



➤ Mettez-vous debout, le dos bien droit, les bras le long du corps. Pliez et montez la jambe gauche et attrapez la cheville avec la main.

➤ Rapprochez le talon des fesses jusqu'à ressentir très nettement l'étirement de la face antérieure de la cuisse. L'étirement ne doit pas devenir douloureux.

➤ Veillez à maintenir le genou de la jambe étirée sur le même plan que celui de la jambe d'appui.

➤ Gardez la position pendant au moins 10 secondes en respirant régulièrement, relâchez doucement la tension et abaissez lentement la jambe pour poser le pied sur le sol.

➤ Pliez et montez la jambe droite vers l'arrière et étirez la cuisse droite.

➤ Si vous avez la sensation de perdre l'équilibre, prenez appui avec la main libre contre un mur ou contre le cadre d'une porte.



## Variante : allongée sur le côté

C'est la position la plus confortable pour étirer les muscles de la face antérieure de la cuisse (quadriceps).

- Mettez-vous sur le côté gauche. Allongez le bras gauche dans le prolongement de la tête et posez la tête sur le bras.
- Pliez la jambe droite et fléchissez légèrement la jambe gauche pour vous équilibrer.
- Prenez la cheville droite avec la main droite et rapprochez-la des fesses.
- Poussez doucement le bassin vers l'avant. Tenez la position en vous concentrant sur la respiration, relâchez et changez de côté.

## Durée de la séquence

Exercice de base : 2 fois de chaque côté, tenez la position de 10 à 30 secondes

Variante : 2 fois de chaque côté, tenez la position de 15 à 20 secondes

## Conseils pratiques

### Exercice de base :

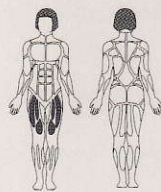
- Relâchez progressivement en accompagnant le mouvement.
- Bon exercice d'échauffement avant de faire du vélo ou de la course à pied, ou pour détendre les muscles après un effort.

### Variante :

- Pour éviter de creuser les lombaires lorsque vous basculez le bassin, serrez les cuisses l'une contre l'autre.
- Tirez l'épaule supérieure vers l'arrière pour empêcher le buste de basculer vers l'avant.

## Exercice complémentaire

Étirement des muscles de la face postérieure de la cuisse :  
Étirer l'arrière des cuisses (fiche 34)



## Résultats

*Étire et détend les quadriceps*