

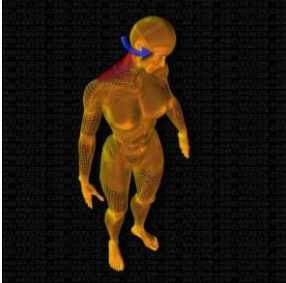


PROTCOLE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES AU BASKET-BALL

GRIGNY BC / AS ANDEOLAISE / BC COMMUNAY-TERNAY



1) Tension du cou



Pencher la tête d'un côté

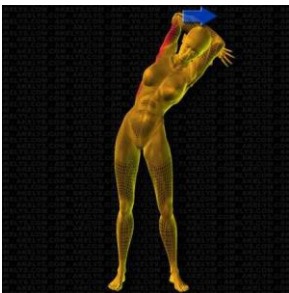
Garder les épaules relâchées

Laisser tomber la tête en avant vers la poitrine

Effectuer une rotation de la tête vers l'épaule

Répéter plusieurs fois le mouvement dans chaque sens

2) Epaules & Triceps



Les bras pliés au-dessus de la tête, poser une main sur le coude opposé

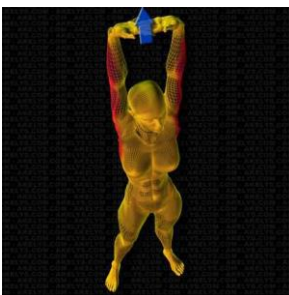
Tirer le coude en arrière, derrière la tête

Se pencher sur le côté, dans le sens du tirage

Fléchir les genoux pour avoir un meilleur équilibre

Exécuter le mouvement de chaque côté

3) Bras & Dorsaux



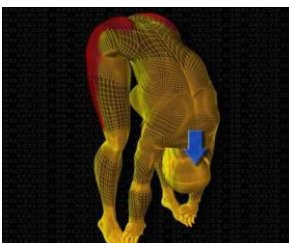
Bras tendus, paumes tournées vers le haut ; croiser les doigts au-dessus de la tête

Tirer légèrement sur les bras en se courbant vers l'arrière

Ne pas retenir sa respiration

Maintenir la position

4) Dos courbé



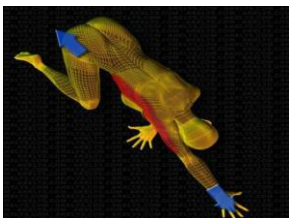
Partir de la position debout, se pencher en avant en gardant les genoux légèrement pliés

Laisser pendre la tête et les bras

Maintenir la position quand l'étirement se fait sentir derrière les jambes

Remonter en utilisant les muscles des cuisses et non du dos

5) Dos droit



A genoux, la tête vers le sol, tendre un bras vers l'avant

Un simple mouvement des hanches permet d'accentuer ou de réduire l'étirement

Répéter ensuite de l'autre côté

6) Adducteurs



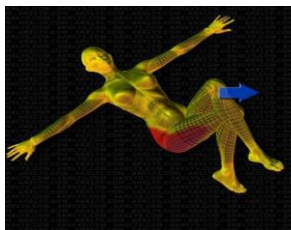
S'asseoir les jambes pliées, les plantes de pied jointes, les mains sur les orteils

Pencher le buste en avant jusqu'à ressentir un léger étirement

Poser les coudes à l'intérieur des jambes donnera un meilleur équilibre

Garder le dos droit tout le long de l'exercice

7) Rotation de la hanche



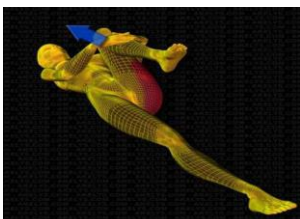
S'allonger sur le dos, les bras écartés et les genoux pliés et poser une jambe sur la seconde

Utiliser la jambe du dessus pour ramener la jambe du dessous vers le sol

Le dos, la nuque et les épaules reposent sur le sol

Répéter ensuite de l'autre côté

8) Cuisses arrière

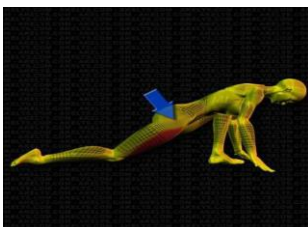


S'allonger et étendre bras et jambes

Plier une jambe et la ramener vers la poitrine en utilisant les deux mains

Répéter ensuite de l'autre côté

9) Cuisses avant



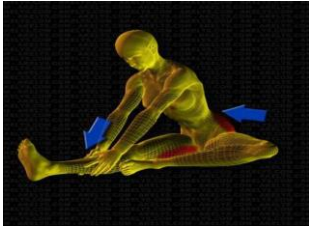
Tendre une jambe vers l'arrière, le pied et le genou reposent au sol

Avancer l'autre jambe vers la poitrine, le genou à la verticale du pied

Abaisser la hanche opposée à la jambe pliée

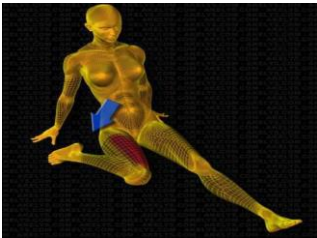
Répéter ensuite de l'autre côté

10) Cuisses arrière jambes tendues



Etendre une jambe et plier l'autre avec la plante du pied à l'intérieur de la jambe tendue
Se pencher vers l'avant en gardant le dos droit
Orienter la pointe du pied à la verticale ou légèrement vers l'intérieur
Répéter ensuite de l'autre côté

11) Cuisses avant jambes tendues



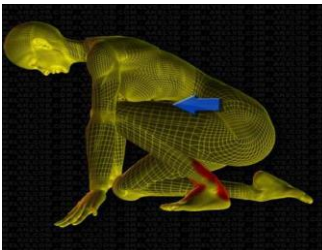
S'asseoir avec une jambe tendue et une jambe pliée avec le talon près de la fesse
Garder le pied dans le prolongement du mollet (ou écarter légèrement la jambe)
Se pencher en arrière en gardant le dos droit, en appui sur les mains
Répéter ensuite de l'autre côté

12) Mollets



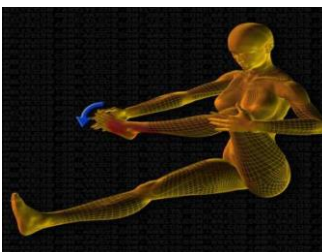
Appuyer les avant-bras sur un mur, la tête posée sur le dos des mains
Avancer un genou vers le mur et garder l'autre jambe tendue, les pieds à plat
Rapprocher lentement les hanches du mur
Répéter ensuite de l'autre côté

13) Tension des chevilles



A partir de la position accroupie, poser un genou au sol.
Le talon de la jambe en position initiale peut se décoller du sol (1 à 2 cm)
Pousser sur la cuisse vers l'avant avec l'épaule et la poitrine
Répéter ensuite de l'autre côté

14) Assouplissement des chevilles



S'asseoir au sol, tendre une jambe au sol et replier l'autre
Place une main pour soutenir le genou, l'autre sur le pied
Tourner le pied dans les deux sens, sans forcer à plusieurs reprises
Répéter ensuite de l'autre côté

Ces quelques étirements sont à faire à la maison les soirs d'entraînement au minimum.

Des étirements quotidiens permettront un assouplissement des tendons et des muscles, et donc un soulagement des douleurs liées à la croissance et à la pratique de l'activité physique.