

Les étirements

Les exercices d'étirements font partie intégrante de toutes les pratiques sportives (qu'il s'agisse de sport au quotidien ou de sport de haut niveau), quels que soient l'âge et le niveau du pratiquant. En effet, ils entretiennent l'élasticité du muscle et permettent un geste sportif efficace.

Les étirements jouent un rôle capital à deux moments clefs :

- à l'échauffement car ils constituent une préparation optimale à l'effort (cf. Les conseils sur l'échauffement) : ce sont les étirements « actifs » et
- en phase de retour au calme car ils favorisent le retour « à la normale » sur le plan articulaire et musculaire : ce sont les étirements « passifs ».

Objectifs

Après un effort sportif, il faut étirer les groupes musculaires travaillés afin de favoriser la récupération. En effet, cela active l'afflux sanguin et accroît l'élimination des déchets métaboliques tel l'acide lactique. Il convient ensuite d'étirer, pendant 5 à 10 minutes, l'ensemble du corps afin de favoriser le retour à l'état de repos et prévenir ainsi courbatures et raideurs.

Conseils

Le travail d'étirement est simple, facile à mettre en oeuvre et il apporte beaucoup sur le plan de la prévention des problèmes musculaires, tendineux et articulaires. S'étirer efficacement et sans risque nécessite simplement de respecter quelques principes fondamentaux :

- **Eviter de faire les exercices d'étirements à froid** : toujours les faire précéder par une légère activation musculaire locale (marche, course, sautilllements, cercles de bras...),
- **Travailler en douceur**, sans à-coup ni temps de ressort : chercher, au contraire, une mise en tension progressive du muscle et des articulations.
- **Ne pas se balancer** pendant un étirement pour amplifier le mouvement, cela s'accompagne de contraction du ou des muscles, ce qui est opposé à l'allongement souhaité. Les balancements peuvent provoquer de minuscules déchirements des fibres musculaires, et rendre les tissus cicatrisés moins souples.
- **Etre toujours vigilant sur les sensations** : ne jamais forcer les différentes parties du corps au-delà de leurs possibilités et être attentif au signal d'alarme que constitue la douleur.
- **Ne pas bloquer la respiration** : pendant les exercices, ne pas oublier de respirer en inspirant au repos et en expirant pendant l'appui au cours de la traction.
- **Pratiquer régulièrement** : ces exercices pour obtenir vraiment un effet bénéfique, car il vaut mieux pratiquer souvent quelques exercices que beaucoup de temps en temps.
- **Respecter le temps de travail** : garder la position d'étirement pendant 6 à 10 secondes à l'échauffement, et jusqu'à 20 secondes en phase de récupération. C'est le temps nécessaire pour que l'exercice soit pleinement efficace.
- Eviter les étirements avec les haltères qui laissent les jambes droites alors que la taille se courbe (danger de l'utilisation des haltères sans contrôle).
- Les flexions des genoux et fentes complètes ne font pas gagner en souplesse.
- A partir de trente ans et plus, un exercice d'étirement quotidien est recommandé pour maintenir la forme.

Les étirements

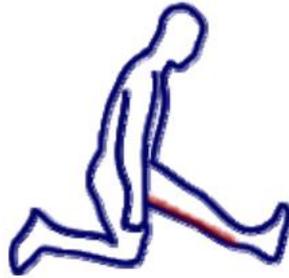
Exercices

Dans les exercices suivants, il s'agit d'essayer de tenir la posture 30 secondes, jusqu'à une impression de picotements mais pas jusqu'à la sensation de brûlure : un étirement ne doit jamais être douloureux.

Les membres inférieurs



Ischios jambiers en rotation



Ischios (pointe de pied vers soi, dos droit)



Ischios



Fessiers



Fessiers



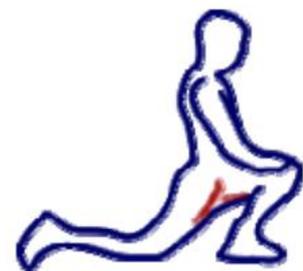
Mollets



Quadriceps



Quadriceps (serrer les fesses)



Psoas (= haut de l'avant cuisse)

Les étirements



Adducteurs (= intérieur des cuisses)



Abducteurs (= extérieur des cuisses)



Abducteurs

Le buste



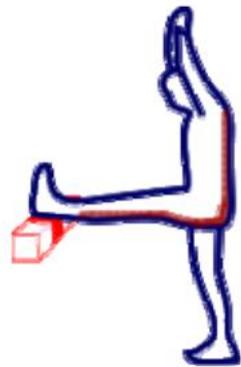
Dos



Bas du dos



Dos et intercostaux



Ischios jambiers et dos

Consignes pour ces mouvements : fesses serrées et talons au sol

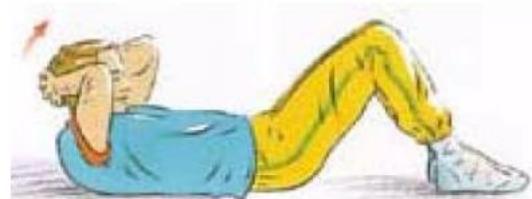
Les membres supérieurs



Epaules et cou



Cou et nuque



Cou, nuque et ceinture scapulaire

Les étirements

Pour aller plus loin...

