



# ÉTIREMENTS HAUT DU CORPS

---

**DURÉE :** 20 à 30 secondes par étirement

**NOMBRE D'ÉTIREMENTS APRÈS UNE SÉANCE :** 6 à 12 étirements par séance



# LES ÉTIREMENTS

## HAUT DU CORPS

*Le retour au calme est essentiel à la fin de chaque séance d'entraînement. Il joue un rôle crucial dans la récupération après l'effort intense que tu viens de fournir. En prenant le temps d'étirer les muscles sollicités durant ta séance, tu leur permets de retrouver leur longueur naturelle.*

*Respire profondément et régulièrement pendant les étirements pour bénéficier d'une détente encore plus profonde.*

*L'hydratation, un élément parfois sous-estimé, est vitale non seulement pendant l'entraînement, mais également pendant le retour au calme. Elle contribue à éliminer les toxines et à rétablir l'équilibre hydrique de ton corps, favorisant ainsi une récupération optimale.*

*La souplesse est un pilier de la mobilité. Si tu manques de souplesse, tu limites tes capacités de mouvement. Les étirements passifs sont une occasion de travailler cette souplesse pour optimiser tes amplitudes de mouvement. Garde à l'esprit que tu ne peux pas espérer atteindre une amplitude de manière active si tu n'es pas en mesure de le faire de manière passive.*

*De plus, les étirements entraînent des adaptations à la fois neurologiques et tissulaires, renforçant ainsi ton potentiel athlétique.*

*Le retour au calme est donc une étape cruciale pour une récupération efficace, un meilleur potentiel de mobilité, la prévention des blessures mais aussi l'optimisation de tes performances athlétiques.*



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

1/A

Tu vas t'asseoir en plaçant tes mains derrière le dos avec les doigts dans la direction opposée de ton corps. Ensuite, tu vas avancer les fesses et les pieds vers l'avant pour t'asseoir plus loin tout en gardant les paumes des mains posées au sol. Garde ton dos le plus droit possible et tire ta poitrine vers le haut pour accentuer l'étirement des épaules.



STRETCHING 1/A



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

## 1/B

L'étirement 1/B permet d'étirer les muscles extenseurs du poignet.

Tu vas t'asseoir sur tes genoux et poser le dos de ta main droite au sol sans fléchir ton coude et en ayant tes doigts en direction de ton corps. Ensuite tu vas baisser ton centre de gravité vers tes talons pour accentuer l'étirement tout en gardant le bras droit. Tu vas effectuer cet exercice pour le bras droit et le bras gauche.



STRETCHING 1/B



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

1/c

L'étirement 1/C est la variante de 1/B pour étirer les muscles fléchisseurs du poignet.

Tu vas t'asseoir sur tes genoux et poser la paume de ta main droite au sol sans fléchir ton coude et en ayant tes doigts en direction de ton corps. Ensuite tu vas baisser ton centre de gravité vers tes talons pour accentuer l'étirement en veillant à ne pas fléchir le coude. Tu vas effectuer cet exercice pour tes deux bras.



STRETCHING 1/C



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

## 1/D

Pour l'étirement 1/D, tu vas te placer face à un mur. Tu vas poser la paume de ta main droite contre le mur un peu plus haut que la hauteur de tes épaules. Tu vas garder le bras bien droit et tourner vers l'extérieur, donc vers la gauche si tu places la main droite sur le mur. Tes pieds vont aussi pointer vers la gauche pour suivre ton regard. Essaie de rester assez droit pour étirer ton épaule, ta poitrine et ton biceps. Après l'étirement du côté droit, tu peux passer au côté gauche.



STRETCHING 1/D



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

## 1/E

L'étirement 1/E ressemble un peu à 1/A parce que tu vas étirer tes épaules en extension. Pour la position de départ, tu vas te mettre dos à une barre qui se trouve plus ou moins à hauteur de tes épaules. Tu vas agripper la barre avec tes deux mains en prise pronation et tu vas te redresser pour tirer ta poitrine vers l'avant et ressentir l'étirement des épaules. Garde le dos bien droit tout au long de l'étirement. Si tu veux accentuer l'étirement tu peux baisser ton centre de gravité en écartant les jambes petit à petit comme si tu voulais te mettre en position de grand écart.



STRETCHING 1/E



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

1/F

L'étirement 1/F est simplement un deadhang en pronation pour étirer les bras, les épaules et les omoplates. Pour effectuer cet étirement, tu vas simplement te suspendre à une barre fixe avec une prise en pronation. Laisse simplement ton corps se relâcher et détends-toi le plus possible. Tu peux maintenir cette position pendant quelques secondes à quelques minutes, selon ton niveau de confort. N'oublie pas de respirer profondément tout au long de l'étirement.



