



Jusqu'à l'âge de 5 ans, les enfants ont des articulations, des ligaments et des muscles très souples. Jusqu'à la fin de l'adolescence, la croissance s'accélère. Les os grandissent plus vite que les muscles et les tendons, et les tensions augmentent. Ce phénomène est à l'origine des fameuses « douleurs de croissance ».

Pourquoi?

Les longues heures d'école passées assises ne sont pas compensées par les quelques heures de gymnastique hebdomadaires.

Ces étirements proposés par ton physio ou ton médecin permettent de diminuer les tensions musculaires et les raideurs et limitent le risque de blessures liées au sport. Ils diminuent les douleurs de croissance et améliorent tes mouvements et ta posture.

Comment?



Ça tire,
mais ça ne fait
pas mal.



Ta respiration doit
être libre, calme
et profonde.



Pense à protéger ton
dos en le gardant
bien allongé lors des
exercices, comme un
élastique tendu.



Tiens la position
pendant 30 secondes,
sans mouvement
d'aller-retour.



Répète chaque
étirement 3x.



Fais les 1-2 fois par
jour, 5x par semaine,
tu verras de grandes
améliorations dès
la 3-4ème semaine.



**Garde ton dos
droit!**



Ça tire!



**Direction
du mouvement**

ESSAIE D'ATTRAPER
TON PIED AVEC LA MAIN
OPPOSÉE. L'AUTRE MAIN
APPUIE PAR TERRE POUR
MAINTENIR TON
DOS DROIT



ISCHIO-JAMBIERS

GARDE LES FESSES EN
CONTACT AVEC LE MUR
ET POUSSE -
PROGRESSIVEMENT
LES TALONS VERS LE HAUT

TOUT EN GARDANT
UN DOS PLAT, TEND
PROGRESSIVEMENT LES
GENOUX VERS L'ARRIÈRE

PENCHE-TOI EN AVANT
AU DESSUS DE LA
CUISSSE EN GARDANT
LE DOS DROIT



Étirement des fessiers

— PELVI-TROCHANTÉRIENS —

DEPUIS LA POSITION
4 PATTES, PASSE LE PIED
(ICI LE GAUCHE) DEVANT
L'AUTRE GENOU

ALLONGE LA JAMBE
(ICI LA DROITE) LE PLUS
LOIN POSSIBLE, SANS TE
TOURNER SUR LE CÔTÉ,
SENS LA TENSION SUR
LA FESSE GAUCHE



GENOUX TENDUS,
ESSAIE DE TOUCHER
LE SOL SANS DÉCOLLER
LES TALONS

ESSAIE D'ATTRAPER UN
PIED AVEC LES 2 MAINS,
PUIS ATTRAPE L'AUTRE.



AVANCE LE BASSIN FACE
AU MUR EN
MAINTENANT LA JAMBE
ARRIÈRE TENDUE
ET LE TALON AU SOL

The illustration shows a man in a white t-shirt and black shorts performing a calf stretch. He is standing on a red mat with his back foot flat on the floor and his back leg straight. He is leaning forward, with his hands pressed against a light blue wall. A yellow arrow points forward from his hips, and another yellow arrow points down from his back heel, indicating the correct form.

Étirement des mollets

SOLÉAIRE



AVANCE LE GENOU FACE
AU MUR EN MAINTENANT
LE TALON AU SOL

The illustration shows a woman in a blue tank top and black shorts performing a calf stretch. She is standing on a red mat with her back foot flat on the floor and her back leg straight. She is leaning forward, with her hands pressed against a light blue wall. A yellow arrow points forward from her knee, and another yellow arrow points down from her back heel, indicating the correct form.

ADDUCTEURS

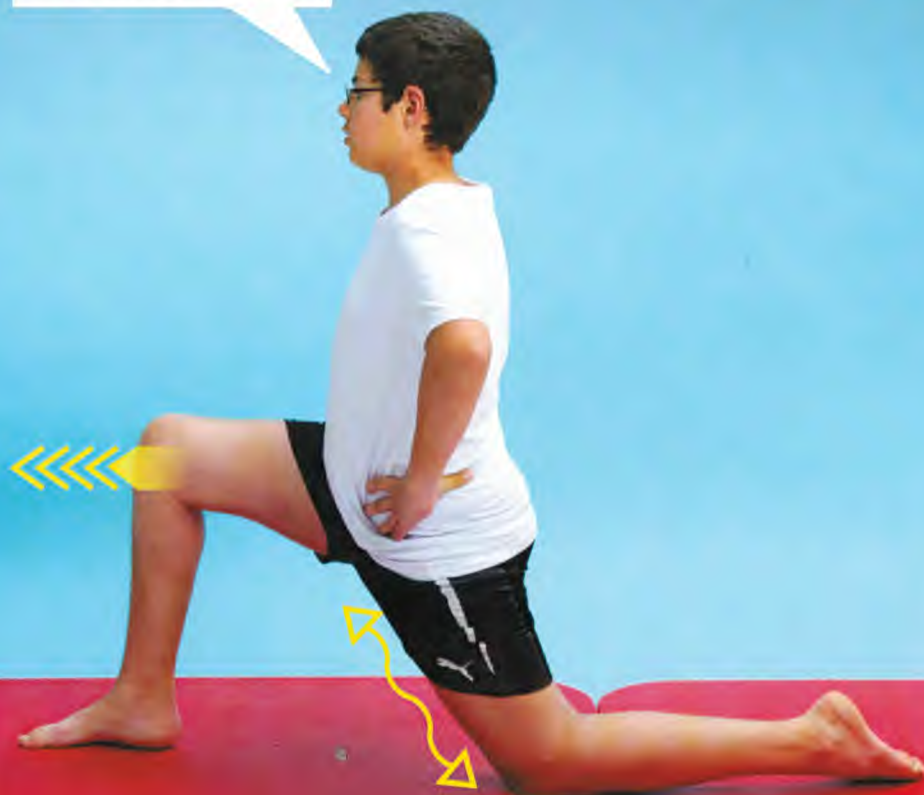
LAISSE LES TALONS
S'ÉLOIGNER
L'UN DE L'AUTRE



POUSSE LES GENOUX
VERS LE SOL
EN MAINTENANT LE DOS
BIEN REDRESSÉ




AMÈNE LE BASSIN
VERS L'AVANT EN
GARDANT LES ÉPAULES
AU DESSUS DU BASSIN



SAISIS LE PIED ET AMÈNE
LE TALON EN DIRECTION
DE LA FESSE

POUSSE LE GENOU
EN ARRIÈRE,
ATTENTION NE PAS
CAMBRER LE DOS!





GARDE LE BASSIN
FACE AU MUR. AMÈNE
LA JAMBE TENDUE VERS
LA GAUCHE TOUT
EN POUSSANT TON
BASSIN VERS LA DROITE

Unité de physiothérapie pédiatrique
Hôpital de l'Enfance de Lausanne
Chemin de Montétan 16
1000 Lausanne 7
Tél. 021 314 83 50

Unité pédiatrique de chirurgie orthopédique
et traumatologique (UPCOT)
Hôpital de l'Enfance de Lausanne
Dr Stéphane Tercier - Médecin du sport
1000 Lausanne 7
Tél. 021 314 92 41

création: cemcav - CHUV | 13224