



ETIREMENTS : PRINCIPES DE BASE ET EXERCICES

De quoi s'agit-il ? :

- Très populaires autrefois pour leurs bénéfices musculaires et articulaires, les étirements sont, aujourd'hui, plutôt controversés. De nombreuses études remettent en question l'utilité, la manière et le moment donnés aux étirements. Il est actuellement difficile de définir avec certitude quand et comment les étirements devraient être pratiqués pour être efficaces.
 - D'un point de vue général, les étirements sont peu appropriés à la préparation à l'effort mais plus utiles après l'entraînement en guise de récupération musculaire et maintien de la souplesse.

Pour quoi faire ?

- Avant l'effort :
 - Si l'objectif physique de la séance nécessite beaucoup de souplesse...
 - Ne prévient pas des blessures et courbatures, ne constitue pas un échauffement.
- Après l'effort :
 - Allongement du muscle, décontraction et récupération de sa taille d'origine. Regagner de la souplesse et redonner de la mobilité aux articulations.
 - Peut affecter les performances musculaires dans les 24-48h qui suivent. Dans le cas d'une épreuve sportive se déroulant le lendemain, privilégier les étirements passifs et brefs afin de conserver la raideur du muscle nécessaire à l'effort.

Les types d'étirements :

- STATIQUES : Mise en tension progressive du muscle ciblé. Cette tension est statiquement maintenue pour le regain de la souplesse musculaire et la conservation de la mobilité articulaire.
 - Pratiqués après l'entraînement, en phase de récupération.
 - Les plus fréquemment utilisés...
- DYNAMIQUES : Les étirements dynamiques sont des mouvements actifs et contrôlés qui étirent les muscles sur toute leur amplitude. Etirement généré par la tension maximale accentuée par la force d'inertie du mouvement. Conditions proches de la pratique sportive .
 - Utilité en phase finale de l'échauffement.
 - Attention aux lésions pouvant survenir de la force conséquente déployée par les à-coups...

Chaque type peut être :

- ACTIF : Comprend une contraction du muscle agoniste / antagoniste. S'ensuit une décontraction rendant l'étirement plus efficace.
- PASSIF : Mise en tension du muscle au repos. Utilisé pour la récupération et la conservation de la souplesse.



ETIREMENTS : PRINCIPES DE BASE ET EXERCICES

S'étirer correctement :

- Pas d'étirement à froid :
- Ne pas s'étirer directement après l'effort :
- Ne pas étirer un muscle blessé :
- Lent et progressif :
- Alternance agonistes / antagonistes :
- Eviter le seuil de souffrance :
- Une bonne respiration :
- Respecter les axes de rotation articulaire :
- Choix d'un endroit propice :
- Un muscle froid peut facilement se déchirer...
- Après une pause de 15 à 20 min...
- Fragilisé, la situation pourrait s'aggraver...
- Travail en douceur pour éviter la contraction du muscle.
- Ex : quadriceps puis ischios-jambiers. Travail symétrique.
- La douleur est la limite à ne pas franchir...
- Inspiration et expiration lentes permettant aux muscles de se relâcher.
- Sollicitation optimale de tous les tissus.
- Au calme, atmosphère chaude et relaxante.

Durée maximale : De 30 à 60 secondes d'effort avec intervalles

Gamme d'étirements de base :

- Ci-dessous, en exemple, une gamme d'étirements globaux. D'autres séries, dont certaines plus spécifiques, sont trouvables sur internet.

QUADRICEPS :

- Debout (cuisse à l'aplomb, dans le prolongement du tronc) ou couché sur le ventre. Ramener le talon à hauteur de la fesse afin d'étirer les muscles avant de la cuisse.

ISCHIOS-JAMBIERS :

- Sur le dos, allonger la jambe tendue vers le haut, puis ramener la jambe vers les épaules afin d'allonger les muscles arrières de la cuisse.
- Ou debout, la jambe tendue posée sur un objet à hauteur des hanches, aller chercher la pointe du pied avec les mains.





ETIREMENTS : PRINCIPES DE BASE ET EXERCICES

MOLLETS :

- En inclinant légèrement le tronc vers l'avant, fléchir une jambe et allonger l'autre vers l'arrière. Les talons au sol afin d'être en mesure de sentir l'étirement du mollet.



INTERIEUR JAMBES ET ADDUCTEURS :

- En position de fente latérale, les fessiers reposant sur le talon de la jambe fléchie.
- Assis, ramener les pieds l'un contre l'autre le plus proche du bassin. S'aider des coudes pour pousser les genoux au maximum vers le sol.



FESSIERS :

- Poser un pied sur la cuisse de l'autre jambe, fléchie. Rapprocher les jambes et le tronc afin de sentir l'étirement du fessier.



ABDOMINAUX :

- Au sol, sur le ventre, placer les mains près du corps à la hauteur des épaules puis soulever le tronc. Attention à respecter la souplesse naturelle du dos.



OBLIQUES :

- Debout, dans la même position qu'au point 1, monter le bras vers le haut, puis le déporter au-dessus de la tête afin d'impliquer vos obliques.



DOS :

- Assis, allonger les bras le plus loin possible vers l'avant en gardant le dos droit. Inspirer, puis, en expirant, tenter de rapprocher davantage les épaules du plancher.



EPAULES :

- Ouvrir les bras, coudes alignés à hauteur des épaules.



BRAS :

- Placer les mains dans le dos. En les rapprochant, pousser doucement celles-ci vers le bas de manière à sentir un étirement dans les muscles des bras, en particulier les biceps.
- Plaquer le bras à l'horizontale, le long du tronc en effectuant une pression à l'aide de l'autre bras à hauteur du coude.