STRETCHING 1/F



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

## 1/G

1/G est une variante de l'étirement 1/F, où cette fois-ci, tu vas te suspendre à une barre avec une prise en supination, c'est-à-dire que tes paumes de main seront tournées vers toi. Cet étirement va te permettre d'étirer les muscles de l'avant-bras, les biceps et les épaules dans une position différente de 1/F.



STRETCHING 1/G



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

## 1/H

Pour 1/H, tu vas placer ton corps pour avoir les pieds et les épaules dans le même axe qu'une barre verticale. Ensuite tu vas aller agripper la barre avec tes deux mains. La main la plus proche de la barre sera le grip du bas alors que la main du bras opposé sera légèrement plus haut. Essaie de verrouiller tes hanches pour bien sentir l'étirement. Il s'agit d'un étirement des muscles latéraux du tronc, tels que le grand dorsal et le grand oblique. Après l'étirement d'un côté, tu peux passer au côté opposé.



STRETCHING 1/H



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

1/I

1/I est la version opposée de 1/E. Cette fois-ci l'étirement a lieu en position de flexion complète des épaules. Tu vas te mettre face à une barre qui est plus basse que la hauteur de tes épaules. Ne te mets pas trop proche de la barre. Tu vas ensuite agripper la barre avec tes deux mains en prise pronation tout en faisant une flexion de la colonne vertébrale pour étirer les épaules. C'est important de garder les bras bien tendus lors de l'étirement.



STRETCHING 1/I



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

1/J

L'étirement 1/J peut se faire debout ou allongé au sol, comme montré dans la vidéo. Tu vas tendre un bras devant toi et ramener tes doigts vers ton corps avec ta seconde main. Le bras sollicité doit rester tendu avec une flexion de l'épaule d'environ 90 degrés. Tu dois ressentir l'étirement au niveau de l'avant-bras. Maintiens cette position pendant 20 à 30 secondes avant de relâcher et de répéter l'étirement avec l'autre bras.



STRETCHING 1/J



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

1/K

Pour cet étirement, tu vas t'accrocher à la barre avec une prise en pronation, puis fléchir les jambes et les balancer vers l'arrière en gardant les bras tendus et les épaules actives. Ensuite, tu vas continuer à rouler pour te retrouver en position passive de suspension inversée avec les bras tendus au-dessus de la tête. Tu vas rester dans cette position pour étirer tes épaules. Fais attention à la fin de l'étirement de bien poser les pieds au sol doucement avant de relâcher la barre une main après l'autre pour éviter tout risque de blessure. Si la barre est trop haute pour poser tes pieds au sol à la fin de l'étirement, effectue le mouvement inverse pour revenir à la position de départ. Ne lâche surtout pas la barre d'un coup en suspension inversée.



STRETCHING 1/K



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

## 1/L

L'étirement 1/L est la version en supination de l'exercice 1/K. Tu vas donc t'accrocher à la barre avec une prise en supination, puis fléchir les jambes et les balancer vers l'arrière en gardant les bras tendus et les épaules actives. Tu vas continuer à rouler pour te retrouver en position passive de suspension inversée avec les bras tendus au-dessus de la tête. Tu vas rester dans cette position pour étirer tes épaules et terminer l'étirement de manière contrôlée. Là encore, ne lâche surtout pas la barre d'un coup en suspension inversée.



STRETCHING 1/L



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

## 1/M

L'étirement 1/M consiste à te mettre en position assise ou debout, puis à fléchir un bras et à le faire passer derrière la tête. Utilise ta main opposée pour appuyer doucement sur ton coude. Si tu veux accentuer la sensation d'étirement, tu peux tenir un haltère du côté du bras fléchi. Maintiens cette position pendant 20 à 30 secondes avant de relâcher et faire l'étirement avec l'autre bras.



STRETCHING 1/M



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

## 1/N

L'étirement 1/N est une version avancée de l'étirement 1/B, conçu pour étirer les muscles extenseurs du poignet.

Tu vas t'asseoir sur tes genoux et poser le dos de tes mains au sol sans fléchir tes coudes et en ayant tes doigts en direction de ton corps. Ensuite, tu vas te mettre uniquement en appui sur tes pieds, comme lors d'une position de gainage bras tendus. Tout en gardant le dos de tes mains sur le sol, tu vas progressivement reculer tes pieds pour accentuer l'étirement. Essaie de maintenir une posture bien droite et gainée. À la fin de l'étirement, reviens progressivement à la position de départ avec les épaules au-dessus des poignets.



STRETCHING 1/N



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

## 1/0

L'étirement 1/0 est une version avancée de l'étirement 1/C, conçu pour étirer les muscles fléchisseurs du poignet. Tu vas t'asseoir sur tes genoux et poser la paume des mains au sol sans fléchir les coudes et en ayant tes doigts en direction de ton corps. Ensuite, tu vas te mettre uniquement en appui sur tes pieds, comme lors d'une position de gainage bras tendus. Tout en gardant la paume des mains au sol, tu vas progressivement reculer tes pieds pour accentuer l'étirement. Essaie de maintenir une posture bien droite et gainée, comme tu le ferais lors d'une séance de gainage. À la fin de l'étirement, reviens progressivement à la position de départ avec les épaules au-dessus des poignets.



