

Étirements sportifs et souplesse



étirement des ischio-jambiers

La préparation physique vise l'entretien de 3 qualités de base : l'endurance, la puissance, l'adresse. Elle est toujours personnalisée car elle dépend du niveau et de l'objectif du sportif. Il n'y a pas *une* préparation physique mais **DES** préparations physiques, presque autant qu'il y a de sportifs.

Les programmes d'entraînement sont multiples car les compétences et le vécu de chacun imposent des adaptations particulières.

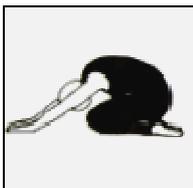
La préparation physique inclut :

- des exercices d'échauffement et d'étirement ;
- des pratiques entre les séances : massages, électrostimulation, cryothérapie ;
- le choix d'un équipement adapté, chaussures, bas de contention, soutien-gorge.

Principes de l'échauffement sportif : fabriquer réellement de la chaleur, conserver la chaleur que l'on fabrique, se préparer progressivement à l'effort demandé.

Les 3 étapes d'un échauffement efficace : étirement, renforcement musculaire, mobilisation articulaire.

Étirement musculaire					http://entrainement-sportif.fr
Ischio-jambiers Muscles postérieurs de la cuisse	Quadriceps Muscles antérieurs de la cuisse	Mollet Muscles postérieurs de la jambe	Adducteurs Muscles de la partie interne de la cuisse	Dos Muscles intervertébraux	
Flexion de la hanche extension du genou	Extension hanche et flexion du genou	Extension du genou et flexion du pied	Abduction du fémur	Allongement du rachis	



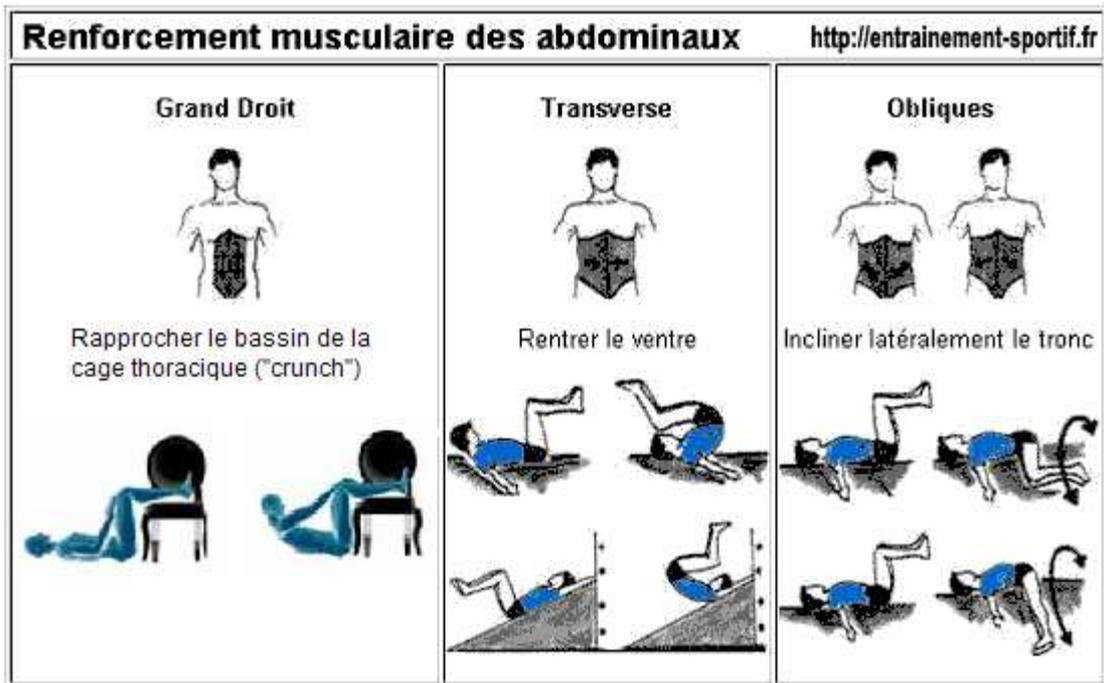
Objectif : étirer les fibres musculaires

Consignes : faire l'étirement **sans temps de ressort ni mouvement brusque.**

Tenir la position 10 secondes¹. 3 répétitions par étirement.

L'étirement ne doit pas être douloureux pour être efficace. **Soufflez pendant l'étirement !**

¹ Les longs étirements provoquent **une diminution conséquente de la force musculaire** ; il ne faut donc pas dépasser 10 secondes. Pour des étirements concernant les **pectoraux, mollets** voir plus loin, **LE STRETCHING - quadriceps, abdos : ÉTIREMENTS**



... il faut aussi renforcer les muscles des jambes, des bras et du dos !

Objectif : la musculation pratiquée durant l'échauffement assure **une bonne tonicité** pendant l'activité et **augmente le nombre de fibres musculaires** sollicitées durant la contraction.

Consignes spécifiques pour les abdominaux : travailler dos rond, jambes fléchies. Conserver un angle tronc/jambes fermé. Répéter 20 à 30 fois sur un rythme lent. Expirer pendant l'effort et contrôler la descente.

Description détaillée du Crunch-abdominaux

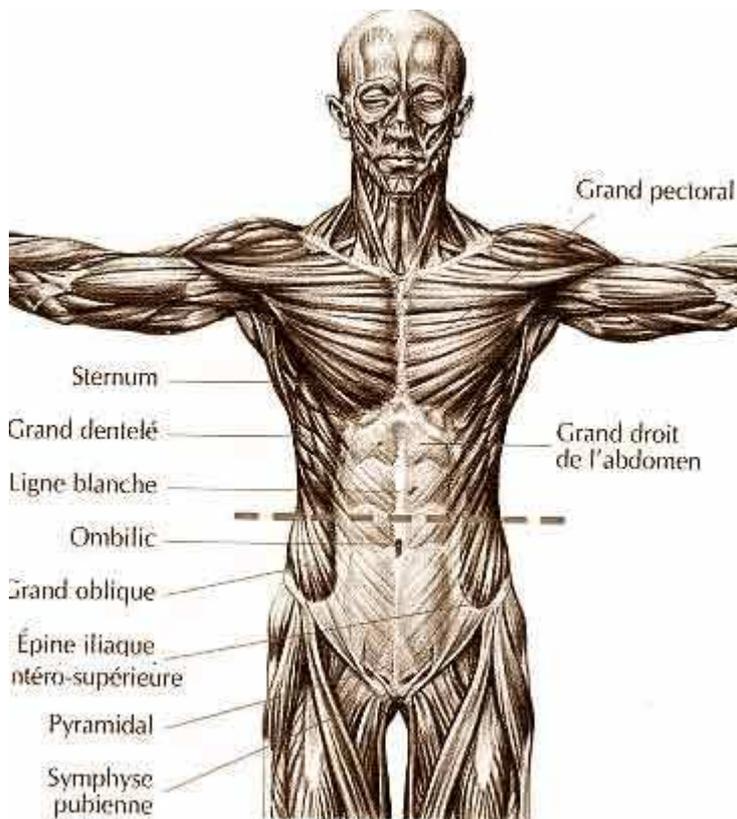
Pour le Crunch-abdominaux les jambes sont simplement posées sur un banc de musculation ou une chaise, les genoux à angle droit, le buste au sol, les mains au niveau de la tête.

- Décoller les épaules en enroulant le dos.
- Toucher les genoux avec les coudes.
- Expirer jusqu'à la fin de mouvement.
- Redescendre les épaules en inspirant.
- Enchaîner une autre montée.



Le blocage respiratoire doit absolument être évité.

Il faut qu'il y ait **une expiration pendant la montée et une inspiration pendant la descente.**



Cet exercice localise l'effort sur les grands droits de l'abdomen et plus intensément leurs parties sus-ombilicales (au-dessus du nombril, schéma ci-contre)

Il est à noter qu'en éloignant le buste du banc, on augmente la mobilité du bassin, ce qui permet de relever le buste en fléchissant la hanche par la contraction du psoas iliaque, du tenseur du fascia lata et du droit antérieur.

Effets du Crunch

Le Crunch cible l'effort sur les grands droits des abdominaux car il faut effectuer un enroulement vertébral pour rapprocher le buste du pubis.

C'est surtout la partie sus-ombilicale, celle qui est au-dessus du nombril qui est renforcée.

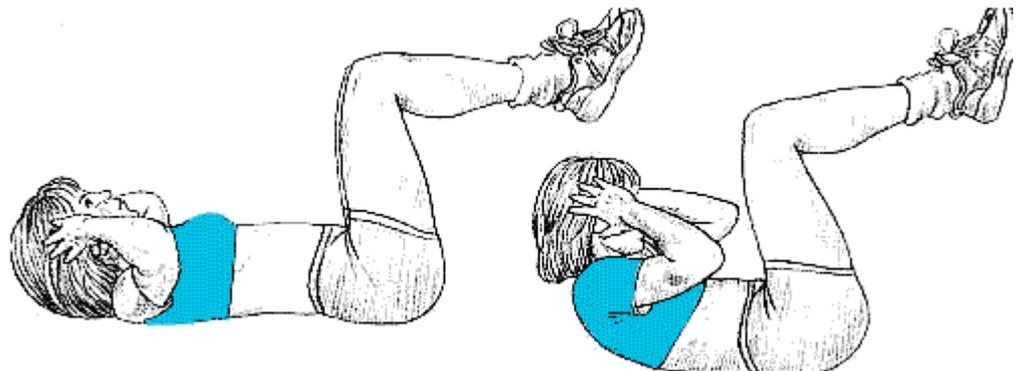
Le double-Crunch est une variante sollicitant à la fois la partie supérieure et la partie inférieure des abdominaux.

Pour le double Crunch l'exercice démarre en position allongée sur le sol, tête soulevée ; buste et genoux se rapprochent jusqu'à se toucher.

On revient doucement à la position de départ en inspirant, les pieds ne touchent jamais le sol.



Autre variante



Allongé sur le dos, les mains derrière la tête, les cuisses à la verticale, les genoux fléchis : inspirer et décoller les épaules du sol en rapprochant les genoux de la tête par un enroulement du rachis ; expirer en fin de mouvement. Si on veille à bien plaquer les bas du dos au sol durant l'exercice cette variante permet aussi de solliciter efficacement la couche profonde des abdominaux constituée par le muscle transverse.

Mobilisation articulaire						http://entrainement-sportif.fr
chevilles	bassin	dos	cou	épaules	poignets	doigts

Objectif : mobiliser toutes les articulations

Consignes : aller doucement et lentement, ne pas forcer.

Respecter un ordre pour ne rien oublier, par exemple du haut vers le bas.

Faire plusieurs fois les exercices en travaillant par séries sur chaque articulation (ex : 3x10)

Quelques exemples d'échauffement

Rotations

1. Rotations des chevilles

Posez la pointe du pied à terre et tourner autour vers la droite puis vers la gauche.

Recommencez l'exercice avec l'autre cheville.



1.



2.

2. Rotations du bassin et du buste

Écartez les pieds de la largeur du bassin, les mains posées sur les hanches.

Effectuez des rotations du bassin à D puis à G en passant le plus devant, le plus derrière, le plus à droite, le plus à gauche.

Refaire l'exercice avec le buste en fixant le bassin.

3. Rotations des épaules²

Écartez les pieds de la largeur du bassin.

Effectuez des circonvolutions avant et arrière des épaules une par une, puis les deux en même temps en passant par le point le plus en avant, le plus en arrière, le plus haut, le plus bas.



3.



4.

4. Rotations des poignets

Prenez les mains l'une dans l'autre accrochées par les doigts.

Effectuez des rotations à droite puis à gauche.

² Voir "Recueil d'exercices de respiration" Section IV 'GYM DU YOGI' : Mouvements des bras

Flexions de la nuque³

Baissez le menton vers la poitrine puis relevez-le vers le haut plusieurs fois.

Ensuite, fléchissez la nuque vers la droite en dirigeant l'oreille vers l'épaule.

Refaites le mouvement vers la gauche.



Un exemple de routine d'étirements

Pratiquer 1 série de chaque.

	Bras D tenir la position 30 sec Bras G Tenir la position 30 sec
	Bras D tenir la position 30 sec Bras G Tenir la position 30 sec
	Tenir la position 1 minute
	Jambe D Tenir la position 1 minute Jambe G Tenir la position 1 minute
	Tenir la position 2 minutes OU Jambe D Tenir la position 1 minute Jambe G Tenir la position 1 minute
<p>position 1</p> <p>position 2</p>	Jambe D Tenir la position 1 30 secondes Puis la position 2 30 secondes Jambe G Tenir la position 1 30 secondes Puis la position 2 30 secondes
	Tenir la position 1 minute

³ Voir "Recueil d'exercices de respiration" Section IV 'GYM DU YOGI' : Exercices pour la nuque



ÉTIREMENTS ⁴

Les étirements sont essentiels en préparation physique pour une pratique sportive sans blessure et sans crampes.

On distingue 2 types d'étirements, **les étirements actifs à pratiquer durant l'échauffement** et **les étirements passifs plutôt réservés à la fin de l'entraînement**.

Il n'est pas nécessaire de s'échauffer avant ses étirements. Le meilleur lieu pour s'étirer est chez soi, muscles reposés, dans une ambiance propice à la relaxation. On peut faire ses étirements après le footing mais il est préférable d'attendre pour cela d'être rentré chez soi et de s'être douché et changé.

Les étirements actifs

La contraction du muscle est associée à son étirement.

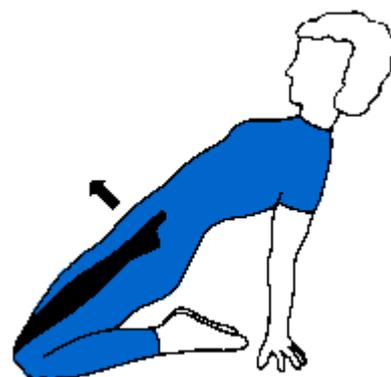
Parmi les méthodes d'étirements actifs la plus connue est le Stretching.

Un exemple de Stretching est représenté par l'image de droite ⁵.

Contracter relâcher au niveau des **quadriceps**.

Les étirements sous forme de Stretching sont pratiqués en 4 temps.

- Mise en tension du muscle.
- Contraction du muscle à étirer 10 secondes environ tout en le maintenant tendu.
- On relâche la contraction puis...
- On remet le muscle en tension douce 10 à 30 s. aussi loin que possible sans douleur.



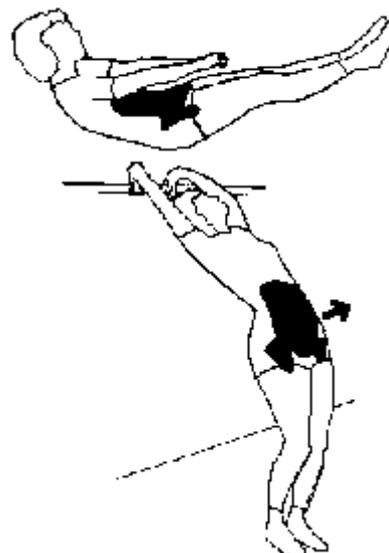
On pourra aussi pratiquer des étirements actifs des abdominaux ⁶, à base de 'contracter-relâcher-étirer'.

Contraction

Contraction des muscles abdominaux en partant de la position demi-allongé sur le dos, l'angle avec le sol étant environ de 30°.

Les mains placées sur les cuisses.

Garder la position 10 secondes ⁷.



Stretching

Flexion du torse en arrière, de préférence avec l'aide d'un appui dorsal (asymétriques, table ou l'équivalent) quelques centimètres au-dessus du niveau du nombril.

Prendre un autre appui avec les mains en arrière contre un mur et tenir la position pendant 10 secondes.

Les étirements passifs

C'est la mise en tension du muscle à l'aide du poids du corps. On étire le muscle jusqu'à la sensation d'une légère tension que l'on maintient sans forcer 30 secondes ou plus.

Les étirements passifs sont excellents pour relâcher les tensions musculaires mais sont à éviter en début de séance ou avant une compétition car les temps de réaction sont augmentés et les capacités explosives du muscles sont réduites.

⁴ Voir les séries 9 des étirements (9-1 : Chat – 9-2 : Chien – 9-3 : des Bâtons...) et des gainages sportifs (9-3)

⁵ Voir § LE STRETCHING et les séries 8-1 des ouvertures : Grenouille version 1 - 6-2 des cambrures Arcs et Ponts (l'Offrande)...

⁶ Voir § LE STRETCHING

⁷ Voir la série 2-2a des équilibres : Barque, Canotage... Voir aussi la Barque sur les fesses (6-1 cambrures-Cobra)

Modalités d'étirement en fonction de la zone corporelle sollicitée

Étirements du dos⁸ - Étirement de la chaîne musculaire postérieure

La chaîne musculaire postérieure est constituée des muscles du dos, lombaires et dorsaux, des muscles pelvi-trochantériens et des muscles postérieurs de la jambe, fessiers, ischio-jambiers, et mollets.

Il est possible d'étirer les chaînes musculaires postérieure et antérieure au niveau des membres inférieurs et supérieurs.

Les étirements du dos et des muscles postérieurs de la jambe permettent d'éviter une raideur limitant la flexion de la hanche et obligeant la colonne vertébrale à compenser au niveau des vertèbres lombaires, ce qui provoque mal de dos, lombalgie et sciatique.



Les étirements de la chaîne musculaire dorsale sont les premiers soins des douleurs musculaires

1. L'étirement du dos et des muscles postérieurs de la jambe⁹ permet d'éviter le mal de dos en facilitant la flexion de la hanche et en n'obligeant plus la colonne vertébrale lombaire à compenser.

2. Étirements du dos, couché au sol

Pieds posés sur un banc ou derrière la tête.

3. Étirement du dos debout



1. Étirements du dos

Écartez les pieds d'au moins la largeur des épaules, dos droit, mains croisées sur la poitrine.

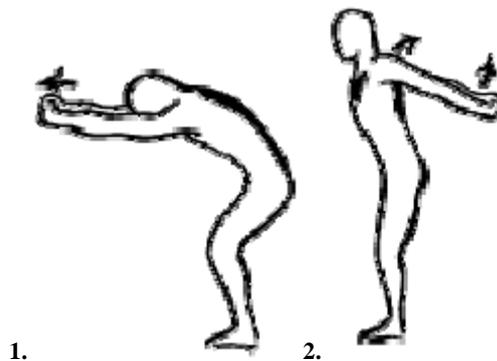
- En fléchissant les genoux, arrondissez le dos et poussez les mains loin devant.

2. Étirements du dos et des pectoraux

Écartez les pieds de la largeur du bassin, bien droit.

- Joignez les mains derrière le dos.

- Sans cambrer, effectuez une flexion du buste sur les jambes tout en remontant les bras vers le haut progressivement. Remontez le buste progressivement



Étirements du dos assis¹⁰



⁸ Voir la série 999 accidents et remèdes 3^e partie (Mal de dos, 10 exercices) : Pour l'exercice en position debout - plus loin : § LE STRETCHING - Voir également la série 10a-1 Relaxation-Vents : Élongation thoracique – Étirement des lombes.

⁹ Voir la série 4 des inversées : la Charrue et plus loin TESTS Muscles para-vertébraux (§ SOUPLESSE-étirements)

¹⁰ Voir la série 5 des flexions-Pince : la Pince (assise)

Étirement des abdominaux grand droit ¹¹

Pour étirer les abdominaux grands droits deux exercices sont possibles.



On peut faire l'exercice de yoga appelé **Posture du cobra**.¹²

On peut aussi **étirer les abdominaux en utilisant un ballon de Gym**.

Il faut s'allonger pieds au sol et dos sur le ballon en extension complète en veillant à relâcher totalement l'ensemble des muscles de l'abdomen.

Cet exercice d'étirement de la chaîne musculaire antérieure est aussi un excellent **exercice de relaxation** à condition d'assurer une bonne stabilité corporelle en positionnant les appuis manuels et pédrestres relativement écartés et en veillant à placer la cambrure lombaire au point haut du ballon de Gym (photo)

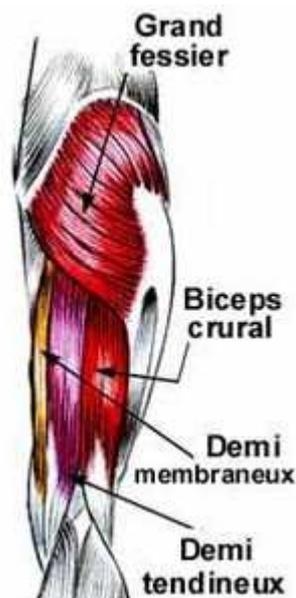
Étirements des ischio-jambiers ¹³

Au nombre de 3, les ischio-jambiers sont situés à l'arrière de la cuisse.

Ils comprennent le biceps crural, le demi-tendineux et le demi-membraneux.

Ils font plier le genou.

Ils permettent aussi en position debout d'amener la jambe en arrière.



action des ischio-jambiers :
extension de hanche,
flexion du genou

La course jambes tendues, ou pas de l'oie,

est un exercice au poids de corps qui les sollicite particulièrement ainsi que fessiers et mollets.

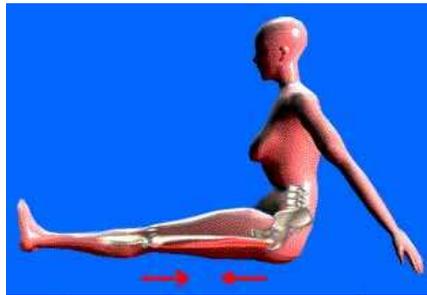


¹¹ Voir aussi la série 999 accidents et remèdes 3^e partie pour l'**étirement des abdominaux obliques** (assouplissement du dos)

¹² Voir la **série 6-1 des cambrures**

¹³ Voir plus loin § **LE STRETCHING** et la série 999 accidents et remèdes 3^e partie : § Blessures musculaires du corps (lombalgie)

Sans étirement, les ischio-jambiers ont tendance à se rétracter et à limiter l'amplitude de **flexion de la hanche**, obligeant la colonne vertébrale lombaire à compenser, ce qui provoque mal de dos et lombalgie.



la rétraction des ischio-jambiers limite la flexion de la hanche

Causes de la rétraction des muscles ischio-jambiers

- Ils sont constitués de fibres courtes à faible variation de longueur et à vitesse de contraction lente.
- Ils sont constitués d'une forte teneur de tissu conjonctif expliquant leur tendance à s'enraidir.
- Ils s'insèrent sur des os « mobiles »
- Leur rôle naturel est essentiellement postural.
- Il doivent être souples mais aussi rigides.
- Ils sont le plus souvent dans un cadre de vie qui les incite à se raccourcir.

1. Au sol en position de "passeur de haie" ¹⁴ la jambe à étirer est tendue, l'autre jambe est repliée en arrière.

Le buste est tourné vers la jambe tendue, bras dans le dos, se pencher vers la jambe tendue.

2. Assis au sol, les 2 jambes sont tendues.

Le sujet attrape ses pointes de pieds ou ses chevilles

3. Se pencher en avant en gagnant en flexion de hanche, buste droit. Si la souplesse le permet, ramener les pointes de pieds vers soi passivement (avec les mains)

4. Dos au sol, fesses contre le mur, les jambes reposant contre le mur ¹⁵. Garder les jambes tendues et essayer de ramener progressivement les pointes de pieds vers soi.

Les jambes restent collées au mur et ne bougent pas

5. La cuisse à étirer est tendue, reposant sur une table, la pointe de pied ramenée vers soi

Le pied de la jambe au sol est parallèle à la jambe tendue.

Garder le buste droit et se pencher en avant.



1.



2.



4.

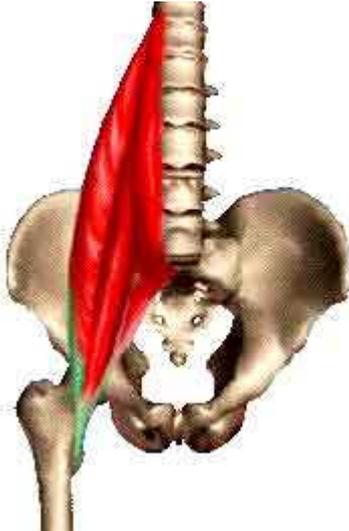


5.

¹⁴ Voir plus loin : **Étirer les quadriceps** et Étirement couplé **du psoas et du quadriceps** - la série 1 des assises : **le Héros** et variantes

¹⁵ Voir la série 999 accidents et remèdes 3^e partie : **Étirement de la chaîne musculaire postérieure**

Étirement du Psoas Iliaque



Le psoas va des vertèbres lombaires à la hanche ; s'il n'est pas étiré il se rétracte et peut être cause de douleurs au ventre (point de côté), à l'aîne et au dos (lombago). Il est alors possible de continuer à courir mais il vaut mieux choisir un terrain plat et dur et éviter la terre et surtout le sable.

L'étirement du psoas permet d'éviter des blocages **vertébraux** et améliore l'efficacité du geste sportif.
C'est le principal étirement après le footing.

Etirement couplé des ischio-jambiers et du psoas-iliaque

Plaquer le genou contre la poitrine.
Tendre au maximum le genou.
Garder la jambe qui est au sol tendue

Etirement allongé

Allongé sur le bord d'une table, ramener une jambe pliée sur le buste, laisser pendre l'autre.



Étirement en position debout

Placer le pied sur le bord d'un bureau ou d'une table.

Fléchir le genou.

Faire un léger mouvement de flexion du genou vers l'avant, sans déplacer le pied au sol.



Étirement ressenti dans la hanche et dans l'aine *

Tendre une jambe derrière soi, genou en appui sur un coussin, pied arrière reposant sur le sol en appui sur l'avant du pied.

Avancer l'autre jambe en ramenant la cuisse contre la poitrine, le genou entre les deux épaules.

Le genou doit être à la verticale du pied.

Sans modifier la position des jambes, abaisser la hanche comme si on appuyait sur le bassin.

Garder la position pendant 20 secondes.



Ressentir la tension dans l'aine *

Pousser la fesse avec la main vers l'avant

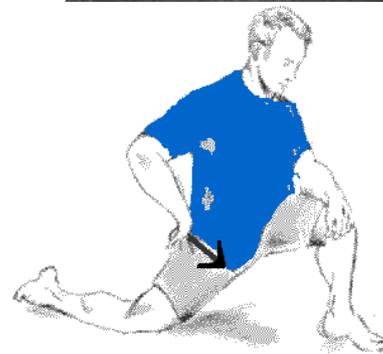
Extension de la hanche

Garder le buste redressé

* L'aine est située de chaque côté du corps, à la réunion de la cuisse et du tronc, unissant les faces antérieures de l'abdomen et de la cuisse.

Le terme *inguinal* désigne tout ce qui est *relatif à l'aine*.

C'est ainsi que l'on parle, entre autres, de *hernie inguinale*.



* Voir les séries 8-1 des ouvertures : Grenouille-**Fentes** et 8-2 des ouvertures-Guerriers (Guerriers I et II)

Étirer les quadriceps¹⁶ permet d'éviter une contracture musculaire lors d'un sprint par exemple.

Le quadriceps est un groupe musculaire, situé sur l'avant de la cuisse, qui se compose en fait de quatre muscles différents :

le crural, le vaste interne, le vaste externe et le droit antérieur.

Il tend la jambe. Le droit antérieur permet de ramener le genou vers la poitrine.

Les quadriceps interviennent surtout dans le shoot (tirs en football).

Ils sont également fortement sollicités lors du sprint, des sauts.

Des étirements actifs durant l'échauffement protégeront les sportifs de déchirures musculaires graves.



Premier étirement

Debout, tenir dans la main le cou de pied de la cuisse à étirer.

Le bassin est basculé de façon à arrondir le bas du dos.

Le buste est droit, on s'étire en augmentant la flexion de genou.



Deuxième étirement¹⁷

À genoux, pointes de pieds tendues, l'étirement se fait en descendant progressivement les fesses vers les talons.

Le buste est droit, on pousse le bassin vers le haut et l'avant.



¹⁶ Voir plus loin § **LE STRETCHING**

¹⁷ Voir les séries 1 des assises (Fermeté, Diamant renversé –à plat), 6-2 des cambrures (Arc à genoux et variantes, Diamant renversé – variante, Fermeté, Offrande), 8-1 des ouvertures : les postures de la Grenouille (version 1)...

Troisième étirement ¹⁸

En position du "passeur de haies" : une jambe tendue au sol, à 90° par rapport à l'autre.

La cuisse à étirer est repliée pointe du pied tendue.



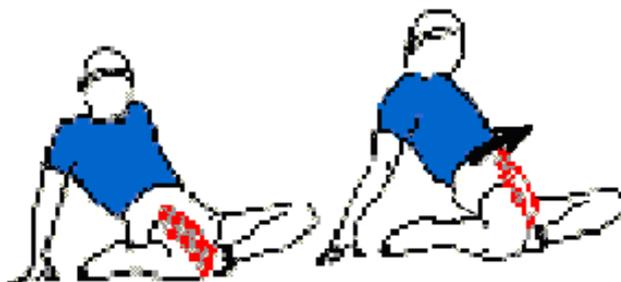
Étirement couplé du psoas et du quadriceps

Même position assise : une jambe repliée vers l'arrière et l'autre fléchie ou droite.

Basculer la hanche vers l'avant.

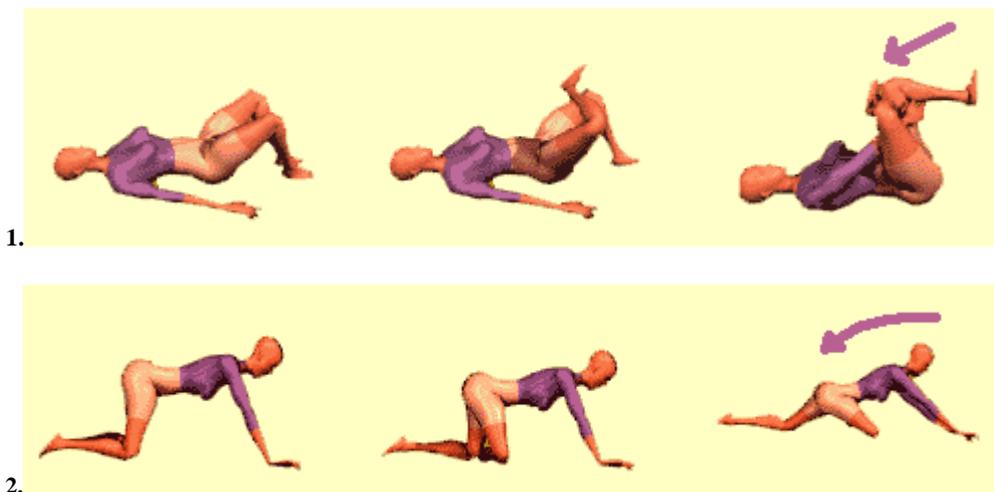
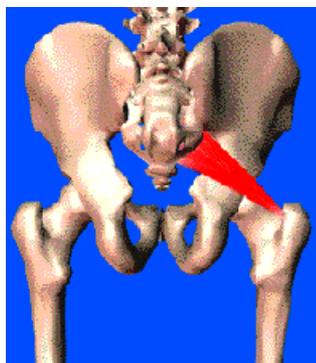
Vous sentirez un étirement dans le **devant de la cuisse**, c'est le **quadriceps** qui est étiré ; au niveau de **l'aîne** pour le **psoas**.

Maintenir la position pendant 20 secondes.
Puis changer de côté.



Étirements du pyramidal, un des muscles pelvi-trochantériens

La sciatique, si elle est d'origine musculaire, peut être évitée en faisant des exercices d'étirements du pyramidal, en position allongée (schéma 1.) ou en position quadrupédique (schéma 2.) ¹⁹



Des posture de Yoga à voir ²⁰

- **Le chien tête en bas.**

- **Uttanâsana** (enrouler passivement le dos vers l'avant, tête relâchée)

Niveau débutant
Pas de contact avec le sol

Niveau moyen
Les ongles effleurent le sol

Niveau expert
Les mains se posent au sol

¹⁸ Voir plus haut : **Étirement des ischio-jambiers** et la **série 1 des assises : le Héros et variantes...**

¹⁹ Voir les séries 6-2 des cambrures Arcs et Ponts : **le Pigeon** et 999 des accidents et remèdes : **sciatique en course et pyramidal**

²⁰ Voir les séries 9-2 des étirements-**Chien** - 5 des flexions-Pinces : **la Cigogne (Uttanâsana), Poupée de chiffon...**

- 3-1 des debout-Saluts : **Pince debout en détente, Salutation simple...** Voir aussi plus loin 'Assouplissement du dos'

Les étirements des adducteurs préviennent douleur et tendinite des adducteurs, une des causes principales de la **pubalgie**.



Les adducteurs entraînent une adduction qui est l'action de rapprocher un membre inférieur de l'autre.

Les adducteurs ont aussi une utilité **dans la flexion et la rotation externe de la hanche**.

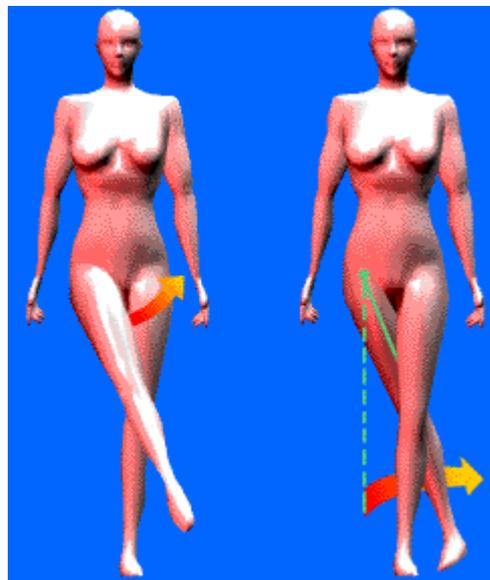
Ils sont très actifs lors d'un tir au football ou en course à pied et doivent être particulièrement bien étirés pour éviter notamment une tendinite ou, plus grave, une pubalgie.

Les adducteurs partent de la partie antérieure du bassin (le pubis) pour se terminer tout le long du bord postérieur du corps du fémur (crête verticale postérieure du fémur, la diaphyse) et sur le condyle.

Seul le droit interne est bi-articulaire et se termine au dessous du genou sous le tibia au niveau de la patte d'oie.

Les adducteurs de la hanche situés à la partie interne de la cuisse (l'aine) sont au nombre de 5 :

le pectiné, le petit adducteur, le moyen adducteur, le grand adducteur, le droit interne



adduction de la hanche

a : avec flexion de hanche – b : avec extension de hanche

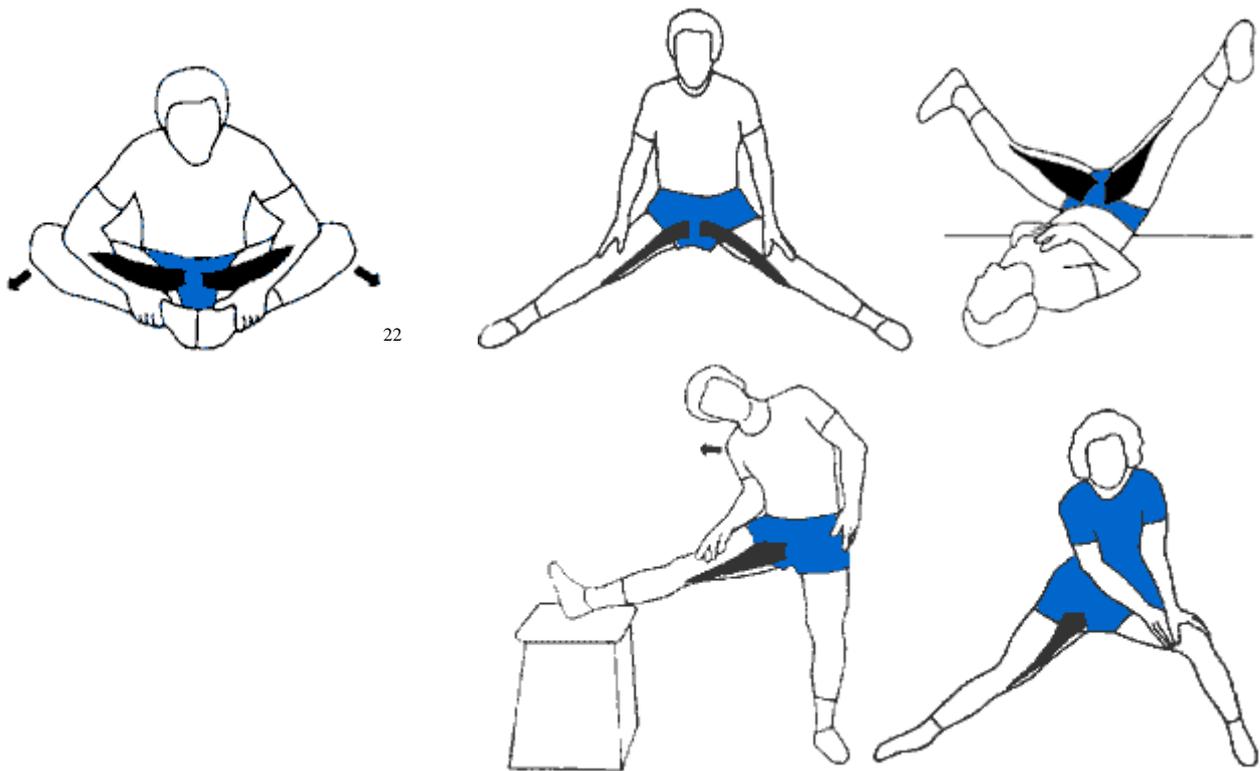
Pour étirer les adducteurs on peut pratiquer cet exercice ²¹ : un genou à terre, l'autre jambe est tendue sur le côté, pied à plat pointe de pied vers l'avant. Il faut simultanément étirer les bras tendus vers le haut et s'incliner du côté de la jambe tendue.

Les cinq étirements ci-après contribueront à éviter douleur musculaire, tendinite et pubalgie.



Avoir mal aux adducteurs n'est pas une fatalité pour le coureur à pied...

²¹ Voir les séries 5a des flexions latérales et 8-2 (Guerriers) des ouvertures : **la Barrière** – la série 8-1 des ouvertures – et plus loin : LE STRETCHING



22



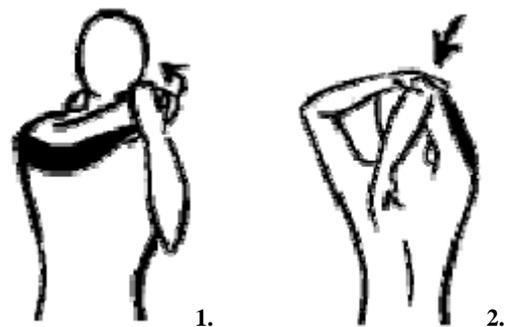
Padma-hasta-bhujamaskarâsana ²³

Étirements des épaules, triceps

Écartez les pieds de la largeur du bassin, buste droit, regard fixé devant vous.

1. Placez une main derrière le cou et appuyez avec l'autre main progressivement vers la poitrine. Répétez l'exercice en changeant de bras.

2. Placez un coude derrière la tête et appuyez avec l'autre main progressivement vers le bas. Répétez l'exercice en changeant de bras ²⁴



Étirements du cou ²⁵

Écartez les pieds de la largeur du bassin, droit, la tête dans l'axe.

Placez un bras plié dans le dos et attrapez le poignet avec l'autre main. Tirez sur le bras en inclinant le cou du côté où vous tirez.

Répétez l'exercice en changeant de côté



²² Voir la série 1 des assises : le Papillon et plus loin § LE STRETCHING

²³ Voir les séries 8-1 et 8-2 des ouvertures

²⁴ Voir TEST Ceinture scapulaire

²⁵ Voir 'Recueil d'exercices de respiration' Section IV GYM DU YOGI : Exercices pour la nuque

Étirements des avant-bras ²⁶

Tendez un bras vers l'avant.
Fléchissez le poignet à 90°.
Avec l'autre main, ramenez progressivement les doigts vers vous.
Répétez l'exercice en changeant de main



Étirements du poignet contre le syndrome du canal carpien ²⁷

Les étirements du poignet font partie des mesures préventives face au syndrome du canal carpien et permettent la poursuite de sports comme le golf en particulier bien au-delà de 50 ans.



Conseils généraux pour les étirements ²⁸

Tous les sportifs connaissent l'importance de l'étirement après un effort physique, mais rares sont ceux qui savent exactement comment mener à bien ces mouvements pour éviter tout risque de blessure.

On n'étire pas un muscle courbatu, fatigué ou enraidit, par l'entraînement.
Jamais dans une atmosphère froide, ni tout de suite après une compétition
On n'étire pas un muscle isolé mais **une chaîne musculaire**, sans rechercher la performance.

On n'effectue **pas de violents temps de ressort**.

Les étirements sont effectués **lentement**.

On adopte une posture confortable que l'on peut maintenir sans ressentir de douleur. Il est préférable de s'étirer sans chaussures pour avoir de bons appuis.

On ne dépasse pas le seuil de la douleur qui représente la limite d'étirement du muscle.

On respire profondément pour bien oxygéner les muscles.

Les étirements doivent être réalisés **dans un cadre propice à la relaxation**.



Lorsqu'on pratique quelque activité sportive, nos muscles sont mis à rude épreuve.

*L'effort fourni engendre généralement un processus inflammatoire se traduisant par des micro-déchirures au niveau de la fibre musculaire et bien connu sous le nom de "**courbatures**" ²⁹*

Nécessaire au bon développement des muscles, ce phénomène n'en est pas moins désagréable.

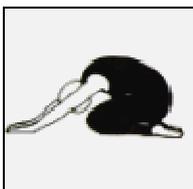
*Pour limiter l'inconfort, il est alors nécessaire de s'étirer, **en évitant toutefois les séances de stretching trop intensives** (voir pages suivantes) qui ne feraient que l'accentuer.*

²⁶ Voir "Recueil d'exercices de respiration" Section IV 'GYM DU YOGI' : Mouvements avec les bras

²⁷ Voir la série 999 des accidents et remèdes 2^e partie : La main – Le poignet

²⁸ Voir la série 10a-1 des relaxation-étirements-Enfant : Les étirements – La récupération après l'effort

²⁹ Voir la série 999 des accidents et remèdes 3^e partie : Les courbatures musculaires



LE STRETCHING

Le Stretching est une méthode d'étirement actif et fait partie de toute préparation physique lors de l'échauffement et du retour au calme

En pratiquant le Stretching suivant la méthode "contraction-décontraction-tension", on diminue nettement les douleurs musculaires et les risques de blessures des tendons et des insertions musculaires telles que les déchirures ou les tendinites.

Le Stretching associé à la musculation permet un *affinement des sensations kinesthésiques* qui est la condition d'un développement musculaire harmonieux non-asymétrique.

ABC du Stretching

- Contractez le muscle en position statique pendant 10 secondes.
- Décontractez le muscle entièrement pendant 5 secondes.
- Mettez le muscle en tension doucement, aussi loin que vous le pouvez sans que la douleur apparaisse
- Tenez la position 10 secondes.

Respirez calmement. Ne retenez pas votre souffle.

L'effet du Stretching est meilleur si l'on est décontracté.

Dorsaux *

- **Contraction musculaire des dorsaux et des lombaires** : se tenir légèrement penché vers l'avant, sans que le dos ne se courbe. Appuyer le bas du dos contre un mur et les genoux en légère flexion.

Joindre les mains derrière la nuque et appuyer au maximum le haut du corps et le dos vers l'arrière, les mains servant de résistance, pendant 10 secondes.



- **Stretching** : plier le dos vers l'avant avec l'aide des mains.

Sentir la tension tout le long de la colonne vertébrale.

Tenir la position pendant 10 secondes.

Pectoraux ³⁰

- **Contraction** : presser avec ou sans ballon au maximum les mains l'une vers l'autre, bras tendus en avant. Pendant 10 secondes.



* Voir § Les étirements actifs. Voir aussi 999 « Les limites du Stretching »

³⁰ Voir plus loin : § SOUPLESSE -de l'épaule

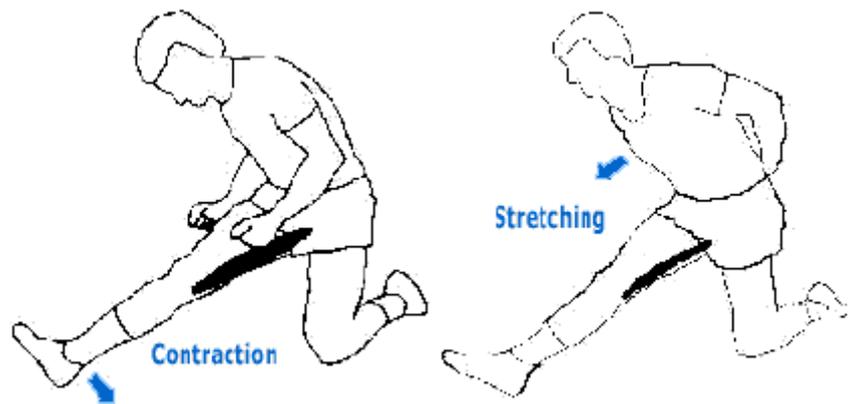
- **Stretching** : tirer les bras vers l'arrière passivement avec l'aide d'un camarade d'entraînement ou en tenant un filet (croquis ci-contre)
Pendant environ 10 secondes.



Stretching et musculation des pectoraux permettent un développement non asymétrique en affinant les sensations corporelles kinesthésiques.

Ischio-jambiers *

- **Contraction** : sur un genou, l'autre jambe tendue en avant, le talon au sol. Pressez la jambe tendue vers le sol au maximum pendant 10 secondes.
On doit sentir la contraction dans la partie postérieure de la cuisse.

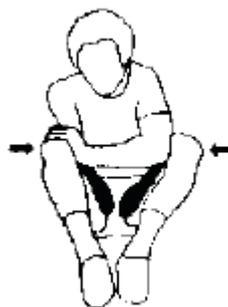


- **Stretching** : laisser le haut du corps tomber vers l'avant en gardant le dos aussi droit que possible. Éventuellement tenir les mains dans le dos.
On doit sentir la traction dans la partie supérieure de la cuisse.
Tenir la position 10 secondes.

Adducteurs

L'exercice suivant, simple et efficace, permet d'étirer les adducteurs suivant la méthode "contraction-décontraction-tension"

- **Contraction musculaire** : assis par terre, les genoux pliés, les pieds l'un à côté de l'autre, l'angle de flexion des genoux doit permettre de pouvoir atteindre les chevilles avec les mains. Placer une balle ou l'avant-bras en travers. Presser 20 à 30 secondes.





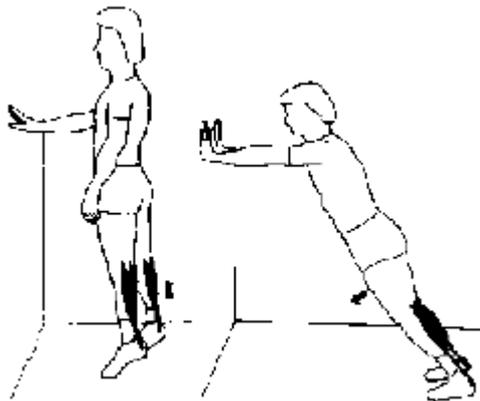
- Stretching-tension *

Placer les talons l'un contre l'autre et tenir les chevilles avec les mains.
Appuyer doucement avec les coudes de sorte que les genoux s'écartent jusqu'à une position extrême.
Plier le torse vers l'avant au-dessus des jambes et conserver la position.
On doit sentir la traction le long de la partie interne de la cuisse, pendant 20 à 30 secondes.

Abdominaux *

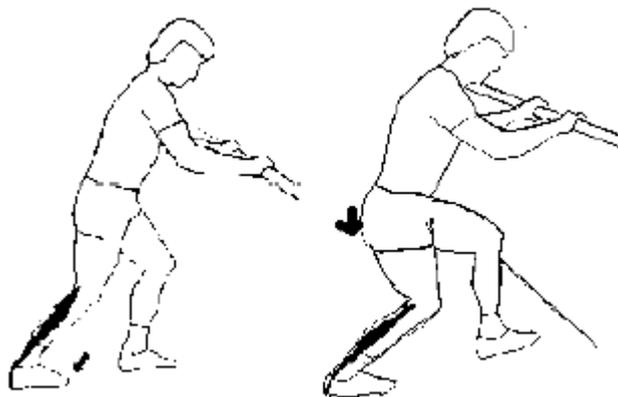
Mollets

- **Contraction** : se tenir sur la pointe des pieds aussi haut que possible avec appui des mains, pendant 10 secondes.



- **Stretching** : debout, les pieds plaqués au sol, l'un à côté de l'autre, se laisser tomber en avant, en gardant le corps droit, contre un mur.
Descendre jusqu'à ce que la tension se sente dans les mollets et garder la position 10 secondes.

- **Contraction** : debout, les mains en appui contre une.
Fléchir légèrement les genoux et reculer un pied d'environ 60-70 centimètres.

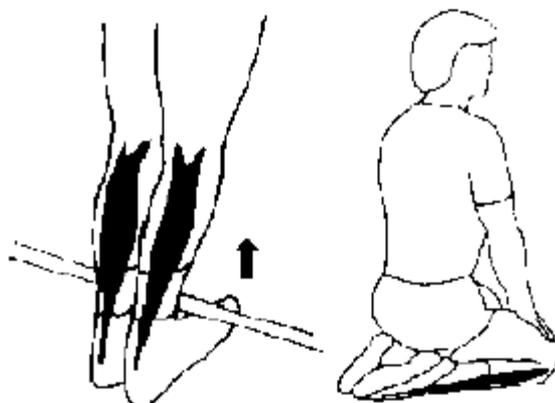


Appuyer au maximum le pied de la jambe arrière vers le sol pendant 10 secondes.

- **Stretching** : abaisser les hanches en avançant le genou de la jambe arrière de sorte que la tension se fasse sentir dans la partie inférieure du mollet. Garder le talon au sol pendant la durée du Stretching, 10 secondes.

Jambiers antérieurs

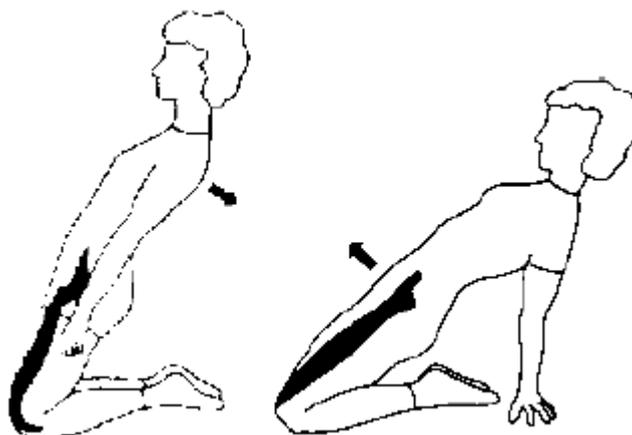
- **Contraction** : fléchir les doigts de pied vers le haut pendant 10 secondes en utilisant comme appui un meuble lourd ou équivalent.



- **Stretching** : à genou, pointe des pieds dirigées vers l'arrière, assis sur les talons³¹. Tenir la position 10 secondes. **L'exercice peut être plus efficace si l'on incline le corps en arrière.**

Quadriceps *

- **Contraction** : à genou, les chevilles dirigées en arrière (doigts de pieds également). Descendre vers l'arrière, le dos plat, et tenir la position en sentant la contraction des muscles antérieurs des cuisses pendant 10 secondes.



- **Stretching** : laisser descendre le haut du corps vers l'arrière et prendre appui sur les mains, bras tendus. Avancer les hanches vers l'avant aussi haut que possible et **sentir l'étirement dans la partie antérieure des cuisses**. Garder la position 10 secondes.

Muscles lombaires-quadriceps-psoas *

- **Contraction** : se tenir un pied en arrière en fente. Les mains en appui sur le genou. Appuyer au maximum la jambe arrière vers le sol pendant 10 secondes.



³¹ Voir la série 1 des assises : la position du Diamant



- **Stretching** : pousser les hanches vers l'avant en gardant le haut du corps bien droit.

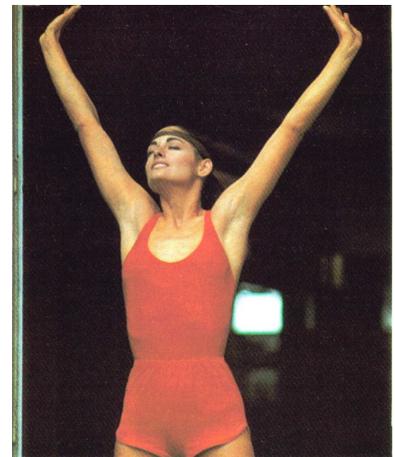
On doit **sentir la tension dans les hanches** et garder la position 10 secondes.
Le Stretching peut augmenter jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol.

Stretchs de base...³²

Stretch d'Éveil

Un étirement global des bras, de la nuque, du dos, des jambes, qui nous rappelle l'étirement du félin qui s'éveille.

Ce Stretch **met en tension**, de façon naturelle, **toute la musculature du corps**.

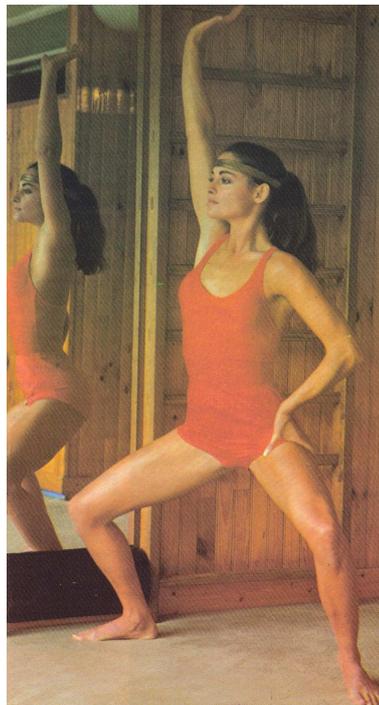


Stretch Ciel / Terre

Consiste en un étirement d'un bras, censé supporter le « Toit du Monde » -le Ciel- tandis que l'autre bras, en appui sur la cuisse, repousse la Terre.

Cette **opposition dans l'étirement** permet à la fois **un travail musculaire lombaire** et un autre **au niveau de l'omoplate**.

On alterne simplement en changeant de bras à chaque Stretch.



³² Photos G. Vienne - F. Bel André Perlstein OKAPIA – Pour un **6^e Stretch**, voir la série 2-2a des équilibres debout : **Frêle Équilibre**, qui met en tension les muscles de la cuisse et de la région lombaire.

Stretch de l'Arc tendu

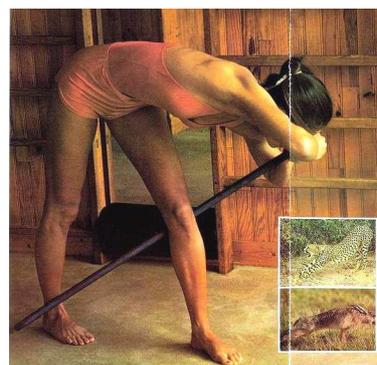
Le corps est une « corde tendue » aux extrémités du bâton.

Un pied sert d'appui à l'un des pôles du bâton, les 2 mains l'une sur l'autre servent d'appui à l'autre pôle.

Le mouvement consiste à tirer les coudes vers l'avant en conservant l'appui du bâton sur la cheville.

L'étirement se produit au niveau de la colonne vertébrale haute, ainsi que dans toute la partie latérale de l'épaule tractée.

Excellent Stretching contre les douleurs dorsales des femmes.

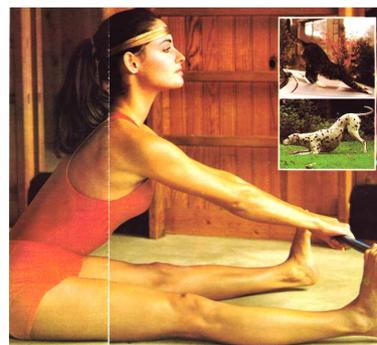


Stretch du Levier du Monde

En position assise, les orteils crochant le bâton, les mains tirent sur le « levier », obligeant le dos à se redresser, et le bâton à se soulever.

Un Stretch de la **région lombaire** et des **muscles postérieurs des jambes**.

Il favorise une **stimulation du sympathique lombaire**.

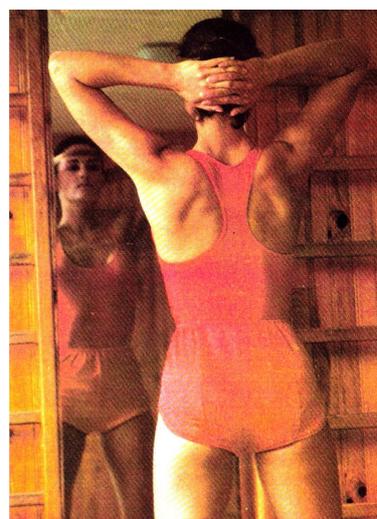


Stretch de l'If

Un Stretch d'appui.

Les 2 mains entrelacées derrière la tête, appuyer fortement la tête sur les mains jointes tout en rentrant le ventre.

Un Stretch de la colonne vertébrale. Il libère les articulations.



Couple de 'Guerriers'

Parmi les bénéfices physiques apportés par les 'Guerrières', on peut citer :

- étirement du bas du dos (lombaires) et du corps
- ouverture de la poitrine, du cou et des épaules
- accroissement de l'endurance et de la santé cardiaque
- aide à l'équilibre et à la concentration...³³

³³ Voir la série 8-2 des ouvertures-Guerriers

Stretching en douceur et aromatique

Les clés du bien-être pour des articulations qui vieillissent bien, une seconde jeunesse en douceur... ³⁴

Au quotidien, le stretching est excellent pour échauffer les muscles et détendre en douceur les articulations grippées qui empoisonnent la vie des seniors... et des autres.

Par ailleurs, comptez sur les vertus antidouleurs et anti-inflammatoires des huiles essentielles.

Étirements, respiration

Pratiquer le stretching prévient la survenue de blessures musculaires et articulaires (élongation, déchirure, claquage...), mais entretient également l'endurance, tout en sculptant la silhouette et en apaisant les tensions nerveuses. Mais attention, elle n'est efficace que si elle est accompagnée d'exercices respiratoires.

- Ainsi, **il faut inspirer avant d'étirer son muscle et expirer le plus lentement possible en tenant la posture.**

En pratique

Chaque matin, au réveil, prenez l'habitude de vous étirer, un moyen efficace de mettre le corps en route et d'éviter par la suite les contractures.

- Assis dans le lit et/ou dos appuyé au mur, faites des **rotations de la tête, puis des épaules.**

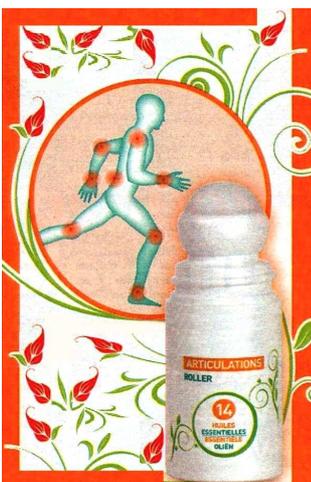
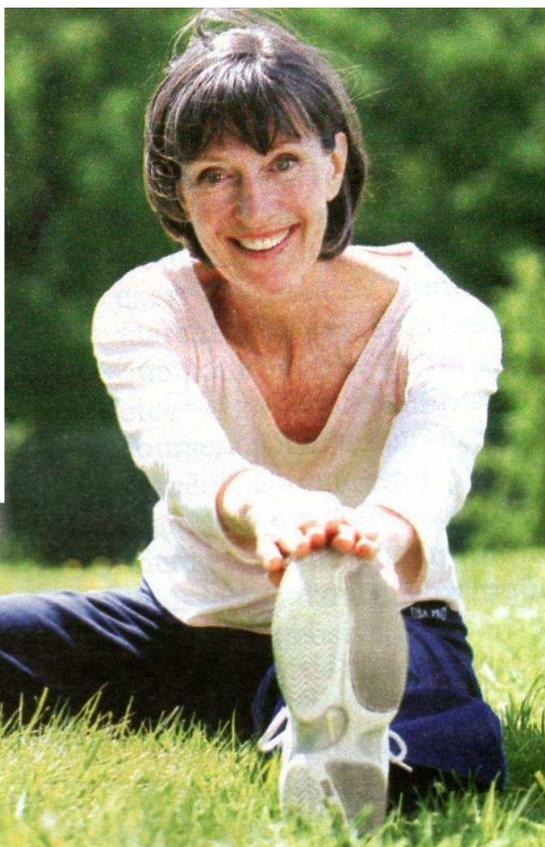
Les mouvements doivent toujours être très doux.

- Ensuite, **levez les bras et étirez-les au maximum** vers le plafond.

La colonne vertébrale se « dérouille » petit à petit.

- Terminez par une **flexion légère du buste** - bien droit et bassin en avant - vers les jambes (légèrement pliées ou tendues en fonction de votre souplesse)

Ne forcez jamais !



En massage, les HE sauront prendre soin des articulations sensibles

Pour ne pas vous tromper et éviter les risques de surdosage, il vaut mieux vous tourner vers les formules prêtes à l'emploi, un format roller, simple d'utilisation.

Les conseils d'Isabelle Pacchioni ³⁵

Utilisées quotidiennement, des HE 'spécialistes' des articulations ont prouvé leur efficacité pour soulager les douleurs et aider à retrouver une souplesse de mouvement naturelle.

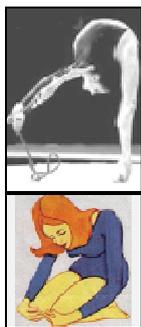
- La large bille d'un roller aux HE permet, le cas échéant, **un massage 'SOS express'** de la zone endolorie ; renouvelez l'expérience, idéalement trois fois par jour.

Spécial sportifs

- **Étirez-vous avant et après** une séance de sport, et comptez sur **les HE avant l'effort pour chauffer les muscles et après pour les détendre et récupérer plus facilement.**

³⁴ Article de Lou Battle (TVMag 1^{er} juin 2013) – Photo Burger/Phanie

³⁵ Isabelle Pacchioni est l'auteur de : *Aromathérapie. Tout sur les huiles essentielles*. Éditions Aroma Thera (Info+ : www.aromatherapia.com)



SOUPLESSE - Assouplissement

La souplesse musculaire et articulaire permet des gestes de plus grande amplitude mais elle participe aussi à la **prévention des blessures** ; par exemple la **souplesse des quadriceps permet d'éviter le syndrome rotulien** et **assouplir les muscles de l'articulation coxo-fémorale -hanche- est efficace contre la sciatique**

Les **TESTS**, associés à certains exercices d'assouplissement, permettent d'estimer sur 3 niveaux la souplesse corporelle générale. Ils sont simples à réaliser pour s'améliorer ; par exemple, des tests d'étirement pour connaître et améliorer son niveau de souplesse au niveau de l'épaule.

Assouplissement du dos ³⁶

1. **Position assise**, jambes écartées. Buste bien droit, bras tendus vers l'avant au niveau des épaules, mains se rejoignant, paumes vers le bas. Penchez le buste en avant et vers la D en essayant de toucher le pied D. Penchez légèrement la tête pendant l'exercice. Insistez 2 fois. Revenez à la position initiale et recommencez du côté G. À faire 3 fois de chaque côté.

2. **Position à genoux**, bras à angle droit, mains à plat sur le sol. Penchez la tête vers l'avant en rentrant le menton. Arrondissez le dos au maximum, puis revenez lentement à la position normale. Redressez la tête en même temps. À faire 3 fois minimum.

Contre le mal de dos

la colonne vertébrale doit être assouplie au moins 3 fois par semaine

Colonne vertébrale TEST

Enrouler passivement le dos vers l'avant, tête relâchée.

Départ : debout les deux jambes parallèles.

Voir plus haut à **Étirement du pyramidal : Uttanâsana**



Muscles para-vertébraux TESTS

1. **Aller poser les deux pieds derrière la tête**, départ allongé sur le sol ³⁷



- Les pieds se posent, les genoux peuvent se fléchir
- Les pieds se posent, jambes tendues
- Les pieds ne se posent pas au sol

2. **Maintenir les épaules au sol, incliner les deux genoux serrés vers le sol**, départ allongé à plat dos.

Bras en chandelier tenant un espalier ou maintenus par un partenaire, genoux sur la poitrine.

En fin de torsion ³⁸ ...

- la cuisse touche complètement le sol
- le contact de la cuisse est incomplet
- il n'y a pas de contact cuisse-sol



³⁶ par Fanny de Backer - Voir les séries 5 des **flexions-Pinces** : la **demi-Pince** (et variantes) et 9-1 des **étirements-Chat**

³⁷ Voir la série 4 des inversées : la **Charrue** et plus haut **Étirements du dos** (§ ÉTIREMENTS)

³⁸ Voir la série 7 des torsions : **Les Torsions sur le dos**

Souplesse de l'épaule

Exercice d'étirement en stretching

- **Contraction** : presser au maximum, avec ou sans ballon, les mains l'une vers l'autre, bras tendus en avant, pendant **20 secondes**.
- **Étirement** : tirer les bras vers l'arrière passivement (comme le montre le deuxième croquis du § STRETCHING pour les pectoraux), en tenant un filet ou avec l'aide d'un camarade d'entraînement, pendant environ **20 secondes**.

Étirements de la chaîne antérieure, membres supérieurs

Point fixe : le sternum, abaissé.

Position : à genoux, assis sur les talons, la diagonale hanches-épaules-mains est alignée, le pli du coude est orienté vers le haut, les mains vers l'arrière.

Mouvement : poussez la paume des mains vers l'extérieur, ramenez le bout des doigts vers vous

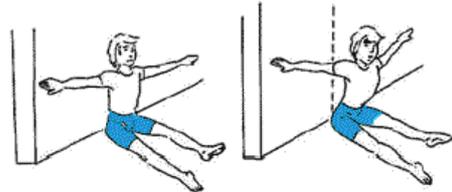


1. Bras horizontaux TEST

S'incliner vers l'avant en gardant le contact mains-mur.

Départ : assis, jambes tendues, dos au mur ; les bras horizontaux collés au mur.

- **Dos complètement décollé du mur et contact mains-mur maintenu**
- **Dos légèrement décollé du mur et contact mains-mur maintenu**
- **Impossible de décoller le dos du mur**

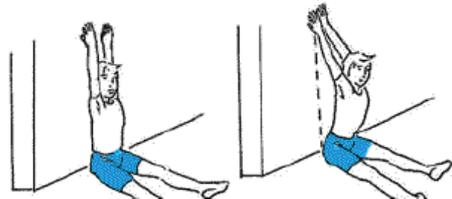


2. Bras verticaux TEST

S'incliner vers l'avant en gardant le contact mains-mur.

Départ : assis, jambes tendues, dos au mur ; les bras verticaux collés au mur.

- **Buste décollé du mur**
- **Contact maintenu sur toute la longueur des bras et dos**
- **Contact dos-mur mais les bras ne touchent pas le mur**



Ceinture scapulaire³⁹ TEST

Glisser une main derrière la tête sur l'omoplate opposée.

Départ : buste vertical, écarter les pieds de la largeur du bassin, buste droit, regard fixé devant soi.

Se prendre les mains en passant les bras dans le dos.

Tirer en rapprochant les bras.

Répéter l'exercice en changeant la position des bras.

- **Raccrocher l'autre main**
- **Les doigts effleurent l'épaule**
- **Pas de contact doigts-épaules**



S'améliorer : si vous ne parvenez pas à crocheter les doigts dans le dos, essayez simplement de rapprocher les mains l'une de l'autre. Avec la pratique, vous parviendrez à attraper vos doigts.

³⁹ Voir la série 1 des assises : la Tête de Vache – Posture pour assouplir les épaules -Prise de l'Ours – et plus haut Étirements des épaules, triceps

Souplesse de la hanche

Coxo-fémorale TEST

Amener le genou serré sur la poitrine à l'aide des mains ⁴⁰

Maintenir l'autre jambe tendue au sol.

Départ : allongé plat dos, un genou sur la poitrine.

- *Contact cuisse-ventre*
- *Contact 1/3 de cuisse sur le ventre, l'autre jambe décolle*
- *Pas de contact cuisse-ventre*



Souplesse des jambes

Ischio-jambiers ⁴¹ TEST

Monter une jambe tendue à la verticale, seul ou avec aide.

Départ : allongé plat dos, jambes allongées au sol

- *Jambe tendue au-delà de la verticale*
- *Tendue à la verticale*
- *Sur la verticale mais jambe non-tendue*



Souplesse des adducteurs TESTS

1. Tendre les deux jambes en rotation externe maximum, glisser une latte de haie entre les jambes.

Départ : assis dos au mur, dos plat, jambes tendues écartées au maximum.

- *La latte peut glisser jusqu'aux mollets*
- *La latte peut glisser jusqu'aux chevilles*
- *Lattes aux chevilles, le dos ne peut être maintenu plat et vertical*



2. Tendre la jambe en tirant le pied vers l'arrière.

Départ : allongé sur le côté, fléchir un genou et un coude pour la stabilité. Saisir le pied par la voûte plantaire (rotation externe), genou derrière le coude.

- *Contact main-pied maintenu genou tendu*
- *Contact main-pied maintenu genou fléchi*
- *Perte de contact main-pied si le genou se tend*



Souplesse...

⁴⁰ Voir la série 10a-1 Relaxation-étirements (Vents) : **Les postures des Vents**

⁴¹ Voir la série 9-3 Des bâtons, des planches, **des tables** et aussi "Recueil d'exercices de respiration" Section IV 'GYM DU YOGI' : **Mouvements des jambes** (pour des séries en dynamique)