ETIREMENTS

1.Les étirements

1.a) définition

L'**étirement** est une pratique destinée à développer la souplesse corporelle. Il permet de préparer au mieux le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique.

Trop peu souvent pratiqué, il est pourtant un élément essentiel à la performance et au bien-être du corps. Sans les étirements, le corps va laisser apparaître des raideurs et tensions importantes (musculaires et articulaires) qui favoriseront une baisse du potentiel physique et des blessures.

Il est donc important de rappeler qu'une grande partie des douleurs physiques d'un sportif (mal aux genoux, au dos, problèmes techniques dans son sport liés à des raideurs, etc…) peut être en partie solutionnée par une pratique régulière d'étirements.

En effet l'étirement va permettre au muscle de se repositionner dans sa position la plus neutre et donc de :

- retrouver toute son élasticité (facteur important pour la performance musculaire : force, explosivité, etc…)

- libérer les articulations, tendons et structures osseuses de toutes contraintes liées à un muscle trop raide.

En résumé, imaginez que votre corps est un arc, la corde de l'arc correspond à votre muscle.

Si cette corde est trop raide, elle occasionnera des points de tensions susceptibles de casser l'arc et au tir la flèche n'ira pas loin puisque le tir ne pourra pas être armé et engagera donc très peu de puissance.

Maintenant si cette corde est souple, en tension naturelle (à noter qu'un muscle ne pourra jamais être rendu « trop » élastique), le corps de l'arc ne souffrira d'aucun point de tension, le tir pourra être armé et la flèche ira loin, au maximum des capacités de l'arc.

Il en va de même pour le corps humain : un muscle trop contracté engagera des tensions susceptibles de blessures et le muscle ne pourra pas produire son maximum de force. A contrario, un muscle relâché et en position neutre n'engagera aucune tension et pourra être utilisé au maximum de sa capacité.

1.b) ÉTIREMENTS : BIENFAIT DU CORPS MAIS PAS QUE…

En plus des bienfaits physiques, une séance d'étirements est très positif pour l'esprit.
Son activité centrée sur le bien-être profond de la personne favorise un moment de :

- calme. Propice pour relâcher toute forme de stress et ainsi décompresser..

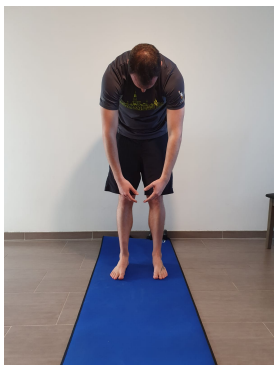
- concentration. Il n'est pas rare de voir bcp d'athlètes s'étirer avant des courses importantes pour maximiser leur capacité physique mais également lutter contre les tensions du corps liées au stress apparent, se concentrer etc…)`

- récupération mentale. Après une journée (ou une compétition) intense, prendre un moment pour soi afin de s'étirer permet d'analyser sereinement sa journée.

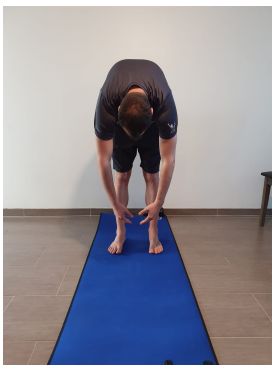
Voici dans cette optique deux exemples d'exercices pouvant être systématiquement pratiqués en début de sa séance d'étirements. Ils favoriseront le calme, la concentration et constitueront un excellent début de stretching.

1er exercice : à répéter 2 à 4 fois.

1



2



3

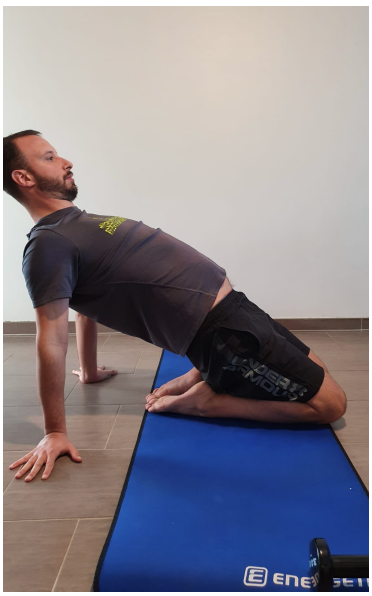
Se tenir bien droit, les pieds écartés dans l'axe du bassin. Enroulez progressivement nuque, épaules , dos en gardant les jambes droites et en relâchant tout le corps. Puis remonter en déroulant petit-à-petit tout le corps pour revenir dans sa position neutre.

