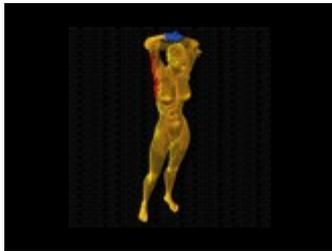


Objet: Assouplissement et retour au calme pour la pratique du rugby

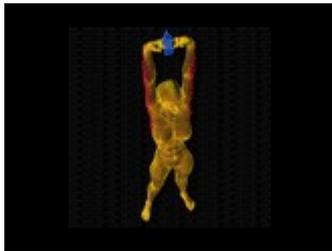
Durée : 12 minutes

Exercice 1



Étirement triceps
Maintenez ce mouvement durant :
15 secondes / bras
Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 2



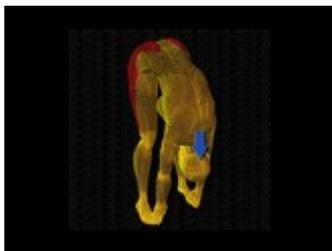
Assouplissement bras dorsaux
Maintenez ce mouvement durant :
10 secondes
Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 3



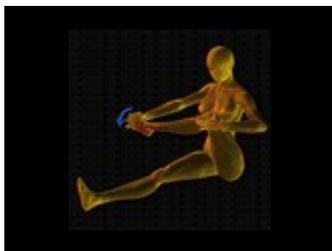
Tension arrière des jambes
Maintenez ce mouvement durant :
30 secondes
Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 4



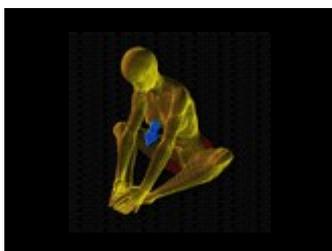
Étirement debout dos courbé
Maintenez ce mouvement durant :
30 secondes
Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 5



Rotation du pied
Maintenez ce mouvement durant :
15 fois / pied
Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 6



Étirement des adducteurs
Maintenez ce mouvement durant :
30 secondes
Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 7

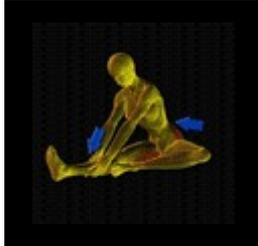


Étirement quadriceps, jambes pliées

Maintenez ce mouvement durant :
30 secondes /
jambe

Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 8

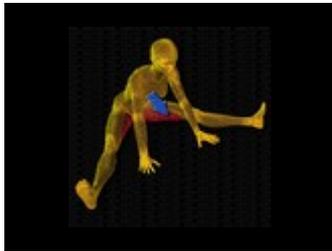


Étirement de la hanche jambe-tendue et genou-plié

Maintenez ce mouvement durant :
30 secondes /
jambe

Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 9

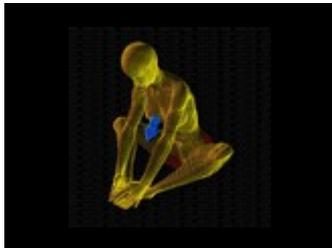


Assouplissement jambes écartées

Maintenez ce mouvement durant :
30 secondes

Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 10



Étirement des adducteurs

Maintenez ce mouvement durant :
20 secondes

Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 11



Tension nuque, tête droite

Maintenez ce mouvement durant :
3 x 5 secondes

Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 12

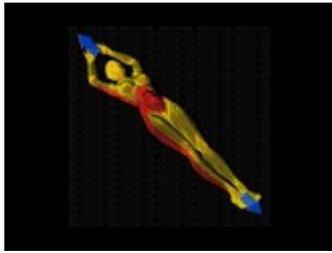


Rotation de la hanche

Maintenez ce mouvement durant :
20 secondes /
jambe

Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 13



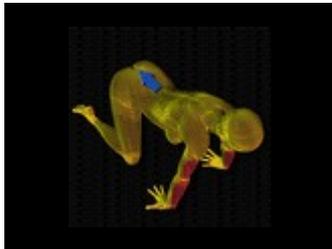
Relaxation complète

Maintenez ce mouvement durant :

3 x 5 secondes

Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 14



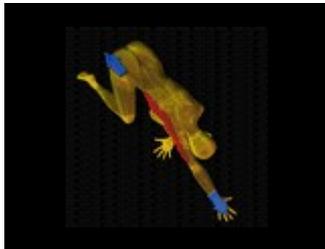
Torsion bras tendus

Maintenez ce mouvement durant :

20 secondes

Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 15



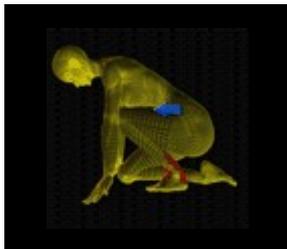
Assouplissement dorsal asymétrique

Maintenez ce mouvement durant :

10 secondes / bras

Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 16



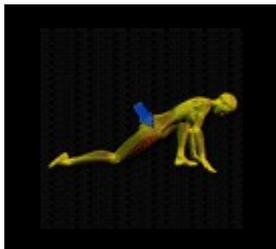
Assouplissement asymétrique de la cheville

Maintenez ce mouvement durant :

10 secondes /
jambe

Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 17



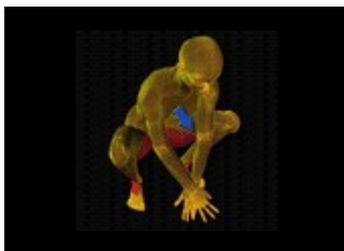
Assouplissement quadriceps, jambes écartées

Maintenez ce mouvement durant :

20 secondes /
jambe

Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 18



Assouplissement accroupi

Maintenez ce mouvement durant :

30 secondes

Cet exercice termine la séance