre.
- Appliquer une légère pression sur le menton avec l'index.
- Ne pas forcer la tête vers le bas.
- **Conseil :** Si on ne ressent aucun étirement, prendre la main pour pousser légèrement la tête vers l'avant.

**Exercice 2 :** Mouvement de l'oreille à l'épaule



(Côté du cou et dessus des épaules)

\* Tenir la position de 8 à 10 secondes de chaque côté

- Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre.
- Appliquer une légère pression sur le menton avec l'index.
- Pencher la tête du côté gauche en gardant l'oreille alignée avec l'épaule.
- Répéter de l'autre côté.
- **Conseil :** Si on ne ressent aucun étirement au côté droit du cou, tenir la main droite derrière le dos avec la main gauche et tirer doucement en diagonale.
- **Variation :** Pour une amplitude du mouvement limitée, placez votre bras à votre côté avec votre paume faisant face au plancher. Poussez vers plancher en penchant votre tête à votre épaule opposée.



# Exercices d'assouplissement

## Exercice 3 : Étirement du haut du torse

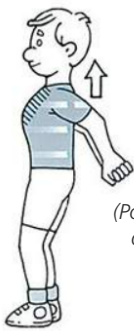


(Haut du dos, derrière des épaules, bras, mains, poignets et doigts)

\* Tenir la position de 8 à 10 secondes de chaque côté

- Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre et le menton rentré.
- Amener les bras à la hauteur des épaules et entrecroiser les mains, les paumes tournées vers l'extérieur.
- Ramener les épaules vers l'avant, pousser avec le haut du dos en étirant les bras et les doigts vers l'avant.
- **Conseil** : Vous pouvez faire une bascule du bassin pour étirer le bas du dos.

## Exercice 4 : Étirement de la poitrine

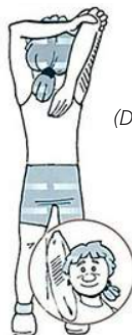


(Poitrine, devant des épaules)

\* Tenir la position de 8 à 10 secondes de chaque côté

- Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre et le menton rentré.
- Entrecroiser les mains derrière le dos, les coudes pliés.
- Élever les coudes tout en poussant vers l'extérieur et vers le haut avec la poitrine.
- **Conseil** : S'il y a une courbure excessive du dos, faire la bascule du bassin pour neutraliser le mouvement.
- **Variante** : Si on ressent un malaise en entrecroisant les mains, placer les mains sur le bas, les doigts vers le bas.

## Exercice 5 : Étirement du triceps



(Derrière du haut des bras)

\* Tenir la position de 8 à 10 secondes de chaque côté

- Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre et le menton rentré.
- Lever un bras au-dessus de la tête en gardant le coude plié.
- Saisir la partie postérieure du bras et appliquer une légère pression vers le bas en diagonale.
- Répéter de l'autre côté.
- **Conseils** : Garder la tête bien droite et rentrer le menton. Il peut être plus facile de saisir la main et de tirer plutôt que de pousser sur le coude. S'il y a une courbure excessive du dos, faire la bascule du bassin pour neutraliser le mouvement.
- **Variante** : Se servir d'une main ou d'un mur situé devant la partie supérieure du bras pour pousser le coude vers l'arrière.

# Exercices d'assouplissement

## Exercice 6 : Étirement des épaules



(Derrière des épaules)

- Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre et le menton rentré.
- Tendre le bras devant soi.
- Placer l'autre main juste au-dessus du coude et appliquer une légère pression pour amener le bras vers l'autre épaule.
- Répéter de l'autre côté.
- **Conseil** : Garder la main derrière le coude et ne pas pousser le bras vers le haut.

\* Tenir la position de 8 à 10 secondes de chaque côté

## Exercice 7 : Étirement du chat



(Bas du dos)

- Abaisser le corps en position d'intervention.
- Glisser les mains le long des cuisses juste au-dessus des genoux (les doigts pointant vers l'intérieur, les coudes pliés légèrement).
- Garder le dos neutre pour maintenir la courbure naturelle de la colonne en "S".
- Faire la bascule du bassin afin d'étirer les muscles de la région lombaire.
- Arquer la partie supérieure du dos tout en ramenant les épaules vers l'avant comme un chat qui s'étire.
- **Conseil** : Fait du bien après de longues périodes en position debout.
- **Variante** : Il peut être plus facile de faire cet étirement en s'appuyant sur le dossier d'une chaise ou sur une table.

\* Tenir la position de 8 à 10 secondes de chaque côté

## Exercice 8 : Inclination de l'épaule



(Dos)

- Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre.
- Abaisser le corps en position d'intervention.
- Faire l'étirement du chat qui précède.
- En regardant devant soi, pencher une épaule vers la jambe opposée sans forcer tout en poussant la partie supérieure du dos vers l'extérieur.
- Répéter de l'autre côté.
- **Conseil** : Ne pas faire la rotation du torse et limiter le mouvement des épaules. Cet exercice fait du bien après de longues périodes en position debout.

\* Tenir la position de 8 à 10 secondes de chaque côté

# Exercices d'assouplissement

## Exercice 9 : Étirement abdominal



(Corps entier, particulièrement l'abdomen)

\* Tenir la position de 8 à 10 secondes de chaque côté

- Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre.
- Entrecroiser les mains au-dessus de la tête, les coudes au niveau des oreilles.
- Étirer les bras au-dessus de la tête comme si on voulait prendre un objet hors de la portée.
- Arquer légèrement la partie inférieure du dos.
- **Conseil** : Cet exercice fait du bien après de longues périodes en position assise.
- **Variante** : Monter sur la pointe des pieds pour maximiser l'étirement.

## Exercice 10 : Étirement abdominal latéral



(Muscles latéraux de l'abdomen)

\* Tenir la position de 8 à 10 secondes de chaque côté

- Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre.
- Lever un bras au-dessus de la tête en gardant le coude au niveau de l'oreille et la main opposée sur la hanche.
- Étirer le bras vers le côté opposé du corps comme si on voulait prendre un objet hors de la portée.
- Répéter de l'autre côté.
- **Conseil** : Ne pas plier à la taille. Étirer doucement le bras au-dessus de la tête en poussant le côté de l'abdomen

## Exercice 11 : Étirement du muscle fléchisseur de la hanche



(Devant de la partie supérieure des cuisses)

\* Tenir la position de 8 à 10 secondes de chaque côté

- Posture debout neutre, les pieds l'un devant l'autre.
- Placer la main sur la fesse de la jambe d'en arrière.
- Effectuer le mouvement vers l'avant et permettre au talon du pied d'en arrière de se soulever du plancher. Si le dos devient arqué, avancer le pied d'en avant davantage pour assurer qu'à la fin du mouvement, le genou est directement au-dessus du gros orteil et la partie supérieure du corps est en position neutre.
- Revenir à la posture debout neutre.
- Répéter de l'autre côté.
- **Conseil** : Pour maximiser l'étirement, effectuer la bascule du bassin.
- **Variante** : Si on ne ressent pas l'étirement ou encore si on est mal à l'aise, faire l'exercice en plaçant le pied d'en avant sur une chaise ou sur un banc.

# Exercices d'assouplissement

**Exercice 12 :** Étirement des muscles ischio-jambiers

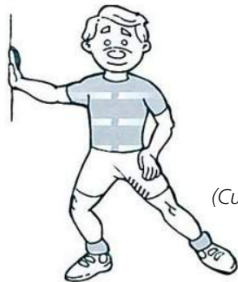


(Derrière des jambes)

\* Tenir la position de 8 à 10 secondes de chaque côté

- Posture debout neutre, les pieds l'un devant l'autre.
- Les mains sont sur la cuisse de la jambe d'en avant.
- Faire le mouvement vers l'arrière en soulevant l'orteil du pied d'en avant.
- Plier la hanche de la jambe d'en arrière tout en poussant doucement le talon du pied d'en avant.
- Ne pas plier à la taille.
- Revenir à la posture debout neutre.
- Répéter de l'autre côté.
- **Conseils :** Au besoin, se servir d'un mur comme appui pour conserver l'équilibre. Ne pas oublier de garder le genou de la jambe d'en arrière légèrement plié.
- **Variante :** Si on ne ressent pas l'étirement ou encore si on est mal à l'aise, faire l'exercice en plaçant le pied d'en avant, talon vers le bas et orteils vers le haut, sur une chaise.

**Exercice 13 :** Étirement de l'aîne en position debout



(Cuisses internes)

\* Tenir la position de 8 à 10 secondes de chaque côté

- Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre.
- Abaisser le corps en position d'intervention.
- La main est sur la hanche.
- Faire le mouvement latéral (assurer que le genou de la jambe tendue demeure légèrement plié).
- Répéter de l'autre côté.
- **Conseils :** Se servir d'un mur pour conserver l'équilibre. Pour maximiser l'étirement, effectuer la bascule du bassin.
- **Variante :** Si on ne ressent pas l'étirement, écarter davantage les jambes.

# Exercices d'assouplissement

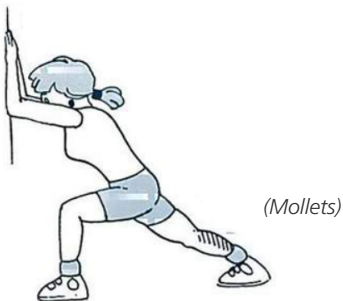
**Exercice 14 :** Étirement des quadriceps en position debout



\* Tenir la position de 8 à 10 secondes de chaque côté

- Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre, appuyé d'une main sur un objet solide.
- Plier les genoux et la partie inférieure du corps pour saisir le devant d'un pied.
- Ramener un pied vers les fesses en gardant la cuisse de la jambe pliée parallèle à la jambe qui sert d'appui.
- Assurer que le genou pointe vers le sol.
- Répéter de l'autre côté.
- **Conseil** Pour maximiser l'étirement, effectuer la bascule du bassin. Si on ne peut pas atteindre le devant du pied, saisir la jambe du pantalon ou encore la partie arrière du soulier.
- **Variante** : Pour assurer un meilleur équilibre, on peut également placer le genou plié sur le siège d'une chaise. Assurer que le genou plié ne porte pas son poids.

**Exercice 15 :** Étirement du mollet



\* Tenir la position de 8 à 10 secondes de chaque côté

- Posture debout neutre, les pieds l'un devant l'autre faisant face à un mur avec le pied d'en avant touchant le mur.
- Les mains sur le mur, effectuer le mouvement vers l'avant.
- Approcher les coudes du mur en tenant les talons à plat.
- Assurer que le dos n'est pas arqué à la fin du mouvement.
- Répéter de l'autre côté.
- **Conseil** : Pour maximiser l'étirement, effectuer la bascule du bassin.
- **Variante** : Si on ne ressent pas l'étirement, écarter davantage les jambes.





