

Les exercices d'étirement décrits ci-après sont adaptés de : OPHEA, *H&PE Curriculum Support Documents*, Grades 1, 2, and 3, 2000.

COU	
Étirements du cou • Pencher lentement la tête vers la droite, en rapprochant l'oreille de l'épaule. Maintenir la position. • Répéter du côté gauche. • Pencher lentement la tête vers l'avant, en rapprochant le menton de la poitrine. Maintenir la position. • Faire lentement la rotation de la tête d'une épaule à l'autre en demi-cercle. Répéter quatre fois.	« Je ne sais pas » • Pencher lentement la tête d'un côté à l'autre, en haussant les épaules. • Lever les mains en faisant un geste indiquant « Je ne sais pas ».
ÉPAULES	
Saut de l'ange • Lever les bras de côté à la hauteur des épaules. • Ramener lentement les bras vers l'arrière et maintenir la position. • Remarquer l'étirement au niveau de la poitrine et le long des bras. Répéter.	Étirement de l'escargot • En position agenouillée, les bras étirés vers l'avant (sur le plancher), tenter de rapprocher les aisselles du plancher. • Prendre la forme de la coquille d'un escargot. S'appuyer contre le sol en faisant semblant d'être un petit escargot.
BRAS	
Grand comme une maison, petit comme une souris, large comme un mur • Se tenir sur la pointe des pieds, les bras au-dessus de la tête, en tirant les doigts vers le ciel pour être « grand comme une maison ». Maintenir la position. • S'accroupir en serrant les genoux et en rentrant la tête contre la poitrine pour se faire « petit comme une souris ». Maintenir la position. • Revenir lentement à la position debout et étendre les bras et les jambes vers l'extérieur de chaque côté du corps pour s'étirer « large comme un mur ». Maintenir la position. Épouvantail (activité de développement de l'amplitude articulaire) • Faire semblant d'être un épouvantail, les bras vers les côtés, parallèles au sol, les paumes tournées vers le bas. • Plier les bras au niveau des coudes et laisser les mains pendre vers le bas.	Agiter et éclabousser (activité de développement de l'amplitude articulaire) • Agiter doucement la main comme pour enlever de l'eau des doigts. • Faire un petit mouvement rapide des doigts comme pour éclabousser. • Bouger d'autres parties du corps (p. ex., les orteils, les hanches, les bras) comme pour éclabousser. Balancement des bras (activité de développement de l'amplitude articulaire) • Balancer lentement les bras à l'avant et à l'arrière. • Balancer les bras à l'avant du corps. • Balancer les bras au-dessus de la tête. Fleurs en croissance • Rester debout les jambes écartées à la largeur des épaules. • S'accroupir en rentrant la tête vers la poitrine et en croisant les bras devant soi, comme les pétales fermés d'une fleur. • Se placer lentement en position debout tout en dépliant les bras. • Étendre les bras au-dessus de la tête, comme une fleur qui s'ouvre. • Répéter.

MAINS ET POIGNETS	
Poing-étirement • Serrer le poing, puis l'ouvrir et détendre les doigts. Mouvement circulaire du poignet • Faire une rotation des poignets en traçant des cercles avec les mains.	Pression des doigts • Appuyer les extrémités des doigts les uns contre les autres. • Faire semblant que ses mains ressemblent à une araignée qui se déplace sur un miroir.
DOS	
Former une étoile • Se placer debout les jambes bien écartées. • Se déplacer sur la pointe des pieds et étendre les bras au-dessus de la tête pour ressembler aux cinq pointes d'une étoile. • Rester étiré tout en demeurant sur la pointe des pieds. Serre-moi! • S'étreindre puis se relâcher.	Étirement du chat • Se placer debout, les pieds à la largeur des épaules et les genoux légèrement pliés. • Se plier vers l'avant, en plaçant les mains sur les genoux et en gardant le dos droit. • Faire le gros dos. • Maintenir la position. Redresser le dos. Répéter. Cheval/chameau (ou chat) • Se mettre à quatre pattes. Position du cheval : le dos légèrement cambré et la tête relevée; position du chameau : le dos arqué et la tête vers le bas. Maintenir chaque position.
HANCHES ET TAILLE	
Torsion en position assise • Se placer en position assise, une jambe étendue vers l'avant, l'autre pliée, le pied à plat sur le sol. • Faire une torsion du corps à partir de la taille, du côté de la jambe étendue, et tenter de regarder derrière.	Flexions latérales du torse • Se tenir debout, les pieds à la largeur des épaules et les genoux légèrement pliés. Se pencher à la hauteur des hanches d'un côté à l'autre. • Maintenir la position. Ne pas faire de bonds. • Le corps doit toujours demeurer de face. Marche en station assise (activité de développement de l'amplitude articulaire) • En position assise, les jambes droites devant soi et ensemble, se déplacer vers l'avant en se servant seulement de ses hanches pour amorcer le mouvement.

