

# LES ETIREMENTS

- ▶ Pourquoi faut-il s'étirer ?
  - ▶ Lors de la pratique d'une activité physique, le(s) muscle(s) concerné(s) se contracte(nt) afin de pouvoir développer la force et la puissance nécessaire pour répondre à la sollicitation demandée. Les contractions répétées vont provoquer un raccourcissement du muscle en le rapprochant de ses points d'insertion.
  - ▶ Le but de l'étirement est de redonner au muscle sa longueur initiale afin qu'il puisse de nouveau se contracter de la même manière lors des prochaines sollicitations. Il existe pour chaque muscle une longueur optimale dans laquelle il se trouve en pleine possession de ses moyens.
  - ▶ Les étirements permettent également une meilleure récupération en diminuant les courbatures et les risques de blessure
  
- ▶ Quand faut-il faire des étirements ?
  - ▶ Nos activités quotidiennes (qu'elles soient sportives ou non!) déclenchent automatiquement l'utilisation de nos muscles. Par conséquent, pour toute personne, il serait utile de pratiquer des étirements quotidiens.
  - ▶ Chez les sportifs, lors de l'activité le muscle subit des contractions excessives du fait de l'enchaînement des mouvements! Par conséquent, les étirements seront réalisés de manière quotidienne, mais en ciblant particulièrement les muscles sollicités lors de l'activité.
  - ▶ Idéalement, les étirements doivent être réalisés à distance de l'activité physique et tous les jours :
    - ▶ Pour éviter d'augmenter les micro-lésions musculaires provoquées par l'activité (mais il vaut mieux s'étirer après une séance plutôt que jamais !)
    - ▶ Car lors de l'activité, le corps devient naturellement moins sensible à la douleur, et donc, l'étirement de fin pourrait être nocif si l'athlète va au-delà de la limite de la douleur
  
- ▶ Etirement et assouplissement
  - ▶ **L'étirement concerne le muscle**, et étire les fibres musculaires pour améliorer leur élasticité. Par exemple, après l'effort, on va s'étirer pour redonner sa forme initiale au muscle et réduire ainsi les tensions musculaires
  - ▶ **L'assouplissement concerne plutôt l'articulation**, l'objectif étant d'augmenter l'amplitude. Par exemple, pour faire un grand écart, il va falloir reproduire des séries d'étirements pour rendre l'articulation plus souple



# 1. Circuit pour s'étirer 1/2

## Consignes générales :

- L'étirement ne doit pas provoquer de douleur autre que sur la zone étirée
- La douleur musculaire provoquée par l'étirement doit être largement supportable; aller au-delà peut provoquer de graves blessures musculaires
- Prendre quelques secondes de pause entre chaque étirement
- Penser à respirer calmement en soufflant par la bouche
- Les étirements doivent être vécus comme un moment de relaxation, de détente, de relâchement !
- Pour chaque étirement, la position doit être maintenue statique, sans à coups !
- La progressivité reste le maître-mot (au fur et à mesure des séances, vous sentirez un gain et un besoin de vous étirez!)
- Les étirements mentionnés ne sont que des exemples; il en existe beaucoup d'autres, mais je considère ceux-là comme un bon début !

# 2. Circuit pour s'étirer 2/2

## Exercice 1 : les mollets



### Consignes :

- Prendre appui sur un mur (voir image)
- Garder les 2 talons au sol
- Conserver l'alignement dos et jambe de derrière
- Poser les mains à hauteur d'épaule
- Avancer lentement le bassin vers le mur jusqu'à sentir une légère douleur dans le mollet de la jambe tendue
- Garder la position 30s
- Passer ensuite à l'autre jambe

## Exercice 3 : les ischios-jambier (1)



### Consignes :

- Garder les jambes tendues
- Garder les 2 talons au sol
- Conserver l'alignement dos et jambe de derrière
- Ne pas relever la tête pour éviter les douleurs cervicales
- Garder la position 30s

## Exercice 5 : le pyramidal



### Consignes :

- Couché sur le dos, le genou droit tendu, retenez-le avec votre main
- Posez le genou gauche au-dessus du droit
- Ramenez ensuite vers votre poitrine, jusqu'à sentir une tension dans le creux de la fesse gauche.
- Garder la position 30s
- Passer ensuite à l'autre jambe

## Exercice 2 : les quadriceps



### Consignes :

- Prendre appui sur mur
- Garder le pied au sol, à plat
- Conserver l'alignement entre les 2 cuisses
- Se grandir en montant sa tête vers le haut
- Poser le regard loin pour tenir l'équilibre
- Garder la position 30s
- Passer ensuite à l'autre jambe

## Exercice 4 : les ischios-jambier (2)



### Consignes :

- Garder les jambes tendues
- Garder les 2 talons au sol
- Pas d'obligation de toucher les pieds
- Garder la position 30s