



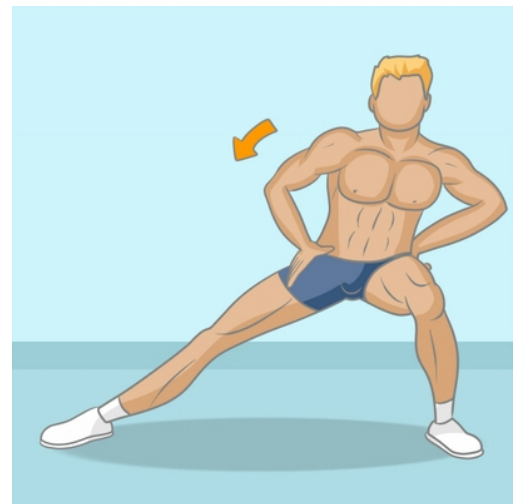
Bien étirer ses cuisses

■ ■ ■ Débutant

Introduction

De très nombreux sports sollicitent la musculature des membres inférieurs. Il est donc très important de savoir bien étirer ses cuisses lorsqu'on pratique un sport qui demande de courir.

En effet, bien étirés, les muscles seront moins fragiles au cours de l'effort et moins douloureux après.



© Finemedia

Télécharger et imprimer **gratuitement**

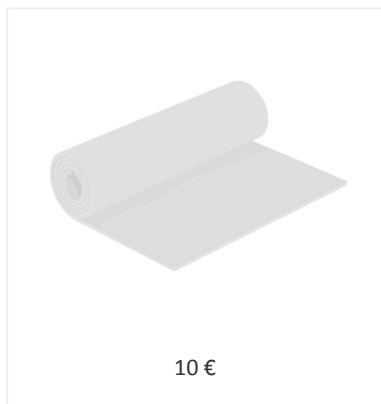
+ de 2000 documents

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

<http://musculacion.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

Matériel pour bien étirer ses cuisses

Tapis de sol



Vêtements souples ou survêtement



Zoom sur les groupes musculaires des cuisses

Schématiquement, on distingue deux groupes musculaires majeurs au niveau des cuisses :

- le muscle antérieur qu'est le quadriceps, constitué de quatre faisceaux musculaires ;
- les muscles postérieurs : les ischio-jambiers.

Le quadriceps entraîne les mouvement de flexion de hanche, c'est à dire qu'il permet de rapprocher la face antérieure de la cuisse du tronc.

Les ischio-jambiers permettent d'effectuer une extension de la hanche c'est-à-dire qu'ils permettent de rapprocher la face postérieure de la cuisse du dos.

Note : tous les étirements qui permettent de travailler la souplesse des ischio-jambiers étirent aussi le mollet si on fléchit la cheville en même temps.

On peut également signaler la présence d'un troisième groupe musculaire important (dont le quadriceps fait partiellement partie) : les adducteurs. Ces muscles permettent de rapprocher la cuisse de l'axe médian du corps et de croiser une jambe par-dessus l'autre.

De très nombreux étirement existent en voici quelques-uns parmi les plus efficaces.

Pensez à bien vous hydrater en parallèle de cette série d'étirements.

En savoir plus : [Douleurs musculaires](#)

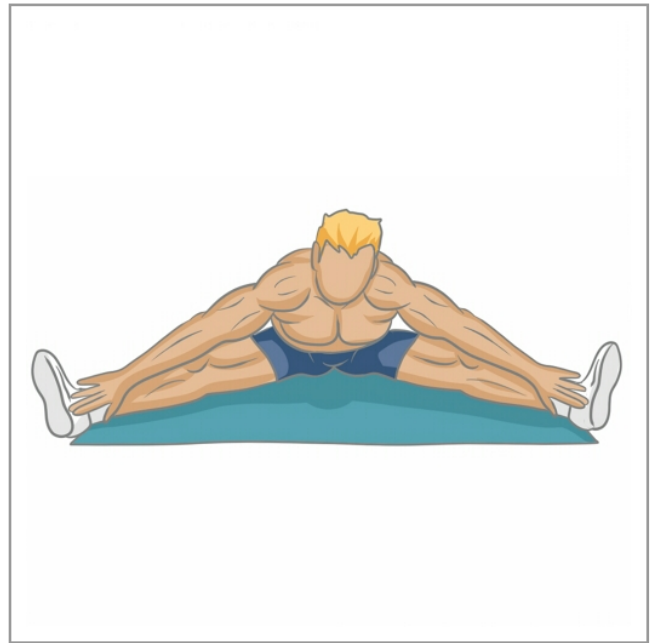
1. Avant de commencer à vous étirer

Prenez le temps de vous détendre en respirant tranquillement.

Attendez d'avoir une respiration à la fois ample et calme.