STRETCHING 1/0



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

1/P

Pour 1/P, tu vas lever le bras droit à la verticale en descendant l'avant-bras derrière le dos, tandis que le bras gauche sera le long de ton corps côté gauche avec l'avant-bras qui remonte dans le dos. Le but est d'attraper la main droite avec la main gauche. Inverse ensuite la position des bras pour étirer l'autre côté.





# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

## 1/Q

L'étirement 1/Q est la version assistée de 1/P. Pour cet étirement, tu vas te mettre dos à une barre avec les pieds légèrement surélevés. Ensuite, tu vas attraper la barre avec une main dans le dos en prise pronation, sans te retourner. Tu vas reposer tes pieds au sol pour accentuer l'étirement tout en gardant la main sur la barre. Il est important de rester bien droit pendant cet étirement. Une fois que tu as terminé de t'étirer d'un côté, change de bras pour étirer l'autre côté.



STRETCHING 1/Q



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

1/R

Pour l'étirement 1/R, tu vas te mettre à environ un mètre face à une barre assez basse et tu vas attraper cette barre avec une main en prise pronation. Tu vas effectuer ensuite une flexion de la colonne vertébrale tout en fléchissant ton coude avec un angle d'environ 90 degrés. L'autre bras est complètement relâché en direction du sol. Une fois que tu as terminé de t'étirer d'un côté, reviens en position de base avec la colonne vertébrale en position neutre avant de changer de bras pour étirer l'autre côté.



STRETCHING 1/R



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

1/s

Pour l'étirement 1/S, tu vas te mettre de côté par rapport à un mur et tu vas placer la paume de ta main qui est du côté du mur contre le mur avec les doigts vers le bas. Tu vas transférer ton poids de corps sur cette main et tendre le bras au maximum pour bien sentir l'étirement au niveau de l'épaule, du biceps et de l'avant-bras. Une fois que tu as terminé d'étirer un côté, tu vas changer de bras pour étirer l'autre côté.



STRETCHING 1/S



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

## 1/T

Pour l'étirement 1/T, tu vas te mettre debout ou assis puis tu vas placer le dos de ta main droite au milieu de ton dos. Tu vas ensuite tirer le coude droit vers la gauche avec ta main gauche. Essaie de ne pas cambrer et bien garder le dos droit. Ensuite, tu vas inverser la position des mains pour avoir le dos de la main gauche au milieu du dos et la main droite qui tire ton coude gauche vers la droite.



STRETCHING 1/T



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

## 1/U

L'étirement 1/U est un classique que tu dois sûrement connaître. En étant debout, tu vas ramener ton coude gauche vers ton épaule droite en utilisant ta main droite. Ton biceps gauche doit être juste en dessous de ton menton. Et comme pour tous les étirements unilatéraux, tu vas bien sûr faire cet étirement pour les deux épaules.



STRETCHING 1/U



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

1/V

L'étirement 1/V ressemble un peu à l'étirement 1/H. Tu vas te tenir debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, et tu vas tenir un haltère dans une main. Tu vas ensuite pencher doucement ton corps vers le côté où tu tiens l'haltère en gardant les jambes tendues et en plaçant la main opposée au niveau de ton crâne. Essaie de verrouiller tes hanches pour bien sentir l'étirement des obliques. Après l'étirement d'un côté, tu vas revenir à la position initiale avant de prendre l'haltère avec l'autre main et étirer l'autre côté.



STRETCHING 1/V



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

## 1/W

L'étirement 1/W permet de bien étirer le grand dorsal. Tu peux le faire avec une barre fixe, mais je trouve que l'anneau est plus intéressant pour varier les angles d'étirement. Tu vas simplement te mettre de côté en agrippant l'anneau avec une main et te laisser basculer pour mettre tout ton poids de corps du côté du bras suspendu à l'anneau. Tu dois garder les pieds au sol en appui. Tu peux t'étirer en statique ou jouer avec des rotations du tronc et des mouvements du poignet pour varier les angles d'étirement sur le grand dorsal. Après l'étirement d'un côté, tu vas revenir à la position initiale avant de prendre l'anneau avec l'autre main et d'étirer l'autre côté.



STRETCHING 1/W



# LE GUIDE DES ÉTIREMENTS

## 1/x

Le dernier étirement 1/X permet de bien étirer le dos. Tu vas te mettre face à une barre horizontale ou à un anneau avec une hauteur plus ou moins située au niveau de ton visage. Tu vas agripper la barre ou l'anneau avec tes deux mains en pronation et tu vas te laisser tomber en transférant ton poids de corps. Tu vas rester suspendu à l'anneau tout en gardant le dos de tes orteils en appui sur le sol.



STRETCHING 1/X