Penser à la respiration. Vous pouvez :

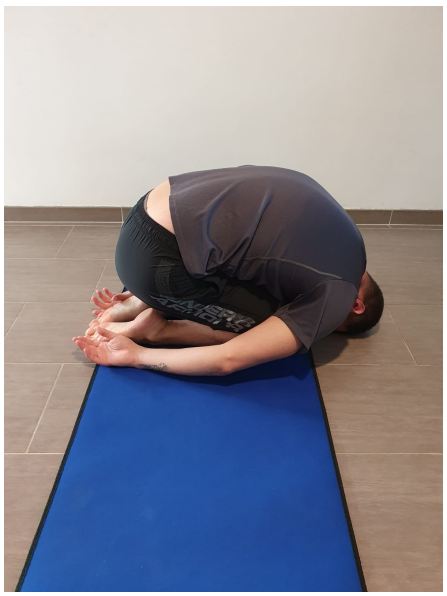
En position 1, inspirer par le ventre (visualiser qu'il faut gonfler le ventre lors de l'inspiration), bloquer la respiration (5 secondes), puis descendre progressivement en expirant jusqu'à la position 3 où vous bloquerez la respiration à poumons vides (3 secondes) avant de remonter progressivement en reprenant une respiration ample et régulière.

2ème exercice : à répéter 2 à 4 fois.

1



2



S’asseoir à genoux (fesses sur les talons), le dos bien droit, mains sur les cuisses puis basculer les mains vers l’arrière et surélever le bassin pour arriver dans la position 1 en dirigeant progressivement le regard vers le haut. Puis redescendre le bassin, et basculer vers l’avant pour arriver à la position 2 en enroulant bien les épaules vers le sol et relâcher ainsi toute tension du corps.

Pensez à la respiration. Vous pouvez :

Inspirer par le thorax (élévation de la poitrine) en réalisant la position 1, bloquer la respiration (5 secondes) dans cette même position, puis souffler progressivement jusqu’a la reprise de la position neutre (assis, fesses sur les talons, dos droit).

Inspirez et expirez normalement pour aller sur la position 2.

2. LES EXERCICES

Voici quelques exemples d'étirements. En fonction des physiques, un athlète peut préférer un étirement à un autre. La liste donnée ci-dessous est donc une base qu'il convient à chacun d'approfondir pour trouver les exercices qui conviendront au mieux. Si vous n'arrivez pas un des mouvements énoncés ci-dessous, ou que vous trouvez un nouvel exercice (par vous-même ou sur internet), il est bien de pouvoir en discuter et le montrer à un professionnel (entraineur, médecin, kiné…).

Attention, l'étirement ne doit jamais être désagréable. Privilégiez un étirement progressif, sans à coup et en soufflant.

2.a) haut du corps

numero 1.muscle trapèze

Se tenir bien droit, pieds écartés largeur de bassin.

Menton légèrement vers le bas (comme si vous teniez une balle de tennis entre le menton et la poitrine).

Enfoncez la main gauche vers le bas et avec la main droite (située côté/arrière de la tête) exercez une tension vers l'opposé.

Vous sentirez l'étirement du haut de la nuque jusqu'au bas de l'épaule gauche.

numéro 2. deltoïde (épaule) -grand pectoral-biceps

Se tenir droit et bassin enroulé vers l'avant.

Poser la main droite à plat sur le mur puis le bras.

Effectuer un mouvement de rotation de l'épaule et hanche gauche vers l'arrière.

Vous sentirez le haut du pectoral droit, avant de l'épaule, et biceps s'étirer.

numéro 3. Arrière de l’épaule (deltoïde)

Avoir les épaules droites et relâchées.

