

## Pourquoi s'étirer?

Il existe deux types de muscles: les muscles toniques et les muscles phasiques. Les muscles toniques assurent essentiellement le maintien postural et tendent à raccourcir; les muscles phasiques permettent l'exécution des mouvements et tendent à s'affaiblir.

En raccourcissant, les muscles toniques empêchent les muscles phasiques de développer toute leur puissance, cela peut générer un déséquilibre musculaire. Les étirements permettent de rétablir un certain équilibre.

## Comment s'étirer?

Adoptez la position de départ, puis suivez les instructions. Maintenez l'étirement pendant 15 à 20 secondes et renouvelez l'exercice 2 ou 3 fois. Respirez calmement en évitant tout mouvement brusque. Changez de côté (sauf pour les exercices 2 et 10).

## Quand s'étirer?

Etirez-vous régulièrement pendant et après une séance de sport, un effort physique important et une position assise ou debout prolongée.

## «L'oisiveté fait rouiller.»

Pour rester en bonne forme physique et psychique, et afin d'être performant, il est nécessaire de travailler la souplesse, la force, la coordination et l'endurance.

Ce petit poster de la Ligue suisse contre le rhumatisme sur la souplesse propose des exercices simples réalisables chez soi en toute tranquillité. Le petit poster «Restez souple et en forme!» est axé sur le développement de la musculature et la coordination. Enfin, la brochure «A chacun son sport» fournit de nombreux conseils pour améliorer son endurance.

Les cours proposés par la Ligue contre le rhumatisme vous donnent l'occasion de vous entraîner en groupe pour rester souple et en forme.

## Autres publications de la Ligue suisse contre le rhumatisme

### Publications de la Ligue suisse contre le rhumatisme (F 001) gratuit

#### Restez souple et en forme!

(Petit poster présentant 12 exercices, F 1001) gratuit

#### Votre dos – pensez-y!

(Petit poster présentant 14 exercices, F 1030) gratuit

#### En forme devant l'écran

(8 conseils pour une posture saine, Notice, F 1014) gratuit

#### A chacun son sport

(Brochure, F 3013) gratuit

#### Bougez! Un manuel d'exercices

(Livre, F 401) CHF 15.–

#### Protection des articulations

(Brochure, F 350) gratuit

Ligue suisse  
contre le rhumatisme  
Josefstrasse 92  
8005 Zurich

Tél.: 044 487 40 00  
Fax: 044 487 40 19  
E-mail: [info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)



**Ligue suisse  
contre le rhumatisme**  
Notre action – votre mobilité

# Restez mobile – étirez-vous!

10 exercices



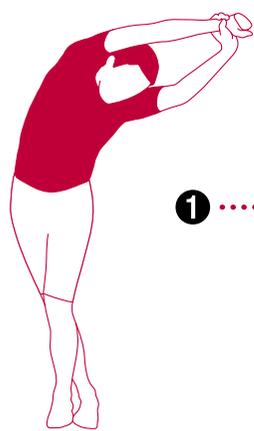
**Ligue suisse  
contre le rhumatisme**  
Notre action – votre mobilité

# Restez mobile – étirez-vous!

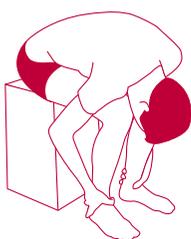
10 exercices



Ligue suisse  
contre le rhumatisme  
Notre action – votre mobilité



1



2



3

## Jambes

### 3 Musculature postérieure de la cuisse

Placer le pied droit sur un tabouret, une chaise ou un muret, et incliner le tronc vers l'avant en gardant le dos droit jusqu'à ressentir une tension à l'arrière de la cuisse jusqu'au mollet.

### 4 Musculature des fesses

En position assise sur une chaise ou un tabouret, placer la jambe gauche sur la cuisse droite et saisir la cheville gauche avec les deux mains. Incliner légèrement le buste vers l'avant en gardant le dos bien droit jusqu'à ressentir une tension dans la cuisse gauche et la fesse.

