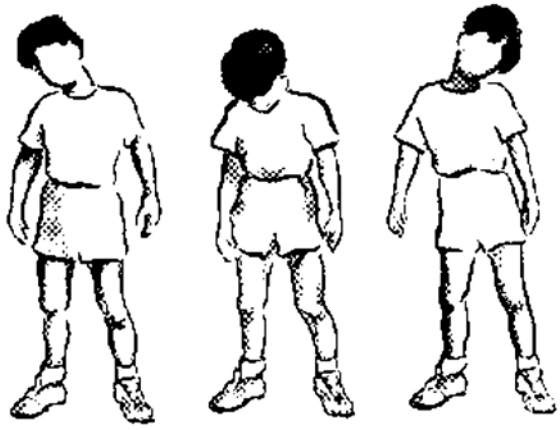
EXEMPLES D'ÉTIREMENT

LE COU



Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions, B. Hansen. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#l1

Figure K-1 Étirement du cou

Tournez la tête lentement en traversant la poitrine pour passer d'une épaule à l'autre. Ne renversez pas la tête en arrière.

LES ÉPAULES



Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions, B. Hansen. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#l1

Figure K-2 Poussée des épaules

Debout, allongez vos bras derrière en entrelaçant vos doigts. Montez vos épaules et poussez-les vers l'arrière.

Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.



Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions, B. Hansen. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#l1

Figure K-3 Haussement des épaules

Debout, haussez vos épaules le plus haut possible puis baissez-les tout en étirant votre cou vers le haut.

Poussez vos épaules le plus loin possible vers l'arrière puis arrondissez-les vers l'avant en tirant les bras le plus loin possible vers l'avant.

Maintenez chaque position pendant au moins 10 secondes.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

 *Warm-ups. Martha Jefferson Hospital. (2001). Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.marthajefferson.org/warmup.php* Figure K-4 Cercles avec les bras	Écartez les bras en ligne droite, la paume de la main vers le haut. Faites des cercles avec les bras en agrandissant progressivement la taille des cercles. Refaites les cercles en sens inverse.
 *Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility* Figure K-5 Étirement des épaules	Debout ou assis, prenez votre bras droit dans votre main gauche et passez-le devant votre poitrine; prenez le bras par l'arrière du coude pour soutenir l'articulation. Poussez légèrement sur le coude vers la poitrine. Vous devriez sentir l'étirement dans votre épaule droite. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.

LES BRAS

 *Exercices. Impacto Protective Products Inc. (1998). Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.2protect.com/home.htm* Figure K-6 Rotation des poignets	Tournez vos mains en faisant des mouvements circulaires au niveau du poignet. Changez de sens et reprenez le mouvement pour chaque côté.
 *Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility* Figure K-7 Étirement des triceps	Debout, passez votre bras droit par-dessus la tête, le coude plié. Avec votre main gauche, poussez légèrement le bras vers le bas. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

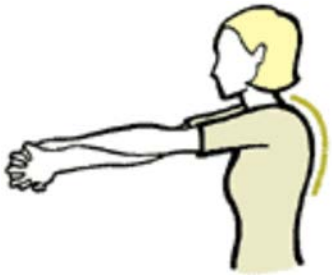
 *Exercise Programme for Squash, Tennis, Softball, Handball. Extrait le 26 octobre 2006 du site http:// www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=49* Figure K-8 Étirement des avant-bras	Mettez-vous à genoux, placez vos mains au sol devant vous, tournez-les de sorte que les doigts soient orientés vers les genoux et que les pouces pointent vers l'extérieur. Tout en maintenant les mains à plat sur le sol, penchez-vous en arrière. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