Tirer avec sa main droite le coude gauche contre soi et vers le côté droit.

Possibilité bras gauche à différente hauteur.

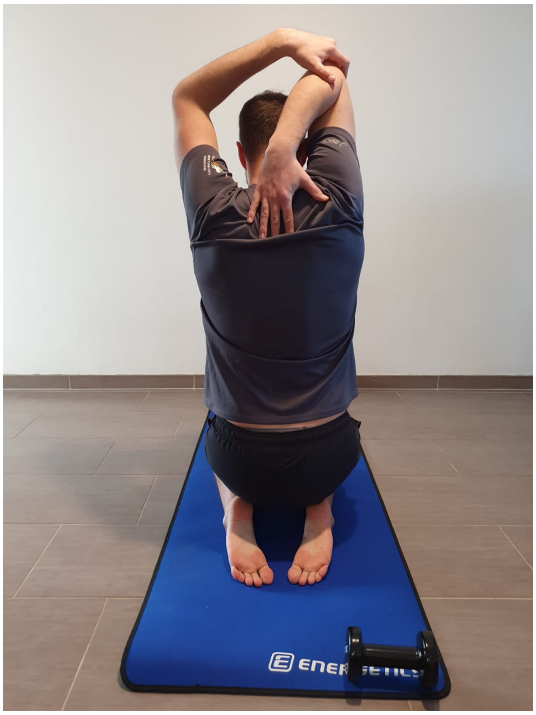
Vous sentirez l’arrière de l’épaule gauche s’étirer.

numéro 4. avant bras/ biceps (brachial)

Tenir sa main comme sur photo et pousser le bras droit tendu vers le haut.

Vous sentirez l’avant bras et début du biceps s’étirer.

Vous pouvez effectuer ce mouvement les mains vers le bas afin d’être plus relâché.



numéro 5. triceps brachial

Montez le coude droit au plafond en gardant le dos bien droit.

Placez la main droite au milieu du dos.

Tirez avec votre main gauche le coude droit vers le haut et vers l’intérieur.

Vous sentirez le triceps (derrière du bras) s’étirer.

2.b) dos

numéro 6. lombaires (bas du dos)/ trapèze-rhomboïdes (haut du dos)

1

2

Partir d’une position neutre : genoux et mains au sol, dos droit.

Creuser le bas du dos en poussant le nombril vers le sol (position 1), revenir en position neutre, puis à l’inverse enrouler le bassin et le haut du dos (position 2)

Numéro 7. Grand dorsal/ haut du dos.

Poussez le bassin vers l’arrière et légèrement vers le haut.

Posez à plat les mains le plus loin possible, bras tendus.

Vous sentirez le haut du dos (trapèze) et le dorsal (côté) s’étirer.

Numero 8. Grand dorsal

Se tenir droit.

Bras tendus au-dessus de la tête.

Basculer sur le côté gauche.

Possibilité de lever le talon gauche pour accentuer l’étirement.

Vous sentirez tout le côté droit (dorsal) s’étirer.

2.c) sangle abdominale-psoas-dos

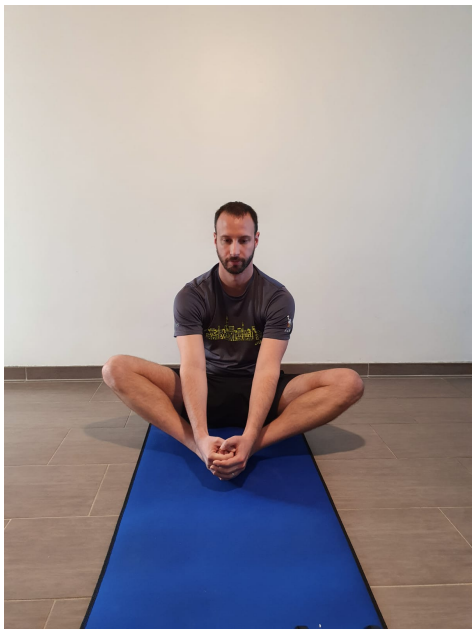
Numéro 9. sangle abdominale/psoas (muscle à l'aine, bas ventre)/dos

Bassin enroulé vers l'avant

Étirer les bras vers le plafond en gardant le dos droit

Poussez le genoux vers l'avant (pied de la jambe avant toujours plus loin que le genoux) et descendre les hanches vers le sol.

