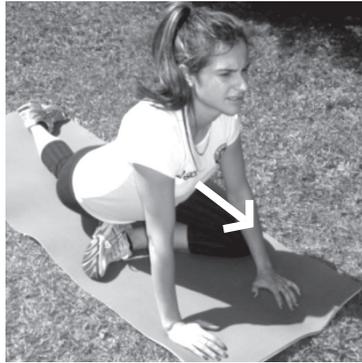


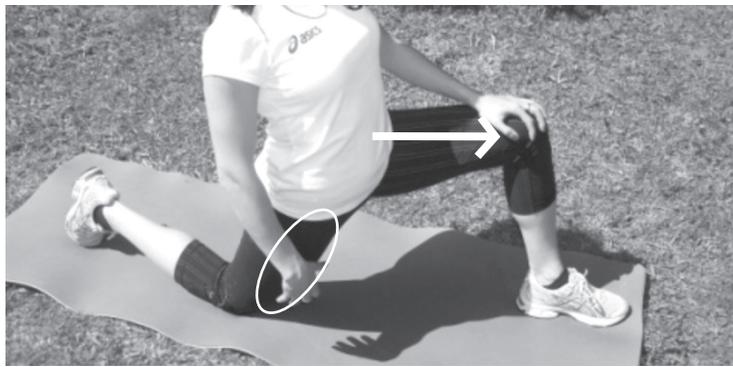
## Exercices d'étirement de la colonne thoracique/lombaire/sacro-iliaque

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.
- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements **après** l'activité sportive.



### La demi-split

- Fléchir une jambe devant soi.
- Croiser l'autre jambe vers l'arrière.
- Se tenir en appui avec les deux mains devant soi.
- Fléchir le tronc jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie au niveau de la fesse de la jambe avant.



### Psoas

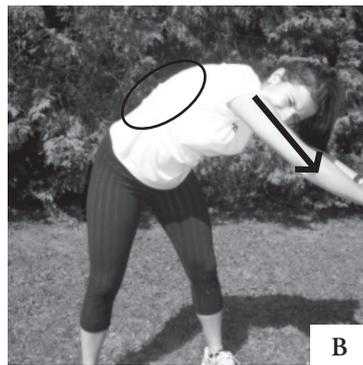
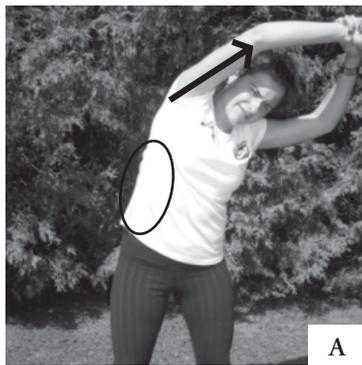
- Fléchir le genou avant à environ 90°.
- Appuyer l'autre genou au sol.
- Mettre le poids sur la jambe avant, tout en avançant le tronc.



### Psoas sur chaise

(Alternative de l'exercice ci-haut avec appui sur chaise)

- Fléchir le genou avant à environ 90°.
- Appuyer l'autre genou sur une chaise.
- Mettre le poids sur la jambe avant, tout en avançant le tronc.



### Carré des lombes

- Debout, les pieds à la largeur des épaules.
- Incliner le tronc d'un côté en plaçant les deux bras au-dessus de la tête en se serrant les poignets (A).
- Incliner le tronc vers l'avant tout en effectuant une traction du bras supérieur vers le bas (B).

## Exercices d'étirement de la colonne thoracique/lombaire/sacro-iliaque (suite)

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.
- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements **après** l'activité sportive.