LA POITRINE ET LES ABDOMINAUX

 *Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility* Figure K-9 Étirement de la poitrine	Tenez-vous debout devant un mur. Le bras droit plié et le coude placé à la hauteur de l'épaule, collez la paume de la main contre le mur. Tournez le corps en l'éloignant du bras droit. Vous devriez sentir l'étirement dans la partie avant de l'aisselle et le long de la poitrine. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.
 *Moving on the Spot: A Collection of 5-Minute Stretch and Movement Sessions, B. Hansen. (1999). Toronto, ON, Toronto Public Health. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.lin.ca/resource/html/dn3.htm#I1* Figure K-10 Étirement des côtes	Debout, levez le bras gauche au-dessus de la tête. Penchez-vous à partir de la taille vers le côté droit du corps. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

LE DOS

 *Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility* Figure K-11 Étirement du bas du dos	Allongez-vous sur le dos et ramenez les jambes vers la poitrine. Saisissez la partie arrière de vos genoux. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.
 *Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility* Figure K-12 Étirement du haut du dos	Étendez les bras en ligne droite devant vous, à la hauteur des épaules, en croisant un bras au-dessus de l'autre. En joignant les paumes des mains, entrelacez les doigts et faites une pression sur les bras. Abaissez le menton sur votre poitrine pendant que vous expirez. Vous devriez sentir l'étirement dans le haut du dos. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.

LES JAMBES

 *Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility* Figure K-13 Étirement de l'ischio-jambier	Allongez-vous au sol avec les genoux pliés et le dos à plat sur le sol. Levez doucement la jambe et tendez-la, en la tenant par la partie arrière de la cuisse avec les deux mains. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

 *Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility* Figure K-14 Étirement des cuisses intérieures	Assoyez-vous au sol avec les jambes pliées et les plantes des pieds collées. Tenez vos orteils et poussez-vous vers l'avant tout en gardant le dos et le cou bien droits. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes. Tenez vos chevilles et, avec vos coudes, poussez vos genoux vers le sol. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes.
 *Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility* Figure K-15 Étirement du muscle fléchisseur de la hanche	Posez votre genou droit au sol. Placez votre pied gauche devant vous, en pliant le genou et en plaçant votre main gauche sur cette jambe pour l'équilibre. Gardez le dos bien droit et les muscles abdominaux contractés. Penchez-vous vers l'avant, en transférant plus de poids de votre corps vers votre jambe avant. Vous devriez sentir un étirement dans la partie avant de la hanche et dans la cuisse de la jambe agenouillée. Posez la rotule du genou sur une serviette pliée au besoin. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.
 *Running Exercises. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.physionline.co.za/conditions/article.asp?id=46* Figure K-16 Rotation des chevilles	Assis, faites une rotation du pied dans le sens horaire et puis dans le sens anti-horaire. Changez de côté et reprenez l'exercice pour le côté opposé.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.

 *Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility* Figure K-17 Étirement des mollets	Placez-vous à trois pas en face d'un mur. Avancez votre jambe droite vers le mur en pliant le genou droit et en gardant votre jambe gauche tendue. Allongez les bras, les paumes face au mur. Abaissez doucement le corps vers le mur, les bras tendus contre le mur. Gardez les orteils orientés vers l'avant et les talons posés. Appuyez-vous contre le mur en gardant votre jambe gauche droite derrière votre corps. Vous devriez sentir l'étirement dans votre mollet gauche. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.
 *Smart Start: A Flexible Way To Get Fit. Extrait le 26 octobre 2006 du site http://www.in-motion.ca/walkingworkout/plan/flexibility* Figure K-18 Étirement des quadriceps	Tenez-vous debout en posant une main contre le mur pour garder l'équilibre. Soulevez votre pied gauche en pliant votre genou, comme si vous tentiez de donner un coup de talon au derrière. Ne vous penchez pas en avant à la hauteur des hanches. Tenez votre cheville avec votre main gauche et maintenez-la. Vous devriez sentir l'étirement dans votre cuisse gauche. Maintenez cette position pendant au moins 10 secondes puis reprenez l'exercice pour le côté opposé.

Unofficial convenience copy of A-CR-CCP-803/PF-002, cached 2026-11-08 from https://app.cadets.gc.ca/cadet-publications/A-CR-CCP-803-PF-002/A-CR-CCP-803-PF-002.pdf.
Verify against the official publication.