

Exercices d'assouplissement pour les jambes

Débutant  1 personne suffit

Introduction

Au-delà de la satisfaction d'avoir des jambes lestes et galbées, leur assouplissement permet d'augmenter leur force et leur vitalité et ainsi de réduire au minimum les risques d'accidents, comme les entorses ou les luxations, très fréquents et plutôt invalidants au niveau des membres inférieurs. Cette fiche rassemble les exercices d'assouplissement pour les jambes qu'il faut connaître.



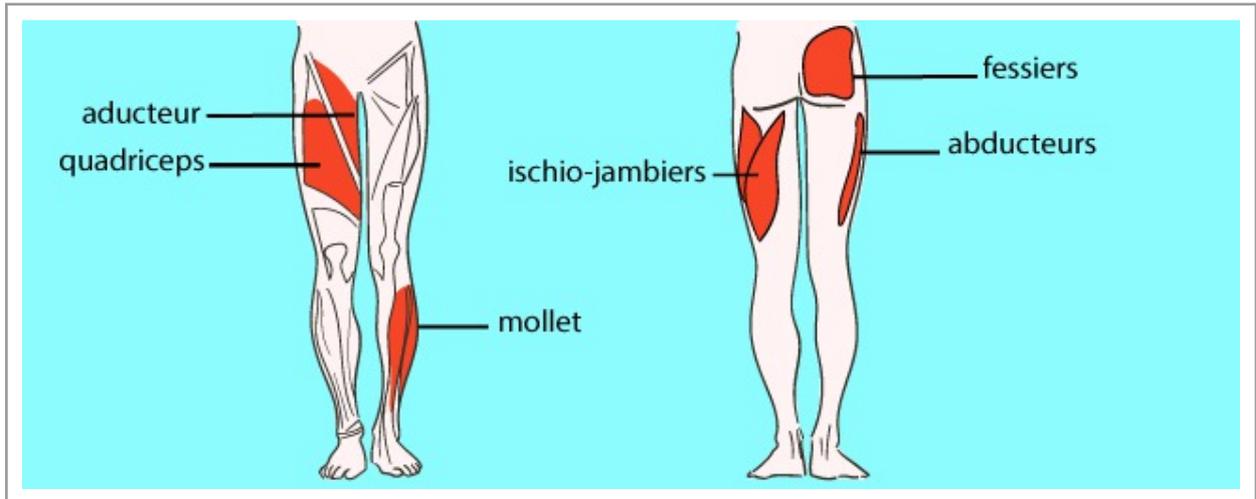
Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://musculaton.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Zoom sur l'assouplissement des jambes



Les jambes sont très sollicitées au quotidien, par l'activité et par le fait qu'elles doivent supporter en outre le poids du corps. Muscles et tendons, articulations et ligaments, interagissent avec les os dans le moindre geste.

Les jambes ont besoin de les avoir forts et souples pour des mouvements plus aisés, plus efficaces et plus assurés. Des muscles assouplis sont toniques et fonctionnels, gages d'un grand confort au quotidien.

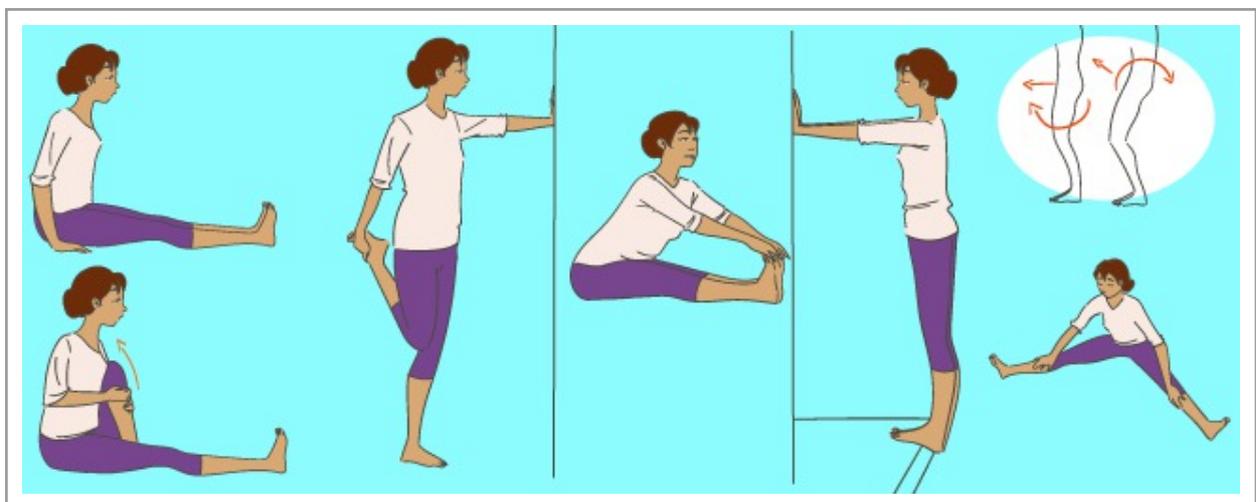
Luxation



Entorse



1. Étirez vos jambes pour les assouplir



Parmi les activités qui assouplissent, les étirements viennent en tête. Ils améliorent l'amplitude articulaire et renforcent les articulations. Ils limitent ainsi les risques d'accidents tels que contusions, tendinites, entorses, luxations, fractures, etc.

