

Les étirements

Pourquoi ?

- **Prévention des blessures**, des lésions musculaires et évolution de la cicatrisation musculaire après lésion anatomique.
- **Gain d'amplitude musculaire.**
- Accompagnement de tout travail de développement musculaire, **favorise la performance motrice.**

Quand ? Chaque jour et après l'effort. Chaque position : 15 à 20 secondes. 10 positions * (20''*2 côtés) = env 7minutes

Quelques principes pour faire de bons étirements :

- Bien se positionner, se concentrer sur la zone où on travaille, respiration ventrale pour permettre un meilleur allongement du muscle, être relâché.
- Trouver la bonne position et la maintenir.
- Les différentes articulations sollicitées pendant l'étirement doivent être parfaitement positionnées.
- Utiliser la bonne technique au bon moment, utiliser des positions adaptées à votre souplesse.

Voici des exemples de postures :

- Membres supérieurs :

- Biceps

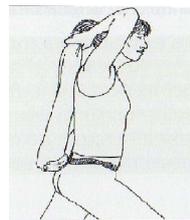


Debout les genoux légèrement fléchis. Le corps bien droit, plus en arrière qu'en avant, le coude tendu, l'avant bras en supination (paume de la main face au sol).

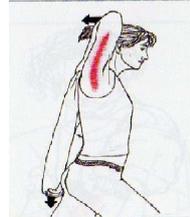


Avec l'autre main, attraper la paume de la main du membre à étirer, placer le poignet en extension.

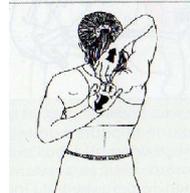
- Triceps



Debout en position de fente, la main du bras à étirer derrière la tête, le coude fléchi, la main tient une serviette qui est aussi tenue par l'autre main placée dans le dos.

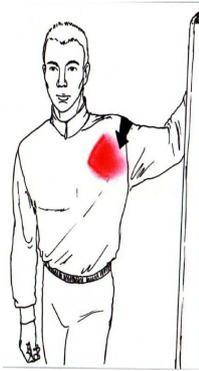


La main qui est en bas du dos tire la serviette vers le bas donc le bras est étiré vers l'arrière.



La serviette peut être remplacée par l'autre main pour les sujets souples.

- **Pectoraux**

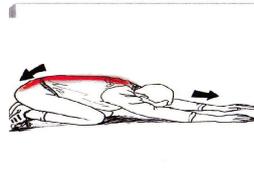


Tout en gardant le coude appuyé contre le mur, se mettre en fente avant (jambe du bras contre le mur en avant), afin d'avancer le corps donc l'épaule reste en arrière.

- **Muscles du dos**



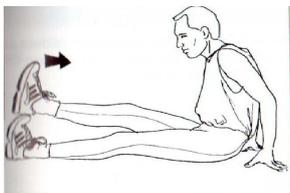
Faire le dos rond, basculer le bassin en arrière (rétroversion).



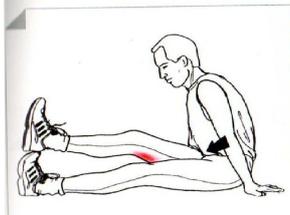
Descendre les fesses sur les talons et faire glisser les mains sur le sol vers l'avant. Les fesses ne se décollent pas des talons.

- **Membres inférieurs :**

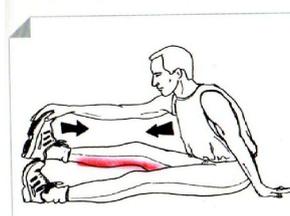
- **Mollet**



Assis un pied sur l'autre, genoux tendus, pointes de pied remontée vers soi.

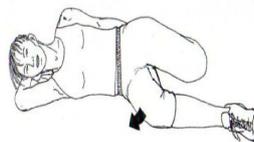


Tendre les 2 coudes, ce qui permet de creuser le bas du dos. Descendre le buste vers le genou supérieur.



Pour étirer l'étirement, attraper la pointe du pied et ramener vers soi en gardant le genou tendu.

- **Quadriceps**



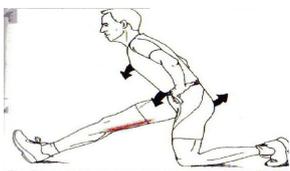
Placer la hanche qui est contre le sol en flexion : genou à 90°.

Attraper le pied de la jambe supérieure avec la main.



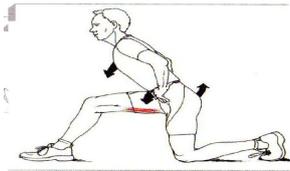
Amener le pied contre la fesse, en gardant le bassin basculé vers l'arrière.

- **Ischio-jambiers**



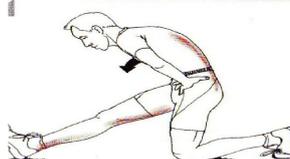
Etirement de la partie basse :

Une jambe tendue, l'autre fléchie avec genou au sol : basculer le bassin vers l'avant, descendre le buste en direction du genou, remonter la pointe du pied vers vous.



Etirement de la partie haute :

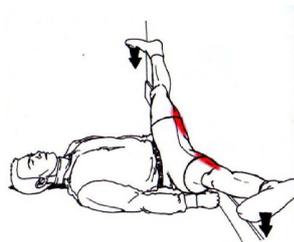
La jambe qui été tendue est là fléchie. Même mouvement.



Variante : bassin en rétroversion (vers l'arrière) pour étirer toute la chaîne postérieure.

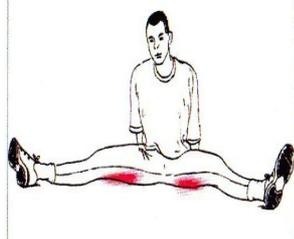
- **Adducteurs**

Etirement bilatéral :



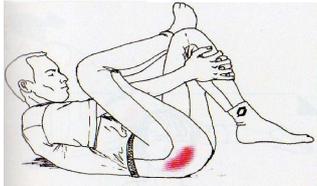
Allongé sur le dos face à un mur et les fesses au contact du mur. Ecarter les jambes et les laisser descendre progressivement le long du mur.

OU



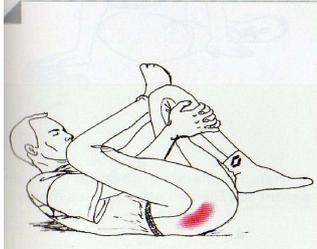
Assis au sol, jambes écartées au maximum. Bassin en rétroversion donc vers l'arrière et mains aux fessiers. Tendre les coudes (en gardant les mains contre les fessiers) et incliner le buste vers l'avant.

- **Fessiers**



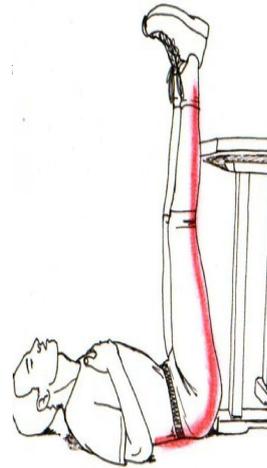
Couché sur le dos le pied de la jambe à étirer est en appui sur le genou de l'autre jambe, qui est fléchie.

Décoller les épaules du sol et attraper la jambe fléchie avec les deux mains.



Les mains ramènent la jambe vers la poitrine.

- Toute la **chaîne postérieure** de tout le corps : relâchement



Allongé sur le dos, les jambes sont placées à la verticale avec les genoux tendus. Si l'étirement n'est pas suffisant, ramener les pointes de pied vers vous.

Par Ingrid HOREAU