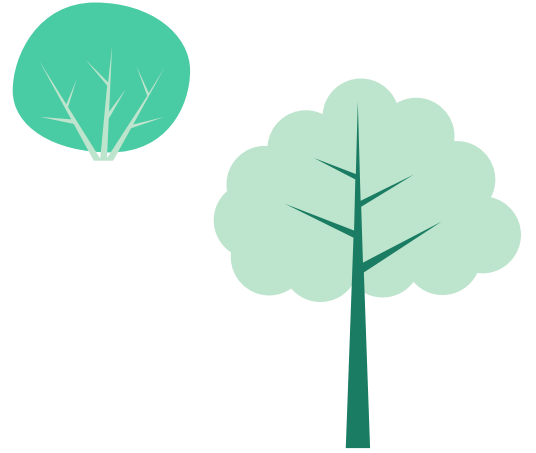


Fiche 2

Les étirements



But:

- Étirer les muscles utilisés à la fin de la randonnée.



Groupes d'âge:

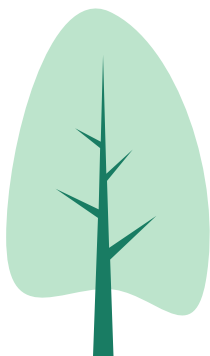
- Tous les âges



Déroulement:

Avant de partir en randonnée, assurez-vous de bien échauffer les groupes avec quelque mouvement bien simple de certaines parties du corps.

- **Étirement mollet et ischiojambier :** faites un grand pas en avant avec votre pied gauche puis fléchissez la jambe gauche tout en gardant le talon droit au sol. Maintenez la position quelques secondes et répétez de l'autre côté.
- **Étirement des genoux et bas du dos :** pliez lentement votre buste vers l'avant, les genoux pliés, les bras tendus vers l'avant pour l'équilibre. Soufflez profondément pendant quelques secondes.
- **Étirement fesses et colonne :** allongez-vous, dos sur le sol, prenez le temps de bien ressentir chaque vertèbre toucher le sol. Puis, ramenez votre genou droit en direction de votre torse. Placez votre main gauche sur votre genou et tirez. Vos épaules, la jambe gauche et le dos doivent rester bien à plat. Ensuite, répétez l'exercice du côté gauche.
- **Étirement quadriceps :** debout, tenez vous à un objet fixe (arbre, mur, etc.). Pliez le genou droit, pour porter le pied vers les fesses. Gardez le genou gauche légèrement fléchi et saisissez votre cheville droite avec la main opposée. Tirez lentement la jambe en arrière. Répétez avec l'autre jambe.
- **Étirement des épaules :** debout, placez le bras gauche en travers de la poitrine. Placez votre main droite sur le coude gauche et tirez en le poussant contre la poitrine. Gardez bien les épaules en arrière et vers le bas; ne tirez pas sur le coude. Puis répétez l'exercice avec l'autre bras.
- **Étirement du cou :** tourner et regarder par-dessus votre épaule droite en gardant la tête bien droite. Relâchez, puis inclinez délicatement la tête pour que l'oreille droite aille vers l'épaule droite. Répéter l'opération sur le côté gauche.



Association des
camps du Québec