



Course d'orientation – Course Tests de souplesse

Les tests de souplesse suivants permettent de détecter les raccourcissements musculaires typiques chez les orienteurs. Pour chaque muscle testé, nous proposons de deux à quatre exercices d'étirement, décrits dans la brochure J+S «Physis – Exemples pratiques» au chapitre Mobilité.

Ischio-jambiers



Lever la jambe tendue jusqu'à former un angle d'au moins 80° avec le matelas.
Etirements: rouleau à pâte, pendule, levier, ischio-jambiers.

Quadriceps



Toucher la fesse avec le talon sans soulever la hanche.
Etirements: talons-fesses, relax, demi-pont.

Fléchisseurs des hanches



Ramener le genou vers la poitrine tout en maintenant la jambe libre à l'horizontale, sans pression.
Etirements: chat botté, pas de panthère, genuflexion, demi-pont.

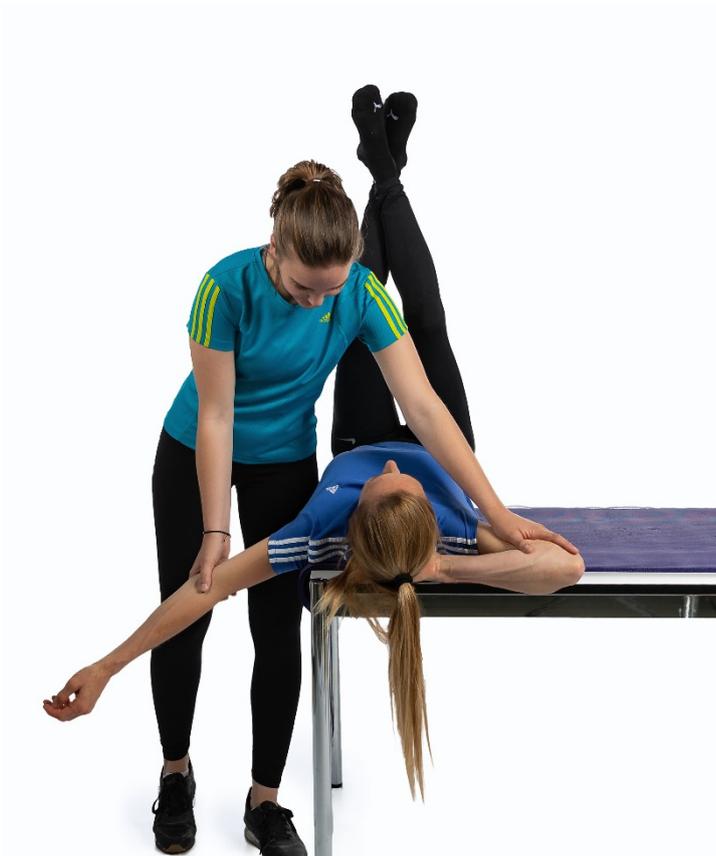
Muscles des mollets



S'accroupir sans décoller les talons ni tomber en arrière.

Etirements: dérouler, escalier (effectuer aussi ces deux exercices avec les genoux fléchis).

Pectoraux



Les bras repliés derrière la tête, arriver à toucher le sol avec les coudes, sans pression.

Etirements: orbites, haut les mains, frappez!, inclinaison, lanceuse de javelot.