Voici quelques explications pour les exercices susmentionnés. Ces exemples d'étirement sont utilisables pour tous les sports, mais également dans la vie quotidienne.

Les mollets

Position de départ :

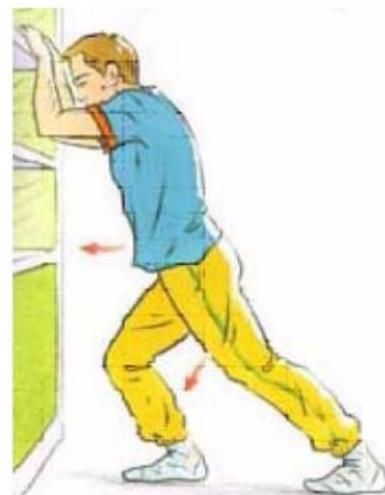
Debout, jambe droite fléchie en avant, jambe gauche tendue en arrière.

Mouvement :

Pousser progressivement le bassin vers l'avant en gardant le genou gauche tendu en arrière. L'étirement doit être ressenti dans le mollet gauche. Recommencer ensuite de l'autre côté. Cet exercice très important doit être réalisé systématiquement avant et après l'effort.

Notes :

Avant l'effort, il faut alterner l'exercice (10 secondes) avec des sautilllements sur place (10 secondes). Après l'effort, il convient d'étirer plus longuement chaque mollet (20 secondes). **IMPORTANT** : le bassin et le tronc doivent rester en position verticale, sans torsion et la descente doit être lente et très progressive.



Les muscles des cuisses (psoas et ischio-jambiers)



Position de départ :

Debout, en appui sur le pied gauche (on peut prendre appui sur un mur avec la main gauche pour avoir une position stable) attraper le pied droit avec la main droite.

Mouvement :

Tirer la cheville et le genou vers l'arrière. L'étirement doit être ressenti sur la partie avant de la cuisse. Recommencer ensuite en inversant la position.

Notes :

C'est un exercice fondamental d'échauffement pour toutes les activités de base de course, de sauts, d'accélération... Il est aussi utile avant la pratique sportive qu'après : il permet un étirement complet des muscles du quadriceps. **IMPORTANT** : penser à garder le dos plat et à ne pas cambrer les reins pendant l'exercice.

Les étirements

Position de départ :

Debout en fente avant, genou fléchi à 90°, jambe droite tendue en arrière.

Mouvement :

Descendre le bassin vers le sol en fléchissant le genou gauche vers l'avant et en gardant le genou droit tendu. L'étirement doit être ressenti sur la partie avant de la cuisse. Recommencer ensuite en inversant la position des jambes. A l'échauffement, alterner l'étirement (10 secondes) avec des montées de genoux sur place (10 secondes).



Notes :

C'est également un exercice de base pour la récupération (après un effort de course, par exemple). Il faut alors tenir pendant 20 secondes. IMPORTANT : ne pas faire de temps de ressort, mais une descente lente, progressive et complète.



Position de départ :

En position debout, pied droit posé sur une chaise, jambe tendue en arrière et pointe de pied relevée, l'autre jambe tendue en arrière.

Mouvement :

Pencher lentement le buste vers l'avant et pousser le bassin vers l'arrière. L'étirement doit être ressenti sur la partie arrière de la cuisse droite. Recommencer l'exercice en changeant de côté.

Cet exercice est très important dans la phase de récupération à l'effort. Il doit systématiquement faire partie de tout échauffement préparatoire à des efforts de course, par exemple.

Notes :

En phase de récupération, plus l'effort aura été long et intense, plus il faudra étirer les ischio-jambiers afin de limiter les courbatures. IMPORTANT : penser à bien garder la pointe de pied redressée et ne jamais faire de temps de ressort, mais une descente lente et contrôlée.

Les adducteurs



Position de départ :

Debout, jambes écartées, buste un peu penché vers l'avant, talon au sol, jambe droite tendue sur le côté, jambe gauche légèrement fléchie.

Mouvement :

Fléchir le genou gauche et descendre progressivement le bassin vers le bas en gardant la jambe droite tendue sur le côté. L'étirement doit être ressenti à la partie interne de la cuisse droite. Recommencer en inversant la position des jambes. Cet exercice concerne des muscles très fragiles : les adducteurs. Il doit être alterné avec des sautilllements sur place (10 secondes).

Les étirements

Notes :

Après l'effort, l'exercice doit être prolongé pour chaque jambe (20 secondes). **IMPORTANT** : ne pas faire de temps de ressort, mais une descente lente pour amener le bassin le plus bas possible.

Les muscles du dos (spinaux et grand dorsal)



Position de départ :

Debout, genoux légèrement fléchis pour bloquer le bassin, allonger les deux bras vers le haut et (si possible) entrelacer les doigts.

