



SOUPLESSE

Groupes musculaires	Exemples d'exercices	Dessins
Muscles antérieurs de l'avant-bras	1. Station 4 pattes, mains en supination (étirer les muscles fléchisseurs des doigts fort sollicités aux agrès)	
Adducteurs de l'épaule	<p>Exercices en abduction d'épaule :</p> <p>1. Station genou, jambe gauche latérale, bras droit en haut / flexion latérale du tronc à gauche</p> <p>2. Espalier - petite station écartée, bras droit en haut, main droite fixée / ouvrir latéralement l'angle de l'épaule droite</p> <p>3. Espalier - petite station écartée, bras gauche en haut et main fixée, main droite fixée à hauteur de la hanche / ouvrir latéralement l'angle de l'épaule gauche</p>	

Rétropulseurs de l'épaule

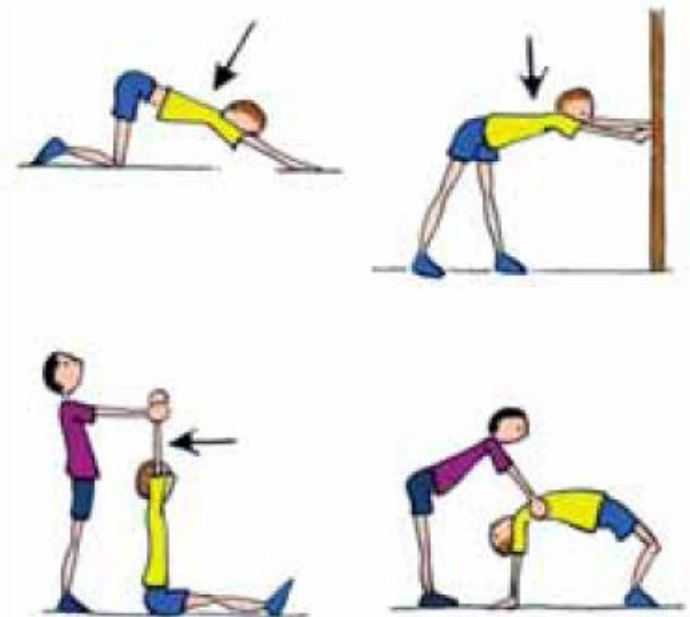
Exercices en antépulsion d'épaule :

1. Station genoux, mains avancées / ouvrir l'angle des épaules par abaissement des pectoraux

2. Espalier ou engin - station écartée, tronc horizontal, bras en haut, mains fixées / ouvrir l'angle des épaules par abaissement des pectoraux

3. Station assise, bras en haut / antépulsion avec partenaire

4. Pont (avec partenaire)



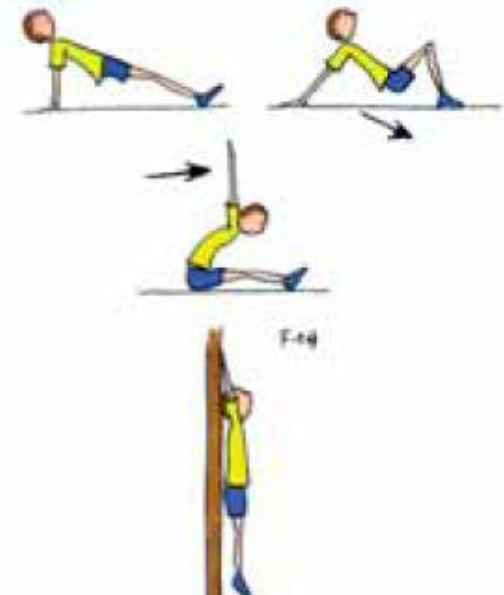
Antépulseurs de l'épaule

Exercices en rétropulsion :





1. chute dorsale / avancer le bassin en direction des talons pour ouvrir l'angle des épaules en rétropulsion

2. Station assise, tronc fléchi en avant, bras en arrière et en haut (avec partenaire qui pousse)

3. Espalier - suspension dorsale, épaules en rétropulsion



SOUPLESSE

Groupes musculaires	Exemples d'exercices	Dessins
Muscles du dos et de la nuque	<ol style="list-style-type: none">1. Station genoux assise, tronc fléchi en avant2. Couché dorsal / venir placer les genoux au sol près des oreilles3. Plinth - station assise, dos rond	
Muscles antérieurs de l'abdomen (les grands droits)	Couché facial, mains en appui sous les épaules / extension des coudes en chute faciale arquée (préparation : flic-flac)	
Muscles interscapulaires (rhomboïde, trapèze moyen)	Petite station écartée, coude gauche légèrement fléchi et au-dessus de l'horizontale / pousser de la main droite sur le coude gauche vers la droite	
Psoas-iliaque	<ol style="list-style-type: none">1. Fente avant, tronc vertical / pousser les hanches en avant	

**Muscles postérieurs
de la cuisse
(ischio-jambiers)**

1. Station assise, tronc fléchi en avant
2. Station debout, tronc fléchi en avant
3. Espalier - station accroupie élevée, mains fixées / extension des genoux et fermeture des Hs




**Muscles antérieurs
de la cuisse
(quadriceps)**

1. Station debout, 1 genou fléchi, une main contre le mur / saisir le pied en main et amener le talon sur la fesse
2. Station genoux assise / laisser descendre le tronc en arrière
3. Grand écart antéro-postérieur (étirement du quadriceps pour la jambe arrière et des ischio-jambiers pour la jambe avant)



SOUPLESSE

Groupes musculaires	Exemples d'exercices	Dessins
Muscles internes de la cuisse (adducteurs)	<ol style="list-style-type: none">1. Station assise, genoux fléchis, hanches en rotation externe, pied contre pied / pousser les genoux au sol2. 1/2 chute latérale3. Station écartée (et grand écart latéral)4. Station assise, jambes écartées tronc fléchi en avant (étirement des adducteurs, des ischio-jambiers, des dorsaux) (écrasement facial)5. Couché dorsal, 1 jambe à 60° / pousser la jambe vers le bas contre une résistance pendant 6 secondes (1); le partenaire pousse ensuite la jambe dans le sens d'une flexion de hanche (2)	 <p>The illustrations show six exercises for the inner thigh muscles:</p> <ul style="list-style-type: none">1. A person sitting on the floor with knees bent and feet together, pushing knees down (indicated by two downward arrows).2. A person in a side lunge position with arms extended horizontally.3. A person in a wide-legged squat position.4. A person sitting on the floor with legs spread wide and trunk flexed forward.5. A person lying on their back with one leg raised at a 60-degree angle, pushing it down against a blue ball (indicated by a downward arrow).6. A person lying on their back with one leg raised at a 60-degree angle, pushing it towards the hip (indicated by an arrow pointing towards the hip).

**Muscles postérieurs
de la jambe
(mollet : triceps sural)**

1. Station assise, genoux fléchis, pieds en mains / extension des genoux et tirer la pointe des pieds vers soi
2. Espalier - fente avant, bras en haut, mains en appui / poser le talon de la jambe arrière à plat sur le sol
3. Station accroupie, jambes divisées, mains sol / extension du genou arrière en amenant le talon à plat au sol
4. Station 4 pattes / élévation du bassin par extension des genoux et pose des pieds à plat au sol



**Muscles antérieurs
de la jambe**

1. Station genoux assise
2. Station genoux, mains au sol à hauteur des genoux / monter le bassin par extension des genoux
3. Station genoux assise, mains en arrière du bassin en appui au sol / décoller les 2 genoux

