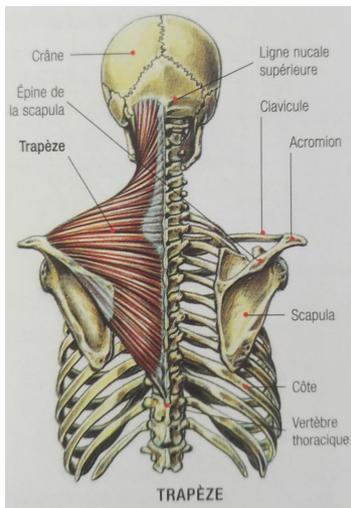


- TRAPEZES - Faisceau Supérieur Nuque



Anatomie : Le faisceau supérieur prend son origine sur les cervicales, remonte vers la base du crâne (occiput) et descend sur la partie supérieure de l'omoplate et sur la partie postérieure de la clavicule.

NB : Les faisceaux moyen et inférieur seront étirés avec l'étirement des rhomboïdes (voir fiche sur site internet).

ETIREMENT :

ETAPE 1 : Bien se placer :

- Si vous êtes debout : pied de la largeur du bassin, dos droit et le regard en face de soi. On relâche les épaules.
- Si vous êtes assis jambes en tailleur : dos droit, regard en face, épaules relâchées.

ETAPE 2 : Notre repère sera le menton.

On **incline la tête** sur le côté droit. Le menton ne doit pas aller vers l'épaule droite mais **rester sur un axe vertical, au niveau du sternum.**

BUT = étirer la partie latérale du muscle.

! Y aller par étapes. Prendre le temps de respirer et relâcher les épaules. On vérifie que le dos est toujours bien droit à chaque étape. Ne pas forcer, si cela fait mal c'est que vous allez trop loin.

ETAPE 3 : Quand on arrive en fin de course de l'inclinaison : on amène doucement le menton vers le sternum pour **fléchir la tête sans perdre l'inclinaison.**

BUT = étirer plutôt les fibres supérieures à la base du crâne.

On respire et on relâche les épaules.

ETAPE 4 : Revenir la tête au centre et recommencer de l'autre côté : étape 2 (inclinaison) puis étape 3 (flexion = menton vers sternum).

NB : Je ne donne pas d'indication de temps car je préfère étirer au « ressenti » c'est-à-dire commencer doucement et voir jusqu'où on peut aller sans forcer. Vous verrez que plus vous allez le faire, plus loin vous irez.