Mouvement :

Incliner latéralement les membres supérieurs et le buste sur le côté, marquer la position, puis recommencer de l'autre côté. La sensation d'étirement doit être ressentie sur tout le côté du corps.

Notes :

Cet exercice étire la colonne vertébrale dans son ensemble et échauffe les muscles et les articulations qui la composent. **IMPORTANT** : pour bien réaliser cet exercice, il ne faut s'incliner ni en avant ni en arrière pendant toute la durée du travail. En outre, le regard doit rester fixé devant soi afin de ne pas cambrer le dos.

Position de départ :

A genoux, fesses sur les talons, bras tendus vers l'avant.



Mouvement :

Faire glisser les mains le plus loin possible vers l'avant et repousser en même temps les fesses le plus loin possible vers l'arrière. L'étirement doit être ressenti sur l'ensemble du dos. La colonne vertébrale prise entre ces deux tractions de sens opposé va s'étirer. Il faut garder la position 20 secondes.

Notes :

C'est un excellent exercice de récupération. Par conséquent, il est à pratiquer après l'effort sportif, mais également à utiliser largement dans la vie quotidienne quand on éprouve une sensation de fatigue du dos. **IMPORTANT** : pour bien réaliser cet exercice, il ne faut pas relever la tête vers le haut, le regard doit être orienté vers le sol. En outre, il convient de bien verrouiller le dos pour éviter d'être cambré (hyper lordose).

Les étirements

Les pectoraux et l'articulation de l'épaule



Position de départ :

Debout, jambe gauche avancée, genou légèrement fléchi, jambe droite en arrière, les doigts des mains croisés dans le dos.

Mouvement :

Soulever les bras, les avant-bras et les mains vers le haut et garder la position. A l'échauffement, cet exercice doit être alterné avec des cercles de bras qui vont préparer l'articulation de l'épaule à l'effort. Alternier 10 secondes d'étirement avec 10 secondes de cercles de bras.

Notes :

Cet exercice mobilise l'articulation de l'épaule et étire particulièrement les muscles pectoraux (en avant de la poitrine). IMPORTANT : cet exercice est très bénéfique, même si les mains ne peuvent pas être soulevées très haut.

Position de départ :

Debout jambes écartées de la largeur du bassin, la main droite est placée dans le dos, la main gauche attrape le coude droit élevé vers le haut.

Mouvement :

Tirer latéralement le coude droit vers le côté gauche et vers le haut, puis recommencer de l'autre côté (en inversant la position des mains).

Notes :

Cet exercice peut également être réalisé en position assise : il est facilement utilisable dans la vie courante. IMPORTANT : garder le dos le plus droit possible pendant cet exercice. Les petites articulations comme le poignet ou le coude nécessitent moins d'étirement que l'épaule.



Position de départ :

Debout, jambes écartées légèrement fléchies, mains en appui (sur le bord de table, sur le dossier d'une chaise...), dos plat, incliné vers l'avant.

Mouvement :

Pousser vers le bas pour enfoncer le buste vers le sol, pousser le bassin vers l'arrière.

Notes :

Cet exercice mobilise bien l'articulation de l'épaule et procure également une sensation très agréable d'étirement complet de toute la colonne vertébrale. Il est efficace avant une activité sportive, mais surtout en phase de récupération. IMPORTANT : ne pas faire de temps de ressort, mais préférer une descente lente, progressive et complète.

Les étirements

Le cou, la nuque et la ceinture scapulaire



Position de départ :

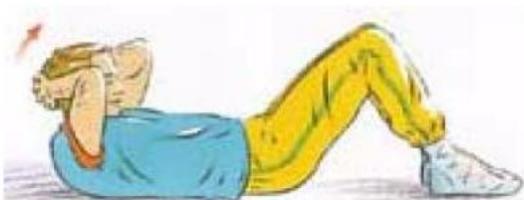
Debout jambes écartées, main droite dans le dos tenant le poignet gauche.

Mouvement :

Incliner la tête latéralement à droite et tirer simultanément le poignet gauche de ce même côté vers le bas. L'étirement sera ressenti sur le côté du cou. Recommencer l'exercice en changeant la prise de main et en inclinant la tête sur le côté gauche.

Notes :

Avant l'effort, garder la position 10 secondes et alterner cet exercice avec des cercles très lents de la tête pendant 10 secondes. IMPORTANT : ne pas incliner la tête en avant ni en arrière (garder le regard fixé vers l'avant) et éviter les mouvements de rotation de la tête.



Position de départ :

Allongé sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat au sol, mains derrière la tête.

Mouvement :

Tirer lentement et progressivement la tête vers le haut et l'avant. La sensation ressentie est un allongement de la nuque.

Notes :

C'est un exercice de type récupération, très utile également pour combattre les sensations de fatigue et les contractures qui apparaissent au niveau de la nuque dans la vie quotidienne (travail sur ordinateur, long trajet en voiture...). IMPORTANT : cet exercice doit être pratiqué avec beaucoup de douceur et de progressivité.