Les étirements permettent aussi d'évacuer la tension, de détendre et de régénérer plus rapidement les muscles après une activité physique.

Bon à savoir : attention, toutefois, à savoir choisir et doser les exercices, au risque de provoquer des microtraumatismes dus aux étirements. Bannissez toute précipitation, toute brutalité et exagération. Arrêtez-vous au moindre signe d'inconfort ou de douleur.

Étirez les muscles fessiers

- Vous êtes assis au sol, jambes tendues devant vous.
- Amenez, à l'aide des deux mains, la jambe gauche fléchie vers l'intérieur, soit vers la cuisse droite, le genou contre le bord externe de la poitrine. Inspirez.
- Sur l'expiration, tirez sur la jambe vers le haut avec les mains placées sur la jambe, main gauche vers le genou, main droite plus bas.
- Changez de jambe.
- Faites ceci 10 fois pour chaque jambe, alternativement et lentement.

Étirez les quadriceps

- Vous êtes debout près d'un support devant vous (rampe, chaise).
- Repliez une jambe vers l'arrière.
- Attrapez le pied au niveau de la cheville avec la main du même côté.
- Posez l'autre main sur le support pour vous assurer la stabilité.
- Tirez la jambe le plus possible vers le haut.
- Changez de jambe.
- Faites ceci 10 fois pour chaque jambe, alternativement.

Conseils : souvenez-vous : jambe ET main gauches, jambe ET main droites. Assurez-vous de rester droit mais déverrouillez le genou de la jambe d'appui. Effectuez les mouvements lentement en ressentant les étirements qu'ils procurent.

Étirez les ischio-jambiers assis

Cet exercice consiste en flexions vers l'avant.

- Vous êtes assis au sol, jambes tendues devant vous, pieds joints pointant vers le haut.
- Contractez les abdominaux puis penchez le buste vers l'avant, bras tendus en direction des pieds.
- Maintenez le regard à l'horizontale.
- Tenez dans cette position 5 à 10 secondes.
- Revenez à la position de départ.
- Faites ceci 10 fois.

Étirez les mollets

Les mollets participent à nombre de mouvements du pied et de la jambe, jouent le rôle premier d'amortisseurs dans la marche rapide ou la course, mais sont souvent oubliés sauf quand ils sont victimes d'une déchirure... Pour cet exercice, vous avez besoin d'une marche ou d'un step.

- Vous êtes debout et vous tenez à un support stable, une rampe par exemple.
- Placez vos pieds de telle façon que les talons sont dans le vide.
- Effectuez l'étirement du talon d'un pied, en le poussant vers le bas, remontez.
- Faites aussitôt la même chose avec l'autre talon.
- Faites ceci 20 fois pour chaque jambe, alternativement.



