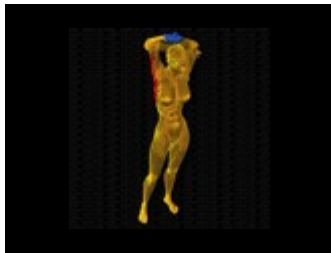


**Objet:** Assouplissement et retour au calme pour la pratique du rugby

**Durée :** 12 minutes

Exercice 1



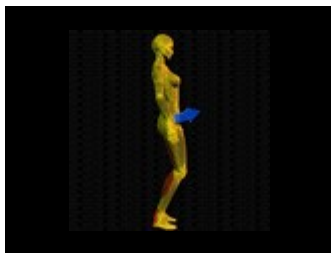
Étirement triceps  
Maintenez ce mouvement durant :  
15 secondes / bras  
Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 2



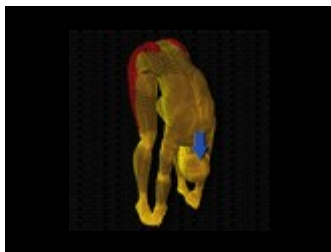
Assouplissement bras dorsaux  
Maintenez ce mouvement durant :  
10 secondes  
Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 3



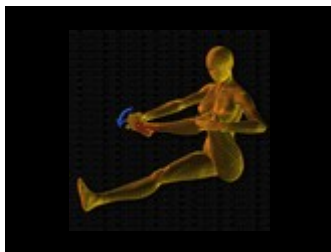
Tension arrière des jambes  
Maintenez ce mouvement durant :  
30 secondes  
Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 4



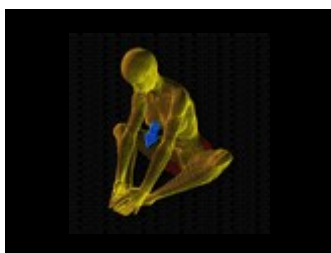
Étirement debout dos courbé  
Maintenez ce mouvement durant :  
30 secondes  
Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 5



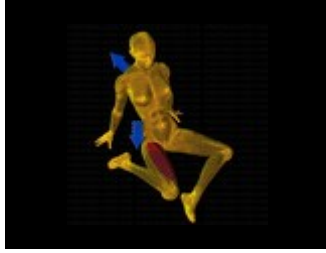
Rotation du pied  
Maintenez ce mouvement durant :  
15 fois / pied  
Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 6



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

Exercice 7

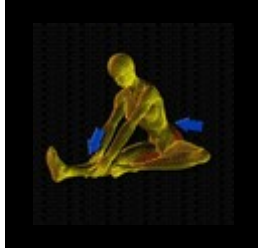


Étirement quadriceps, jambes pliées

Maintenez ce mouvement durant :  
30 secondes /  
jambe

Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 8

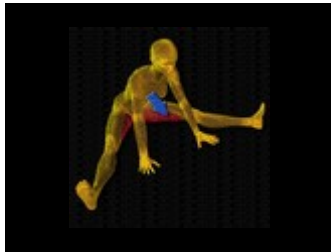


Étirement de la hanche jambe-tendue et genou-plié

Maintenez ce mouvement durant :  
30 secondes /  
jambe

Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 9

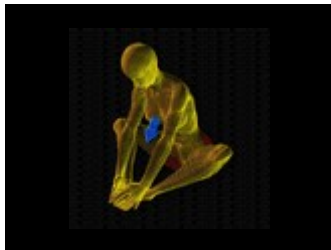


Assouplissement jambes écartées

Maintenez ce mouvement durant :  
30 secondes

Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 10

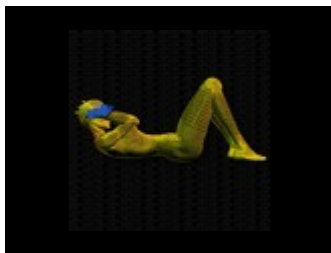


Étirement des adducteurs

Maintenez ce mouvement durant :  
20 secondes

Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 11

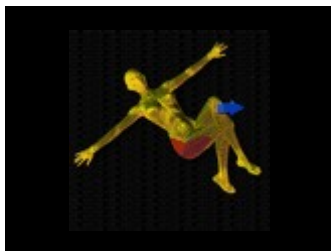


Tension nuque, tête droite

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



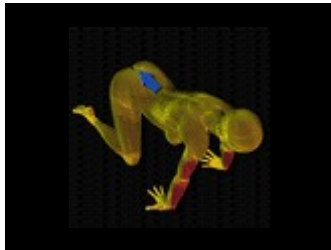
Relaxation complète

Maintenez ce mouvement durant :

3 x 5 secondes

Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 14



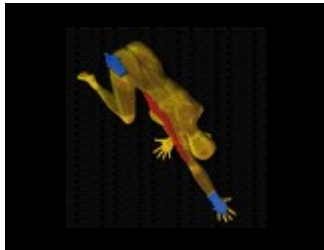
Torsion bras tendus

Maintenez ce mouvement durant :

20 secondes

Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 15



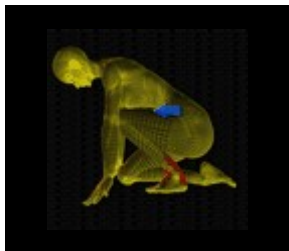
Assouplissement dorsal asymétrique

Maintenez ce mouvement durant :

10 secondes / bras

Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 16



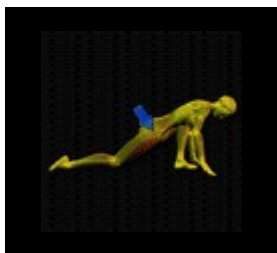
Assouplissement asymétrique de la cheville

Maintenez ce mouvement durant :

10 secondes /  
jambe

Passez ensuite à l'exercice suivant...

Exercice 17



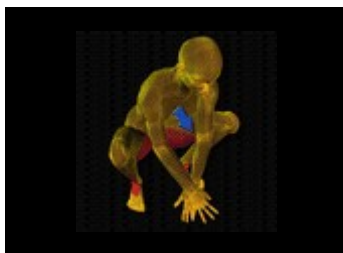
Assouplissement quadriceps, jambes écartées

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