

# Capsules

# 5/60

COLLÈGE  
**LIONEL  
GRUULX**

Thématique: ischiojambiers

Matériel requis: aucun

Expiration à l'effort

Vitesse d'exécution: lente

Tension ressentie  
lors des étirements: 4/10

## 1

**Flexion du tronc**  
1 x rouler et dérouler environ 2 minutes

Position de départ: debout et les pieds à la largeur des épaules



- Flexion du tronc en amenant les mains au sol. La descente se fait en douceur en ressentant l'étirement des vertèbres. La remontée se fait tout aussi lentement

## 2

**Flexion et extension de la hanche**  
1 x 15 chaque côté

Position de départ: debout, les pieds à la largeur des épaules, la tête droite et les abdominaux contractés

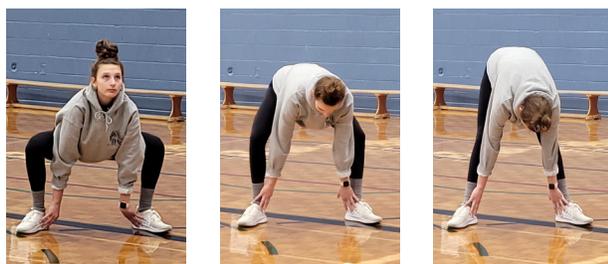


- Amener le genou en flexion à la hauteur des hanches et basculer la même jambe vers l'arrière en allongeant les bras devant à la hauteur de la tête
- Revenir en position de départ et répéter. Inverser

## 3

**Position prière indienne et extension des genoux**  
1 x 15

Position de départ: accroupi (position de squat), les pieds à la largeur des épaules et la tête droite



- Inspirer, regarder vers le ciel et expirer lors de l'extension des genoux en amenant le menton à la poitrine
- Revenir à la position initiale et répéter

## 4

**Flexion latérale du tronc**  
(maintenir 30 secondes/chaque côté)

Position de départ: debout, les pieds plus larges que les hanches et ouvrir le pied droit



- Fléchir le tronc vers le pied qui est en ouverture, donc du côté droit. Amener la main droite le plus près du sol possible et le bras gauche allongé, orienté vers le ciel
- Maintenir et inverser