

Étirements doux

 60 minutes

Objectif

Cet outil a pour objectif de présenter les étirements doux comme une forme de détente physique, en soulignant leurs bienfaits pour les jeunes (et pour tous). Il propose également des exercices pratiques pour aider à relâcher les tensions et améliorer la souplesse, contribuant ainsi au bien-être général.

Matériel nécessaire

Un tapis de yoga ou une surface douce pour plus de confort
Vêtements confortables et amples
Un espace calme avec suffisamment d'espace pour s'étirer confortablement
Facultatif : Sangles ou bandes d'étirement pour vous aider



Description de l'outil

Cet outil propose un guide simple pour intégrer des étirements doux à leur routine quotidienne afin d'améliorer leur bien-être et leur repos physique. Grâce à des mouvements lents et conscients, il aide à soulager les tensions musculaires, à améliorer la souplesse et à favoriser la relaxation. Grâce à des instructions faciles à suivre et à des routines d'étirements, les participants peuvent réduire leur stress, améliorer leur circulation et favoriser leur récupération physique.



Co-funded by
the European Union

Instructions

1. 1 - INTRODUCTION (20 minutes)

Présenter le [manuel](#)

- Accordez aux participants le temps de se familiariser avec le manuel et son contenu
- Focus sur le chapitre Repos physique

Présentez l'importance des étirements en tant que pratique et faites savoir aux participants que ce sera l'objectif principal de ce module.

2 - Présenter l'importance des étirements doux

Définissez les étirements doux comme des mouvements lents et conscients qui libèrent la tension musculaire et favorisent la relaxation.

Faites savoir aux participants que la pratique d'étirements doux sera l'objectif principal de ce module et comment ils peuvent être facilement intégrés dans les routines quotidiennes.



Conseillez aux participants de toujours écouter leur corps et, s'ils ressentent une douleur, d'arrêter cet étirement particulier.



Instructions

3 - Exercice guidé (étape par étape)

Étape 1 : Préparez votre espace

Trouvez un espace calme et confortable où vous pouvez vous déplacer librement sans distractions.

- Posez un tapis de yoga ou utilisez une surface douce pour plus de confort et de soutien.

Étape 2 : Centrez-vous sur la respiration

Asseyez-vous ou tenez-vous debout confortablement, le dos droit et les épaules détendues.

Inspirez profondément par le nez, en laissant vos poumons se remplir d'air.

Expirez lentement par la bouche, en relâchant toute tension dans votre corps.

Répétez ce processus de respiration pendant 3 à 5 respirations, en vous concentrant sur la relaxation et l'ancrage.

Étape 3 : Étirement du cou

Asseyez-vous ou tenez-vous droit, les épaules détendues.

Inclinez doucement votre tête vers votre épaule droite, en ressentant un étirement sur le côté gauche de votre cou.

Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes.

Revenez lentement au centre et répétez l'étirement sur le côté gauche.

- Effectuez l'étirement deux fois de chaque côté.

Étape 4 : Roulement des épaules

Détendez vos bras à vos côtés.

Faites rouler lentement vos épaules vers l'avant dans un mouvement circulaire pendant

- 10 à 15 secondes, puis inversez pendant 10 à 15 secondes.

Répétez le cycle deux fois dans chaque direction.



Instructions

4 - Flexion avant assise

Asseyez-vous sur le sol, les jambes tendues devant vous.

Inspirez, levez les bras au-dessus de votre tête pour allonger votre colonne vertébrale.

Expirez, penchez-vous vers l'avant au niveau de vos hanches, en vous dirigeant vers vos orteils.

Maintenez l'étirement pendant 15 à 30 secondes, en gardant le dos aussi droit que possible.

Revenez lentement en position assise et répétez l'étirement deux fois, en maintenant la position à chaque fois pendant 15 à 30 secondes.

5 - Étirement chat-vache

Commencez à quatre pattes, les poignets sous les épaules et les genoux sous les hanches.

Inspirez en cambrant le dos, en soulevant la tête et le coccyx (posture de la vache).

Expirez en arrondissant le dos et en rentrant le menton vers la poitrine (posture du chat).

- Répétez ce cycle pendant 8 à 10 respirations, en vous déplaçant lentement et consciemment à chaque respiration.

6 - Posture de l'enfant

Agenouillez-vous sur le tapis, assis sur vos talons.

Tendez vos bras vers l'avant, en amenant votre front vers le tapis.

Concentrez-vous sur des respirations profondes et lentes, en laissant votre corps se détendre plus profondément à chaque expiration.

- Maintenez cette position pendant 2 à 3 minutes, en laissant votre corps pour se détendre complètement et libérer les tensions.

Allongez-vous quelques instants, dans une position confortable, sur le dos, sur le côté, sur le ventre, selon ce qui vous semble confortable, et laissez les doux mouvements d'étirement faire effet



Instructions

7 - Réflexion et clôture

7.1 Réflexion

Respiration profonde : invitez les participants à s'asseoir confortablement et à prendre de profondes respirations pour se détendre et se centrer.

Réflexion guidée : Demandez aux participants d'observer comment ils se sentent après les étirements, notamment tout changement de tension ou de souplesse. Encouragez-les à réfléchir à leur ressenti émotionnel : plus détendus ou moins stressés.

Partage de groupe : Permettez aux participants de partager leurs réflexions s'ils se sentent à l'aise, en discutant des sensations ou des observations de la séance.

7.2 Discussion des informations couvertes

Revoyez les points clés : l'importance du repos physique et les bienfaits des étirements doux.

Discutez de la manière dont les étirements doux peuvent être intégrés aux routines quotidiennes pour des bénéfices à long terme.

Renforcez la façon dont la pratique réduit la tension musculaire, favorise la récupération et favorise la relaxation mentale.

7.3 Clôture

Encouragez les participants à intégrer des étirements doux dans leur routine quotidienne.

Suggérez un contrôle hebdomadaire pour suivre les progrès en matière de flexibilité et de soulagement des tensions.

Remerciez les participants pour leur engagement et rappelez-leur de consulter à nouveau le manuel pour obtenir des conseils.



Restez dans un étirement uniquement le temps que vous vous sentez à l'aise. Si le temps recommandé ne vous convient pas, ne restez pas dans l'étirement, écoutez votre corps.

Questions de réflexion

- Comment vous sentez-vous après avoir fait ces étirements ? Vous sentez-vous plus détendu ou apaisé ?
- Comment vous sentez-vous dans votre corps maintenant par rapport à avant la séance ?

**Prenez soin de votre corps.
C'est le seul endroit où tu dois vivre.**

- Y a-t-il eu des étirements qui vous ont semblé particulièrement soulageants ou difficiles ?
- Pouvez-vous identifier des zones de votre corps où la tension s'est relâchée ?
- Comment comptez-vous intégrer des étirements doux à votre routine quotidienne ?



Annexe 1

Sélectionnez quelques affirmations à répéter pendant votre exercice:

Je me concentre sur chaque partie de mon corps, me relaxant à chaque respiration.

En bougeant lentement, je sens l'étirement devenir plus profond à chaque respiration.

Je suis ma respiration et à chaque expiration, je me sens plus détendu.

À mesure que mes muscles se détendent, mon esprit devient plus calme.

Il est normal de ressentir une certaine tension, mais je ne ressens pas de douleur.

Je deviens plus conscient de mon corps et je remarque la libération des tensions.

J'écoute mon corps et je me sens plus en paix à chaque mouvement.

En respirant, je lâche la tension et je me sens plus léger.

Je renforce ma connexion avec mon corps en bougeant.

Je m'ouvre à la relaxation, sentant mon esprit et mon corps arriver à un lieu de calme.





Site Internet du projet:
<https://rest7.eu/>

Partenaires du projet



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



**Co-funded by
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.