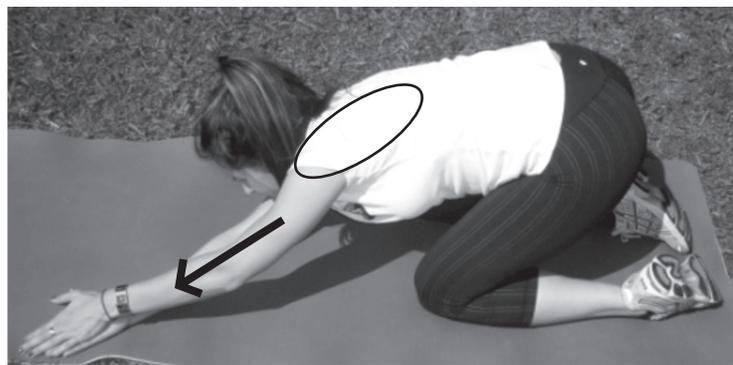
### Lavabo

- Debout, face à un lavabo ou un comptoir.
- Plier légèrement les genoux (flexion).
- Croiser les deux bras et bien s'agripper sur les rebords du lavabo ou du comptoir.
- Décoller les omoplates en dirigeant le corps vers l'arrière.



### Le salut du soleil

- À genoux.
- Incliner le tronc vers l'avant (flexion).
- Placer les deux bras vers l'avant.



### Le salut du soleil modifié

- À genoux.
- Incliner le tronc vers l'avant (flexion).
- Placer le bras au côté opposé (ex : bras gauche à droite).
- Tirer le bras inférieur vers l'avant avec l'aide du bras supérieur, jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie autour de l'omoplate près du sol.



### Flexion 2 genoux

- Couché sur le dos.
- Fléchir les hanches et essayer de relever les genoux contre la poitrine en s'aidant de ses mains.

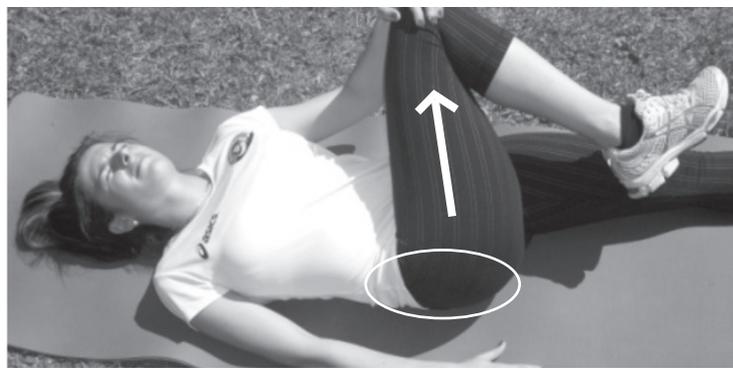
## Exercices d'étirement de la colonne thoracique/lombaire/sacro-iliaque (suite)

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.
- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements **après** l'activité sportive.



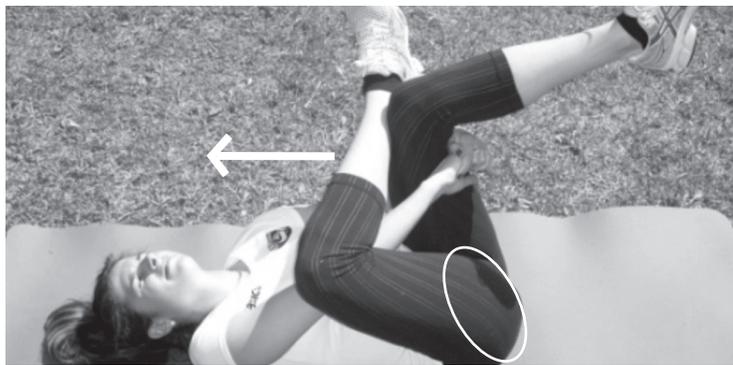
### Flexion 1 genou

- Couché sur le dos.
- Fléchir une jambe, en s'aidant de ses mains.



### Le twist

- Couché sur le dos.
- Fléchir le genou et le tirer vers le côté opposé avec le bras opposé.



### La figure en 4

- Couché sur le dos.
- Fléchir une jambe et la soutenir avec les deux mains à l'arrière du genou.
- Croiser l'autre jambe par-dessus le genou opposé.
- Tirer la jambe vers soi.



### TFL-BIT sur le dos

- Couché sur le dos.
- Fléchir le genou du côté à étirer et croiser l'autre jambe par-dessus pour forcer la rotation interne de la hanche.