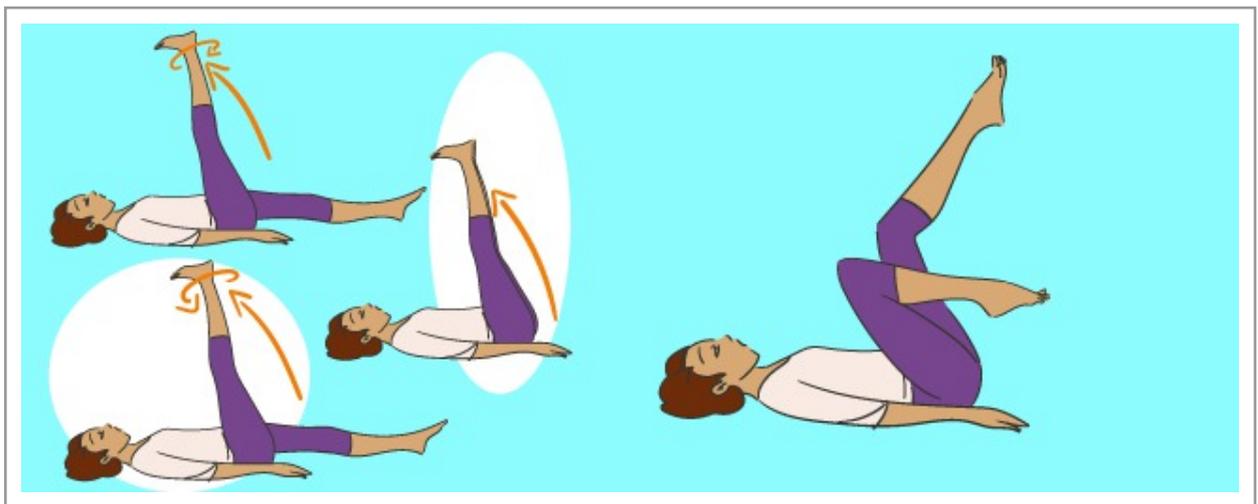
Étirer ses mollets

Étirez les abducteurs

- Vous êtes assis, jambes écartées.
- Positionnez votre bassin en rétroversion.
- Augmentez l'écart entre vos jambes. Pour ce faire, commencez avec les jambes fléchies pour trouver votre limite tout en restant dans le confort.
- Une fois la bonne ouverture trouvée, tendez les jambes.

Bon à savoir : positionner le bassin en rétroversion, c'est basculer le bassin vers l'avant, les fesses vers l'arrière, sans cambrer ni arrondir le dos exagérément.

2. Bougez vos jambes pour les assouplir



Les mouvements des jambes assouplissent et galbent les jambes et les cuisses. Ils sollicitent les abdominaux et les muscles fléchisseurs de la hanche. Le souffle est très important.

Rotations des jambes

- Vous êtes allongé sur le dos jambes jointes.

- Tournez les paumes des mains vers le sol.
- Sur une inspiration, levez la jambe droite.
- Exécutez un demi-cercle vers l'extérieur en la redescendant sur l'expiration.
- Faites le même mouvement avec la jambe gauche vers l'extérieur.
- Répétez 3 à 5 fois.

Variantes : répétez le même exercice mais en faisant des demi-cercles vers l'intérieur. Répétez le même exercice avec les deux jambes jointes : exécutez un demi-cercle sur la droite en les redescendant sur l'expiration. Faites de même avec un demi-cercle à gauche.

Conseils : ne décollez pas le bassin et aidez-vous de l'appui des mains au besoin. Gardez la tête au sol.

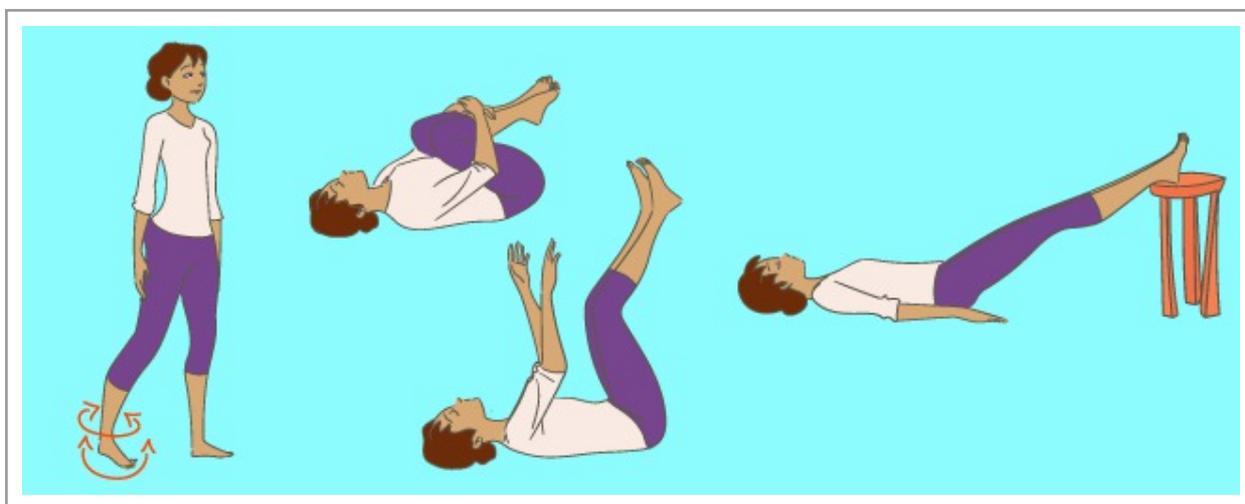
La bicyclette

Le pédalage sollicite les abdominaux, mais fait également intervenir les fessiers, les muscles fléchisseurs des hanches et galbe les cuisses. Il favorise la circulation sanguine (artères/veines) et détend les jambes.

- Vous êtes assis sur le sol, en appui sur vos avant-bras, jambes tendues.
- Contractez les abdominaux et levez vos jambes à l'oblique.
- Pliez et étendez les jambes alternativement pour réaliser un mouvement de pédalage.
- Pédalez en hauteur pour cibler surtout les fessiers.
- Faites une quarantaine de pédalages.

