

Séance à réaliser après votre entraînement/ match, une fois rentré chez vous (délai de **minimum 30 minutes après votre activité**)

Le temps estimé est de **30 minutes**

Ces postures peuvent également être effectuées à **tout moment**, dans une optique de développement et d'entretien de votre **mobilité/souplesse générale**

Chaque posture doit être maintenue durant **3 séries de 30 secondes**

Il s'agit d'un stretching « léger », **aucune douleur** ne doit être ressentie durant l'exécution



- Maintenir le dos plaqué au sol
- Tirer le genou vers soi et vers le côté opposé (genou gauche vers la droite)
- Penser à l'autre jambe



- Essayer d'amener les épaules vers sol
- Placer le genou plié à 90° contre le sol
- Penser à l'autre côté



- Veiller à vous « grandir » au maximum
- Serrer les omoplates



- Se coucher sur l'épaule, placée à 90° par rapport au tronc
- Exercer une pression sur le poignet
- Penser à l'autre côté



- Placer les mains au sol, doigts vers l'arrière
- Pousser les hanches vers le haut
- Pour plus de facilité, les mains peuvent être placées sur un objet surélevé



- Reculer les fesses
- Garder le dos plat



- Reculer les fesses
- Garder le dos plat
- Tendre la jambe
- Penser à l'autre côté



- Veiller à vous « grandir » au maximum
- Attraper le pied arrière avec la main opposée
- Pousser les hanches vers l'avant
- Placer le bassin dans l'axe
- Penser à l'autre côté



- S'asseoir, le dos droit
- Amener une jambe en rotation interne
- Penser à l'autre côté



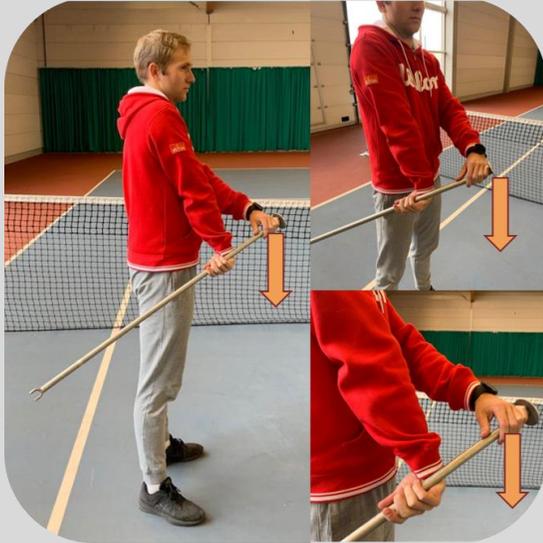
- Essayer de tendre la jambe arrière
- Pousser les hanches vers l'avant
- Veiller à vous « grandir » au maximum
- Placer le bassin dans l'axe
- Penser à l'autre côté



- Maintenir le dos plat
- Former un angle droit entre le tronc et les pieds
- Former un angle droit entre le tronc et les bras
- Fléchir les genoux si le dos n'est pas plat



- Maintenir le dos plat
- Essayer de tendre les jambes
- Veiller à l'alignement bras-tête-hanches
- Placer le poids du corps vers l'arrière



- Garder le coude de la main du dessous le plus tendu possible
- Exercer une pression vers le bas sur le bâton avec l'autre main
- Penser à l'autre côté



- Veiller à vous « grandir » au maximum
- Garder le bassin dans l'axe, vers l'avant
- Garder le bras tendu (posture 1)
- Plier le bras à 90° (posture 2)
- Penser à l'autre côté



- Garder les bras tendus, pouces vers le haut
- Maintenir le dos plat
- Reculer les fesses
- Abaisser la ligne d'épaule
- Serrer les omoplates



- Garder le dos plat
- Essayer de garder les mains à plat au sol
- Reculer les fesses
- Veiller à vous « grandir » au maximum