

## EXERCICES DE RELAXATION

### La poupée en chiffon

1. S'asseoir sur une chaise (ou se tenir debout) les pieds espacés.
2. Étirer les bras et le tronc vers le haut et inspirer.
3. Expirer et laisser tomber le corps vers l'avant. Laisser le tronc, la tête et les bras balancer entre les jambes, en maintenant les muscles détendus (tel qu'illustré à la figure A-1).
4. Demeurer dans cette position pendant 10 à 15 secondes.
5. Se relever lentement, une vertèbre à la fois.



Figure A-1 Poupée en chiffon

*Nota.* Tiré de *Fitness for Life: Updated Fifth Edition* (p. 300), par C. Corbin et R. Lindsey, 2007, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2007 par The Cooper Institute.

### Rotation du cou

1. S'asseoir sur une chaise ou sur le plancher, les jambes croisées.
2. En gardant la tête et le menton rentrés, inspirer et tourner lentement la tête le plus à gauche possible (tel qu'illustré à la figure A-2).
3. Expirer et tourner la tête vers le centre.
4. Répéter les étapes 2 et 3 du côté droit.
5. Répéter les étapes 2 à 4 trois fois, en tentant chaque fois de tourner plus loin pour sentir le cou s'étirer.
6. Baisser le menton sur la poitrine et inspirer tout en tournant lentement la tête en demi-cercles vers l'épaule gauche et expirer en retournant lentement la tête vers le centre.
7. Répéter l'étape 6 pour le côté droit.



Ne pas tourner la tête vers l'arrière ou en faisant un cercle complet.



Figure A-2 Rotation du cou

*Nota.* Tiré de *Fitness for Life: Updated Fifth Edition* (p. 300), par C. Corbin et R. Lindsey, 2007, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2007 par The Cooper Institute.

### Étirement du corps

1. S'allonger sur le côté droit en étirant les bras au-dessus de la tête (tel qu'illustré à la figure 3).
2. Inspirer et raidir le corps comme une planche de bois.
3. Expirer et relaxer les muscles et s'effondrer.
4. Laisser le corps tomber sans tenter d'en contrôler la direction (tel qu'illustré à la figure 4).
5. Demeurer dans cette position pendant dix secondes.
6. Répéter les étapes 1 à 5 du côté gauche.



Figure A-3 Position de début de l'étirement du corps

*Nota.* Tiré de *Fitness for Life: Updated Fifth Edition* (p. 301), par C. Corbin et R. Lindsey, 2007, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2007 par The Cooper Institute.



Figure A-4 Position finale de l'étirement du corps

*Nota.* Tiré de *Fitness for Life: Updated Fifth Edition* (p. 301), par C. Corbin et R. Lindsey, 2007, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2007 par The Cooper Institute.

### **Étirement de la mâchoire**

1. S'asseoir sur une chaise ou sur le plancher, la tête relevée et les bras et les épaules détendus.
2. Ouvrir la bouche le plus grand possible et inspirer.
3. Se décontracter et expirer lentement.
4. Déplacer la mâchoire vers la droite le plus loin possible et garder cette position pendant trois secondes (tel qu'illustré à la figure 5).
5. Répéter l'étape 4 pour le côté gauche.
6. Répéter les étapes 4 et 5 dix fois.

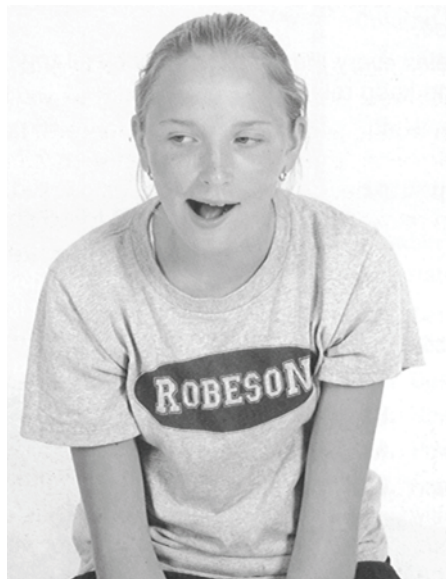


Figure A-5 Étirement de la mâchoire

*Nota.* Tiré de *Fitness for Life: Updated Fifth Edition* (p. 301), par C. Corbin et R. Lindsey, 2007, Windsor, Ontario, Human Kinetics. Droit d'auteur 2007 par The Cooper Institute