

### Étirements sur chaise

#### Objectifs :

Les étirements permettent d'étirer les muscles, de réduire le stress et les tensions corporelles. Les exercices d'étirements aident à détendre le corps mais aussi l'esprit.

*Durée de l'exercice : 10 minutes.*

#### Bénéfices et avantages :

Cet exercice est simple et accessible à tous. Vous pouvez le faire chez vous avec uniquement une chaise pour étirer vos muscles et vous détendre.

#### Prérequis pour la réalisation de l'exercice :

- ✓ Utiliser une chaise confortable à 4 pieds,
- ✓ Être dans une tenue confortable (ne limitant pas les mouvements),
- ✓ Penser à respirer tout au long des exercices.

#### L'exercice pas à pas :

1. Asseyez-vous et rapprochez les fesses vers le bord de la chaise. Gardez le dos droit, les pieds bien à plat sur le sol, les mains sur les genoux.
2. Tendez la jambe droite, inspirez, puis expirez en glissant la main droite vers le pied droit. Remontez, puis inspirez à nouveau et expirez en allant cette fois toucher avec votre main la pointe de votre pied. Remontez, puis relevez la jambe droite. Faites de même avec l'autre jambe.
3. Tendez vos deux jambes vers l'avant, les talons au sol, puis placez vos mains sur les bords de la chaise près du dossier. Basculez doucement votre buste vers l'arrière jusqu'à ce qu'il soit en appui sur le dossier, puis relâchez les bras de chaque côté. Maintenez votre dos bien droit.
4. Remontez votre genou droit et venez l'attraper avec vos mains. Respirez tranquillement en rapprochant votre genou de votre poitrine. Relâchez doucement et reprenez la position initiale. Faites cet exercice une deuxième fois, puis procédez de même avec l'autre genou. Attrapez avec vos mains le bord de l'assise de la chaise et redressez-vous doucement en poussant sur vos mains.



# CAP BIEN-ÊTRE

3

BIEN VIVRE  
AVEC SOI

**5.** Glissez votre main droite sous votre cuisse droite et montez votre genou. Placez votre main gauche sous la cheville droite et venez déposer votre pied sur la jambe gauche. Placez votre main droite sur le genou et la gauche sur la cheville. En expirant, poussez avec la main droite votre genou vers le sol. Inspirez en relâchant doucement, puis soufflez en repoussant une nouvelle fois vers le bas. Déposez votre pied au sol et procédez de même avec l'autre jambe. Revenez en position de base, pieds au sol et mains sur les cuisses.

**6.** Lors d'une inspiration, entrecroisez vos doigts à hauteur de poitrine, paumes vers vous, puis soufflez en montant les bras, pour tendez les paumes de vos mains vers le plafond. Inspirez puis soufflez en vous inclinant vers la gauche. Inspirez en revenant en position centrale, puis soufflez en vous inclinant vers la droite. Inspirez en revenant en position centrale et renouveler une fois cet exercice. Enfin, les bras toujours levés, inspirez, puis soufflez en détachant vos mains et en étirant les bras sur les côtés et vers le bas. Reposez vos mains sur les genoux.

**7.** En inspirant, tendez votre bras droit à l'horizontale devant vous. Avec votre main gauche, venez attraper le dessous de votre coude droit. En expirant, tirez votre bras toujours tendu vers la gauche. Inspirez en pliant votre coude, votre main droite se dirige vers votre cou. En expirant poussez progressivement avec votre main droite le coude vers vous. Revenez en position initiale, bras tendu devant vous. Tendez ensuite le bras gauche et placez votre main droite sous le coude, pour faire l'exercice de la même manière avec l'autre côté. Revenez en position de base.

**8.** Tendez vos bras en avant, paumes l'une en face de l'autre. Inspirez en tirant vos bras vers l'arrière. Ramenez vos bras vers l'avant en pliant les coudes pour venir entrelacer vos doigts, paumes tournées vers votre cou. Soufflez en étirant vos bras devant vous, paumes vers l'extérieur et en relâchant votre tête et le dos vers l'avant. Refaites cet étirement, puis revenez en position de base.

**L'exercice est terminé. Ressentez les bienfaits de la séance.**