



Activités physiques adaptées

Fiche 6

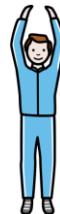
A la fin de l'activité physique, je m'étire.

C'est important d'étirer mes muscles que j'utilise pendant l'activité physique.

M'étirer veut dire :

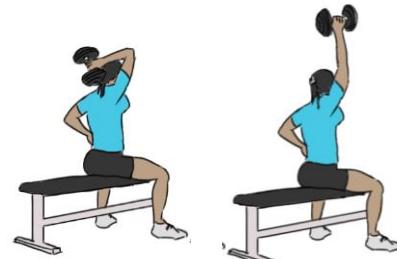
que je fais des mouvements les plus grands possible.

C'est ce qu'on appelle un étirement.



Par exemple :

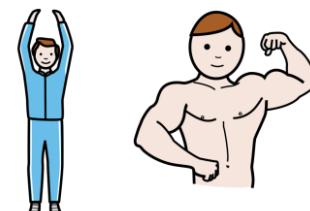
Je plie beaucoup mon bras avec un haltère.



J'ai terminé.

Je tends mon bras le plus possible

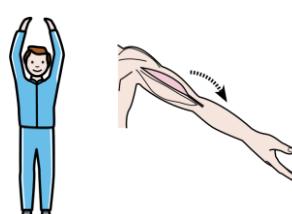
Je fais bien mes étirements.



Je n'ai pas mal aux muscles.

Je ne fais pas bien mes étirements.

Par exemple :



Je m'étire trop fort.

J'ai mal au muscle.

J'arrête mes étirements.

Je finis mon activité physique.



J'étire mes muscles utilisés.

Je m'étire.

Je regarde l'image.

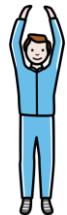
Je fais l'étirement comme sur l'image.



Je veux m'étirer.

Je veux bien faire mes étirements.

Je peux aussi faire mes étirements avec mon entraîneur.



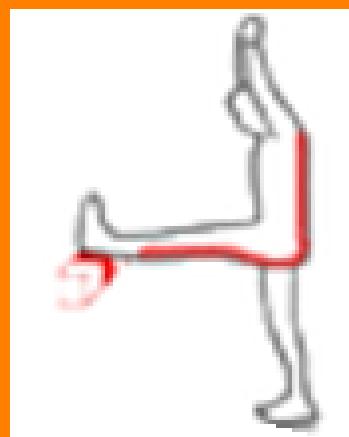
Etirement des mollets



Etirement des ischios jambiers et du dos

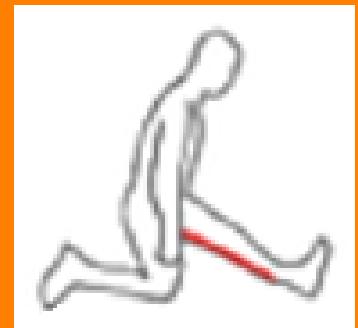
Les ischios jambiers sont les muscles des jambes.

Je me grandis

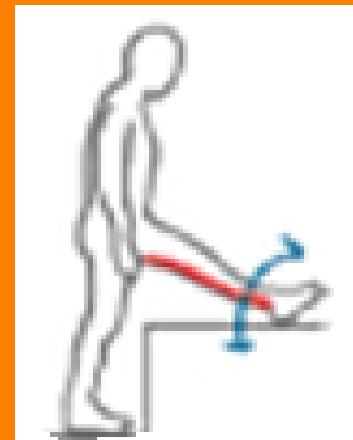


Etirement des ischios - jambiers

Je tends ma jambe.

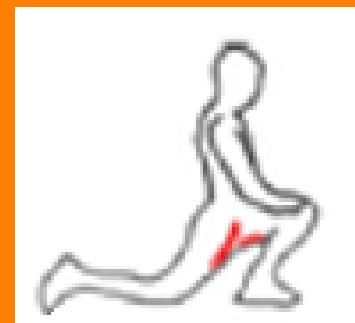


Je fais tourner la pointe de mon pied
à droite puis à gauche.



Etirement du psoas iliaque

Le psoas iliaque, c'est le muscle
du haut de la jambe.



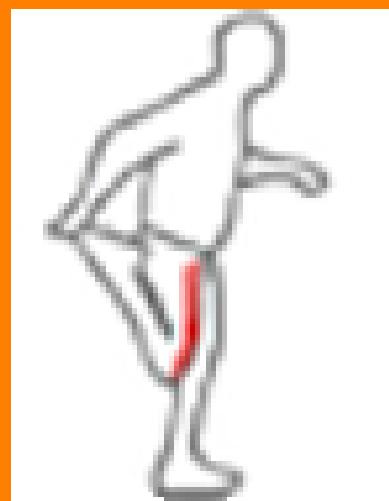
Etirement des quadriceps

Les quadriceps sont les muscles qui se trouvent sur l'avant de la cuisse.

Je me tiens droit et je serre les fesses.



Il faut rester droit et rentrer les fesses.



Etirement des fessiers

Je tire mon genou vers moi et j'allonge l'autre jambe le long du sol.



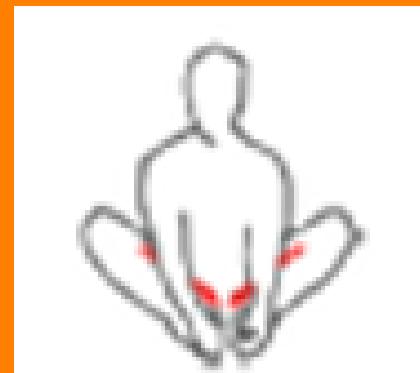
Etirement des abducteurs

Les abducteurs sont les muscles
qui se trouvent à l'extérieur des cuisses.

Je serre mon genou contre mon corps
en gardant mon dos droit.



Je ramène mes genoux
vers le sol.

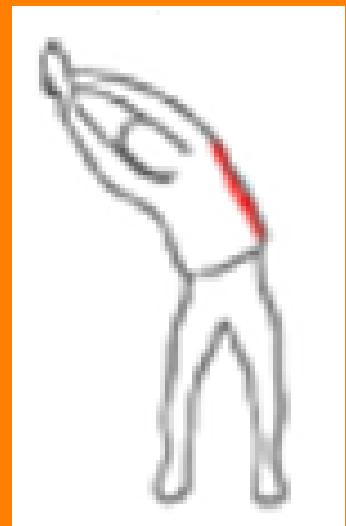


Etirement des muscles du dos et des muscles intercostaux

Les muscles intercostaux se trouvent
entre les côtes.

Muscles intercostaux

Je serre les fesses
et je garde les talons au sol.



Muscles du dos

Je serre les fesses
et je garde les jambes légèrement pliées.