2.d) bas du corps



numéro 10. intérieur de cuisse (adducteur)

En tailleur, rejoigniez les chevilles et tirez les avec vos mains vers l'intérieur.

Descendez les genoux sur les côtés.

Au fur-et-à-mesure de l'étirement, ramenez les talons vers le pubis.

Vous sentirez vos adducteurs s'étirer.

numéro 11. coté hanche (tenseur du fascia lata)

Poussez avec votre coude gauche le genoux droit vers la gauche.

Enfonçez la hanche droite vers le sol.

Vous sentirez le côté de votre hanche s’étirer.

numéro 12. Fessier

placez votre cheville droite contre le genoux gauche

Entourez vos mains sous le genoux gauche.

Tirez la jambe gauche vers vous. Gardez le genoux droit toujours orienté vers l’extérieur.

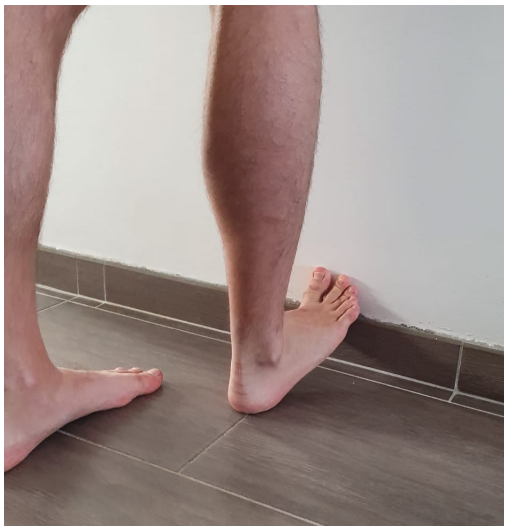
Vous sentirez le fessier droit s’étirer.

numéro 13. cuisse (Quadriceps)

Se tenir bien droit, bassin enroulé en avant.

Tenir la cheville droite et enfoncer le genoux droit vers le sol

Vous sentirez la cuisse droite s’étirer.

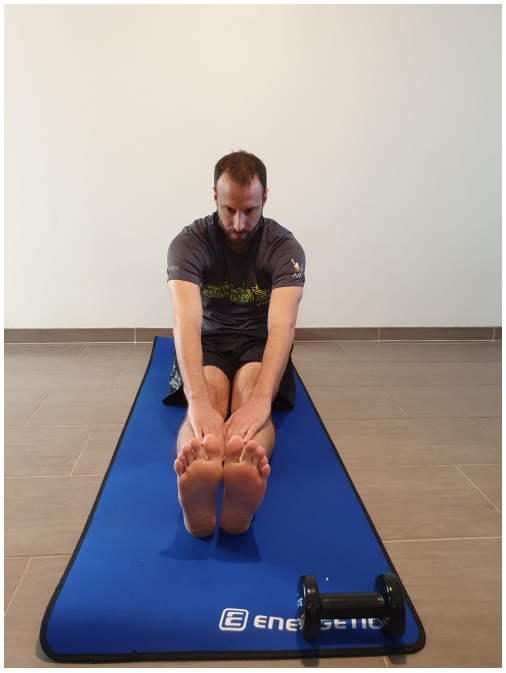


numéro 15 : mollets

Se tenir droit.
Surélevez le pied droit contre le mur en gardant le talon au sol.

Avancez le corps vers le mur en gardant la jambe droite tendue avec le pied dans cette position.

Vous sentirez le mollet droit s'étirer.



numéro 14. ischio-jambier

Assis, jambes tendues.

Descendez les mains le long des jambes le plus loin possible.

Enroulez les épaules vers l'avant.

Vous sentirez l'étirement derrière les cuisses.