Conseils : contractez les abdominaux et pédalez en hauteur pour éviter les douleurs au bas du dos. Tendez vos jambes pour augmenter efficacement le travail des muscles sollicités.

3. Défoyez vos jambes pour les assouplir



Certes étirées et toniques, vos jambes ont besoin d'être relaxées et détendues pour gagner en souplesse.

Les « coups de pied »

Cet exercice, en plus de détendre les membres inférieurs, du bassin aux chevilles, permet un travail sur l'équilibre, favorisé par un souffle régulier et des mouvements tout en souplesse.

- Vous êtes debout en petite station écartée, pieds parallèles.
- Détendez-vous. Veillez à votre respiration qui doit être ample et régulière.
- Prenez appui sur le pied gauche, sur toute sa plante, puis décollez légèrement la jambe droite.
- Commencez à secouer la cheville droite doucement, puis de plus en plus vite.
- Écartez le pied vers la droite, vers l'avant, l'arrière, tout en laissant la cheville en mouvement.
- Faites de petits cercles, dans un sens puis dans l'autre, plusieurs fois de suite.
- Puis balancez la jambe d'avant en arrière en mobilisant aussi le genou et la hanche, avant de donner des coups de pied comme si vous tapiez dans un ballon pour marquer un but, dans un mouvement net et ferme mais non brutal.
- Répétez plusieurs fois.

Conseil : si vous êtes peu sûr de votre équilibre et pour bénéficier pleinement des bienfaits de l'exercice, posez la main du côté de la jambe d'appui sur un support (table, mur). Le contact doit être léger, il n'est là que pour vous rassurer.

Les « fourmis » sur le dos

Cet exercice décontracte l'ensemble du corps.

- Vous êtes allongé sur le dos.
- Amenez les genoux sur la poitrine et tenez-les avec les mains.
- Yeux fermés, balancez-vous de droite à gauche quelques instants. Ouvrez les yeux.
- Levez les bras et les jambes à la verticale et faites-les trembloter quelques instants.
- Faites l'ensemble de l'exercice 5 fois.

Défatiguer jambes et chevilles

Cette position relaxante n'est pas un exercice d'assouplissement, mais en est pour ainsi dire un ingrédient : en surélevant vos jambes, vous favorisez la circulation retour (veines), ce qui soulage et désengorge le bas des jambes.

- Avant de prendre la position, massez vos jambes, en partant du pied vers l'aîne, à l'aide de talc, de crème ou d'huile.
- Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps, mains à plat au sol.
- Levez les jambes et posez les chevilles sur un plan plus élevé (chaise par exemple)
- Restez ainsi pendant 1 minute en respirant profondément.

4. Faites des activités physiques qui assouplissent vos jambes

Toutes les activités physiques ou sportives requièrent l'usage des jambes (c'est dire leur importance !). Il en est toutefois qui sont plus exigeantes sur ce plan. La danse classique et la gymnastique, par exemple, mettent à rude épreuve les adducteurs. Ces disciplines requièrent échauffement et souplesse des jambes avant la pratique. D'autres activités, au contraire, assouplissent des jambes lors de leur pratique.

- Le football (amateur) sollicite aussi fortement les adducteurs, mais se révèle bon pour muscler et replacer un pied qui a tendance à tourner, grâce aux jeux de jambes requis pour le pratiquer.
- La marche à pied, excellente pour la circulation sanguine, tonifie et raffermi les jambes. C'est l'activité la plus accessible, à portée de toutes les bourses, ne demandant aucun investissement si ce n'est une bonne paire de chaussures.
- La marche rapide, en extérieur ou sur tapis de course, augmente le métabolisme et stimule les cuisses (quadriceps et ischio-jambiers)
- La course à pied, indiquée pour travailler l'endurance, met à contribution le mollet et raffermi les cuisses.
- La randonnée (côtes et descentes) et les escaliers (ou le stepper), sollicitent les muscles du bas du corps, dont le mollet.
- Le saut à la corde classique, dont le but est de sauter le moins haut possible, fait augmenter l'endurance musculaire, travaille les abdominaux et galbe les jambes (mollets, cuisses, fesses)
- Le vélo (à l'extérieur ou en salle) et le roller sollicitent les muscles du bas du corps pour des jambes plus toniques.
- La natation fait travailler les jambes grâce aux battements dans l'eau ou à la nage avec palmes, qui demandent plus d'efforts pour les jambes.

Conseil : avant de pratiquer régulièrement, demandez l'avis de votre médecin. Ces activités « cardio » peuvent ne pas vous convenir en raison d'un problème de santé (asthme, problèmes cardiaques...). Certaines, au contraire peuvent vous être recommandées.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Étirer ses mollets](#)
- [Bien se muscler](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact