

# Étirements de flexibilité à domicile

## Programme de réchauffement, d'étirement et de flexibilité

Ces étirements peuvent être faits à domicile sur un matelas/tapis ou une surface souple.

Le fait d'avoir une musculature souple/flexible vous permet de bouger avec amplitude dans une variété de mouvements, sans douleur. En maintenant votre flexibilité, vous réduirez vos risques de blessures au travail/à domicile.

Ces étirements devraient être effectués quotidiennement afin de pouvoir augmenter votre flexibilité. Ils devraient être effectués pendant au moins une minute afin de permettre aux muscles de se détendre et de s'allonger.

### Points importants :

- Consultez votre médecin avant d'entamer tout nouveau programme d'exercice
- Ne jamais trop s'étirer—vous devriez sentir une légère traction/résistance, mais jamais aucune douleur
- Cessez tout exercice si vous en venez à ressentir des étourdissements, un malaise ou de la douleur
- Lisez toutes les instructions avant de commencer
- Portez des vêtements confortables qui ne limitent pas vos mouvements
- Pratiquez toujours ces exercices à un rythme qui vous convient



### Workplace Safety & Prevention Services<sup>MC</sup>

la plus importante association de santé et sécurité en Ontario, est responsable de plus de 167 000 entreprises membres issues des secteurs de l'agriculture, de l'industrie, de la fabrication et des services.

COMMUNIQUEZ  
AVEC NOUS



# Étirements de flexibilité à domicile

## Programme de réchauffement, d'étirement et de flexibilité



310-AVJ-02-IGDO | RÉVISÉ EN MARS 2020

**WSPS.CA**

5110 Creekbank Road, Mississauga, ON L4W 0A1  
1 877 494 WSPS (9777) | T 905 614 1400 | F 905 614 1414  
E [customercare@wspss.ca](mailto:customercare@wspss.ca)

**WSPS.CA**

# Étirements de flexibilité à domicile

## 1. Étirement du cobra

- Couchez-vous à plat ventre, gardez vos mains à la hauteur des épaules – comme si vous faisiez des pompes (push-ups)
- Mettez le dessus de vos pieds face au sol – cela aide à allonger la colonne vertébrale
- Très doucement, poussez pour relever le torse aussi loin que vous le pouvez – gardez vos hanches au sol
- Maintenez cet étirement pendant une minute
- Rabaissez-vous lentement à plat ventre



## 2. Bascule du bassin

- Étendez-vous sur le dos en pliant les genoux
- Appuyez doucement votre bas du dos au sol (imaginez que vous appuyez votre bas du dos vers le sol et que vous écrasez une pièce de vingt-cinq sous) tout en inclinant votre bassin vers votre cage thoracique
- Revenez à une position neutre et répétez



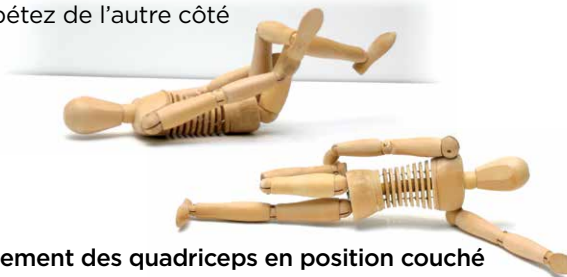
## 3. Étirement des ischio-jambiers/mollets sur le dos

- Allongez-vous sur le dos avec la tête au sol
- Gardez une jambe à plat sur le sol
- Pliez un genou vers le haut et saisissez le derrière du genou
- Redressez lentement votre jambe jusqu'à ce que vous vous sentiez un étirement à l'arrière de la jambe
- Gardez le dessous de votre pied vers le plafond
- Faites pivoter votre pied dans le sens des aiguilles d'une montre 5 fois
- Répétez dans l'autre sens
- Pointez et fléchissez lentement votre pied à quelques reprises
- Abaissez votre jambe et répétez de l'autre côté



## 4. Étirement des fessiers en ayant les jambes croisées

- Allongez-vous sur le dos avec la tête au sol
- Croisez la cheville d'une jambe sur le genou de l'autre
- Serrez vos mains derrière le genou de la jambe non croisée et tirez le genou vers votre poitrine
- Sentez l'étirement à travers votre fesse
- Maintenez cet étirement pendant une minute
- Répétez de l'autre côté



## 5. Étirement des quadriceps en position couché

- Allongez-vous sur le côté
- Prenez la cheville ou le dessus du pied
- Tirez le talon vers vos fesses
- N'arquer pas votre dos, maintenez une inclinaison du bassin vers l'avant
- Sentez l'étirement le long du devant de la cuisse
- Maintenez cet étirement pendant une minute
- Répétez de l'autre côté



## 6. Étirement des ischio-jambiers en position assise

- Asseyez-vous avec une jambe allongée et l'autre jambe pliée sur la cuisse de la jambe allongée
- Penchez-vous vers l'avant à partir de vos hanches – ne courbez pas le dos et les épaules
- Sentez l'étirement à l'arrière de votre jambe allongée
- Maintenez cet étirement pendant une minute
- Répétez de l'autre côté



## 7. Étirement du papillon

- Asseyez-vous avec les genoux pliés et la plante de vos pieds en contact
- Gardez le dos droit en tenant vos chevilles
- Appuyez doucement sur vos genoux vers le bas et sentez l'étirement à l'intérieur des cuisses
- Maintenez cet étirement pendant une minute

## 8. Étirement des hanches

- Agenouillez-vous sur un genou
- Penchez-vous légèrement vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans la hanche de la jambe arrière
- Maintenez l'étirement
- Tournez légèrement votre poitrine vers la jambe avant
- Placez vos mains à l'extérieur de votre jambe avant
- Maintenez cet étirement pendant une minute
- Retournez à votre position de départ
- Répétez de l'autre côté



## 9. Étirement des pectoraux en utilisant un cadre de porte

- Tenez-vous dans le cadre d'une porte
- Placez les bras pliés sur le cadre
- Tenez-vous une jambe devant l'autre dans une position légèrement écartée
- Penchez-vous vers l'avant doucement jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement dans votre poitrine
- Maintenez cet étirement pendant une minute



## 10. Étirement du chat

- Commencez à quatre pattes, en veillant à ce que vos bras et vos genoux soient à la largeur des épaules
- Courbez lentement votre colonne vertébrale vers le plafond (semblable à un chat qui arque le dos)
- Maintenez cet étirement pendant une minute
- Revenez en position neutre