Vous pouvez également relever la pointe des pieds pour étirer les mollets en même temps.

numéro 16. Chevilles

Il est important pour un nageur d'avoir une cheville souple pour améliorer sa qualité de battements. Voici donc un assouplissement important à faire.

Dans la position montrée, exercez une pression contrôlée vers le bas dans la cheville droite.

3. SEANCES

3.a) Quand ?

Une séance d'étirements peut se pratiquer n'importe où et n'importe quand selon les habitudes et préférences de chacun.

Il est cependant nécessaire de veiller à ne pas étirer un muscle traumatisé (déchirure, courbature, etc…) sous peine d'annuler le bénéfice de l'étirement et d'amplifier le traumatisme.

Après une séance sportive intense, il est préférable de privilégier une récupération active (nage à un rythme modéré, marcher…) tout de suite après l'effort et dans un second temps, une fois que le muscle s'est bien relâché (1h ou plus après l'effort, voir même un à deux jours après la séance), étirer.

Si toutefois vous aimez vous étirer juste après l'effort, veillez à ce que votre intensité d'étirement soit douce.

3.b) Combien de temps ?

20 secondes, 2 minutes, 1h… Chaque moment passé à étirer un groupe musculaire est positif. Votre temps de séance d'étirements sera donc le temps que vous pourrez y consacrer.

Il est bien d'étirer un muscle de manière continue entre 20 secondes et 45 secondes maximum.

2 séances d'étirements/semaine de 20 à 30min est un objectif raisonnable que tout le monde peut atteindre.

3.c) Quoi ?

Lors d'une séance, vous pouvez vous consacrer à étirer un groupe musculaire qui a travaillé plus que les autres (après une séance intensive sur les jambes vous pouvez bien sûr attacher plus d'importance à étirer le bas du corps)

Cependant il est nécessaire de comprendre que dans notre corps, tout est lié. Ainsi un problème de jambes peut venir d'une mauvaise position du dos ou inversement. Il est donc recommandé, quand on a le temps, d'étirer le corps dans sa globalité.

Lorsque cela est possible, il faut veiller dans sa séance à inclure des étirements sur plusieurs groupes musculaires.

4. Séance type

Voici un exemple de séance -type d'étirements de 30 minutes sur la globalité du corps.

- échauffement- respiration 5 minutes

Faire les deux exercices expliqués dans 1.b)

- programme HAUT DU CORPS (à faire deux fois de suite) 10 minutes

25 secondes trapèze droit/25 sec trapèze gauche/10 sec de pause (exo numéro 1)
25 sec pectoral droit/ 25 sec pectoral gauche/10 sec de pause (exo numéro 2)
25 sec épaule droite/25 sec épaule gauche/10 sec de pause (exo numéro3)
25 sec triceps droit/25 sec triceps gauche/10 sec de pause (exo numéro 5)
1minute de pause pour s'hydrater.

- programme DOS/SANGLES ABDOMINALE-PSOAS (à faire deux fois de suite) 5 minutes

1min de l'exercice 6 (répétez 3 à 4 fois le mouvement, prendre sont temps en position neutre)
20 secondes exercice 7
20 secondes exercice 9
50 secondes de pause pour s'hydrater.

- programme BAS DU CORPS (à faire deux fois de suite) 10 minutes

25 sec cuisse droite/25 sec cuisse gauche/10 sec de pause (exo numéro 13)
25 sec mollet droit/25 sec mollet gauche/10 sec de pause (exo numéro 15)
30sec ishio/ 30sec de pause (exo numéro 14)
25 sec fessier droit/25 sec fessier gauche/10 sec de pause (exo numéro 12)
15sec cheville droite/15 sec cheville gauche (exo numéro 16)
30 secondes de pause pour s'hydrater

N'oubliez pas : de bons étirements conditionnent de belles performances et renforce le mental !

SOMMAIRE

1.Les étirements

a) Définition
b) étirements : bienfaits du corps mais pas que…

2.Les exercices

a) haut du corps
b) dos
c) sangle abdominale
d) bas du corps

3. Séances

a) Quand ?
b) Combien de temps ?
c) Quoi ?

4. Séance type.