JAMBES	
Étirement du jambier antérieur • S'appuyer sur un pupitre, une chaise ou un mur pour garder son équilibre. En position debout, écarter légèrement les pieds. • Lever un pied, et le déplacer légèrement derrière soi. Appuyer légèrement le dessus des orteils sur le plancher. Vous sentirez l'étirement des muscles et des tendons. • Garder le genou de la jambe de soutien légèrement plié. Maintenir la position. • Répéter avec l'autre jambe. Papillon (étirement de l'intérieur de la cuisse) • S'asseoir en pliant les jambes en face de soi, les genoux de côté, en joignant la plante des pieds. • À l'aide des mains, pousser doucement sur les genoux vers le sol. Maintenir la position.	Étirement du mollet • Se tenir debout, les pieds ensemble, se pencher vers l'avant, et poser les mains sur le sol devant les pieds. Appuyer avec les bras pour redresser les jambes et pousser avec les épaules. Pousser avec les bras et redresser les bras et les jambes. • <i>Mots-signal</i> : « Formez un triangle avec votre corps ». Fente • Se tenir debout, les jambes bien écartées et les genoux pliés. • Poser les mains sur les cuisses. • Faire une fente latérale en pliant une jambe et en redressant l'autre. Garder les pieds à plat sur le sol. • Changer de côté.
CHEVILLES ET PIEDS	
Flexions du pied (activité de développement de l'amplitude articulaire) • Se coucher sur le dos, les jambes à la verticale, les genoux pliés. • En alternance, fléchir et étendre les chevilles. • Tenter de le faire avec les deux pieds en même temps.	Rotation des chevilles (activité de développement de l'amplitude articulaire) • Se coucher sur le dos ou s'asseoir en s'appuyant sur les mains, plier les jambes. • Soulever une jambe du sol et faire une rotation de la cheville. • Répéter avec l'autre pied.
TOUT LE CORPS	
Étirement vers le ciel • En se tenant sur la pointe des pieds, étirer les bras au-dessus de la tête le plus haut possible. Maintenir la position. Répéter. Formes amusantes • Prendre des poses intéressantes avec son corps ou en utilisant des parties du corps précises pour exprimer les émotions suivantes : ◦ colère ◦ force/faiblesse ◦ fatigue/énergie ◦ tristesse/bonheur • Garder la pose chaque fois.	Étirement du corps • Faire semblant d'être une marionnette contrôlée par des ficelles. • Se faire mou comme une guenille puis resserrer graduellement les ficelles. • S'étirer au maximum, avec les doigts, les bras, les jambes, la pointe des pieds, tout le corps. Tension du corps • Raidir le corps au maximum. • Raidir une partie du corps à la fois : un bras, les deux bras, une jambe, les deux jambes, les fesses, tout le corps. • Être droit comme un chêne et raidir tous les muscles pour demeurer droit. (Le professeur peut vérifier le niveau de tension en tentant de déplacer ou de lever des parties du corps des élèves pour voir si elles demeurent tendues ou si elles se relâchent et plient.)