### 5 Musculature antérieure de la cuisse

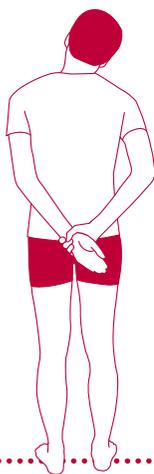
En position debout, saisir la cheville droite avec la main droite (aidez-vous éventuellement avec un linge). Tirer le talon vers les fesses, pousser le bassin vers l'avant et «étirer» la cuisse en maintenant le dos droit jusqu'à ressentir une tension au niveau des muscles antérieurs de la cuisse.

### 6 Musculature antérieure de la hanche

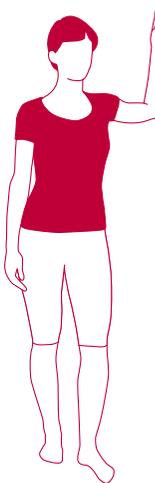
Poser le pied droit sur une chaise ou un tabouret, pousser le bassin vers l'avant jusqu'à ressentir une tension au niveau de l'aîne gauche, le dos restant toujours droit.

### 7 Musculature postérieure de la jambe

Se placer debout à bonne distance d'un mur, avancer la jambe droite devant l'autre comme pour faire un pas. Plier le genou droit en maintenant l'autre jambe tendue avec le talon posé sur le sol. Presser le talon gauche dans le sol et avancez le corps en direction du mur.



9



8



10

## Dos

### 1 Musculature latérale du tronc

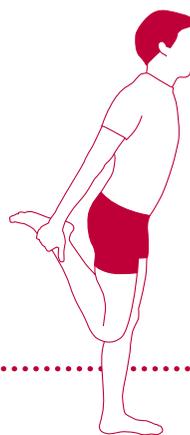
Croiser le pied gauche devant le pied droit, saisir le poignet droit avec la main gauche et étirer les bras vers le haut. Pousser le côté droit du bassin vers l'extérieur et étirer le buste dans la direction opposée jusqu'à ressentir une tension sur tout le côté droit du corps.

### 2 Musculature du bas du dos

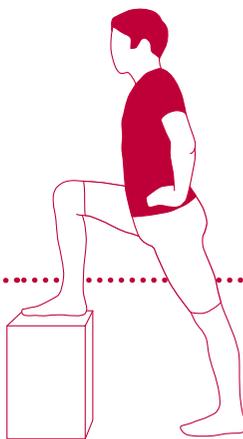
En position assise sur une chaise ou un tabouret, écartez les pieds de la largeur du bassin en les posant bien à plat sur le sol. Incliner lentement le haut du corps vers l'avant et renforcer l'étirement en saisissant vos chevilles par l'extérieur. Baisser et relâcher la tête pendant l'exercice. Cet exercice n'est pas indiqué en cas d'ostéoporose.



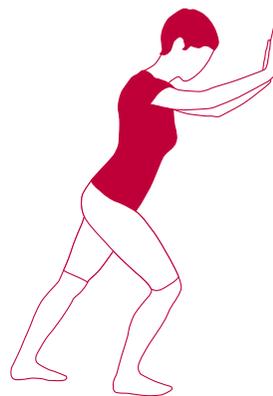
4



5



6



7

## Epaules et nuque

### 8 Musculature pectorale

Se placer debout, perpendiculairement à un mur, appliquer l'avant-bras bien à plat en appui contre le mur et placer la jambe située du même côté devant l'autre comme pour faire un pas. Avancer l'épaule jusqu'à ressentir une tension dans le muscle pectoral. Pour étirer différentes parties du muscle, le bras peut être maintenu plus ou moins haut.

### 9 Musculature des épaules/de la nuque

Se placer debout, les pieds sont écartés de la largeur du bassin, incliner lentement la tête vers l'épaule droite (l'oreille s'approche de l'épaule). Les deux bras sont derrière le corps; tirer le bras gauche en diagonale vers le bas à l'aide de la main droite. Le haut du corps reste droit, le bassin ne bouge pas.

### 10 Et de temps à autre ...

... étirez-vous, encore et encore! Lever les bras au dessus de la tête, se grandir en s'étirant vers le haut à partir du bassin, en gardant les pieds bien plat au sol.