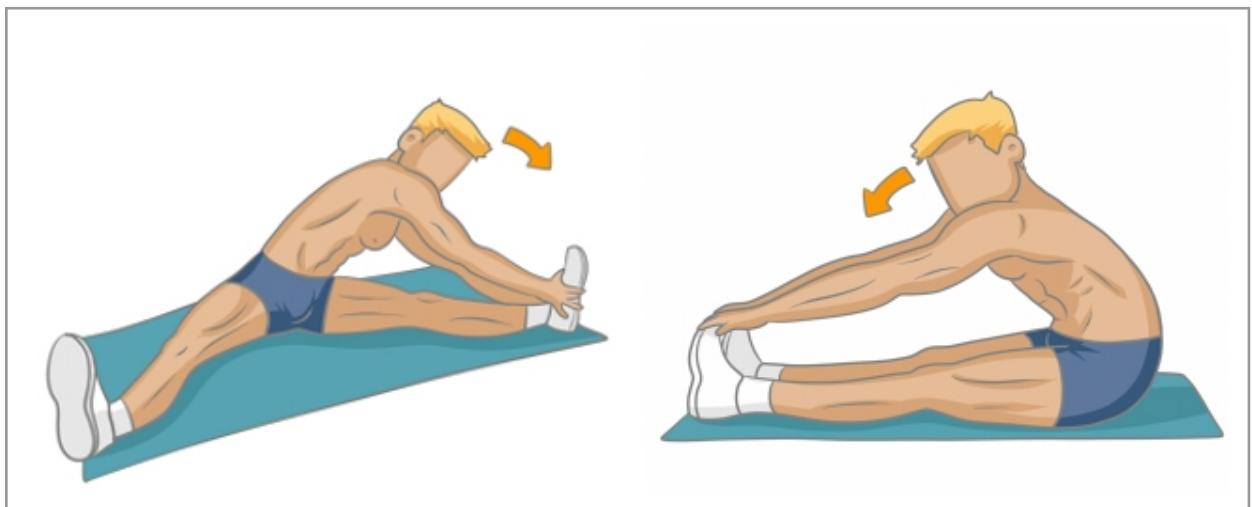
2. Étirement bilatéral des ischio-jambiers

- Asseyez-vous sur le tapis de sol.
- Tendez et écartez les jambes.
- Penchez-vous en avant de façon à saisir vos chevilles avec vos mains puis écartez progressivement les jambes tout en les gardant tendues.



© Finemedia

3. Étirement global de la loge postérieure de cuisse



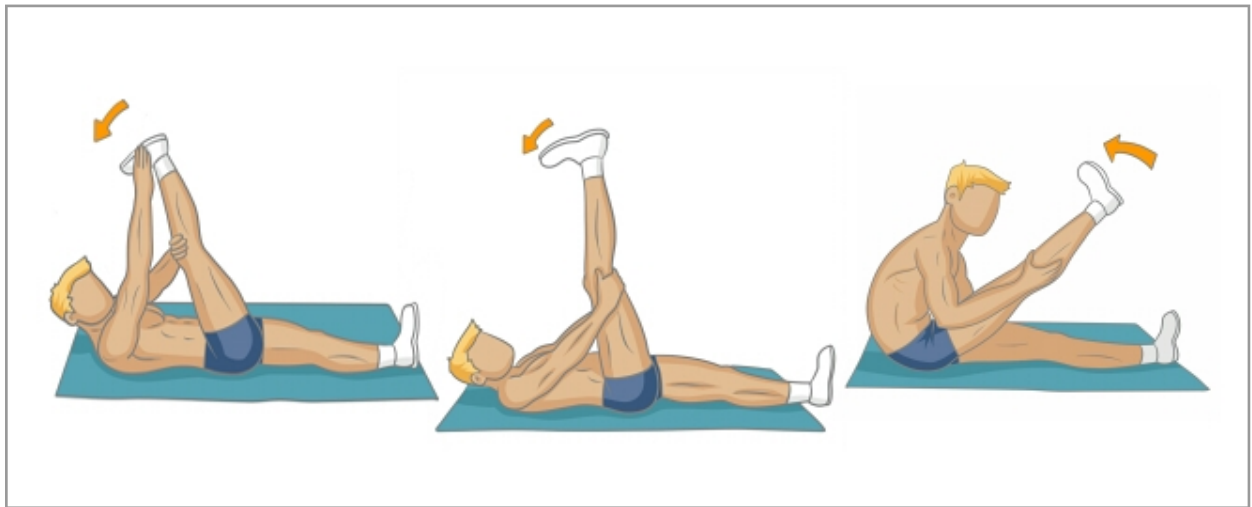
© Finemedia

- Asseyez-vous sur le tapis de sol les jambes tendues et écartées.
- Allez chercher votre pied (ou votre cheville) avec vos mains tout en conservant le dos aussi plat que possible.
- Répétez le même mouvement vers l'autre pied.

Variante : les jambes sont rapprochées et vous vous penchez en avant pour aller toucher les deux chevilles avec les deux mains à la fois. Là encore, faites en sorte de garder le dos le plus plat possible.

Variante 2 : saisissez la pointe de vos pieds et faites des flexions du tronc répétées.

4. Étirement unilatéral des ischio-jambiers



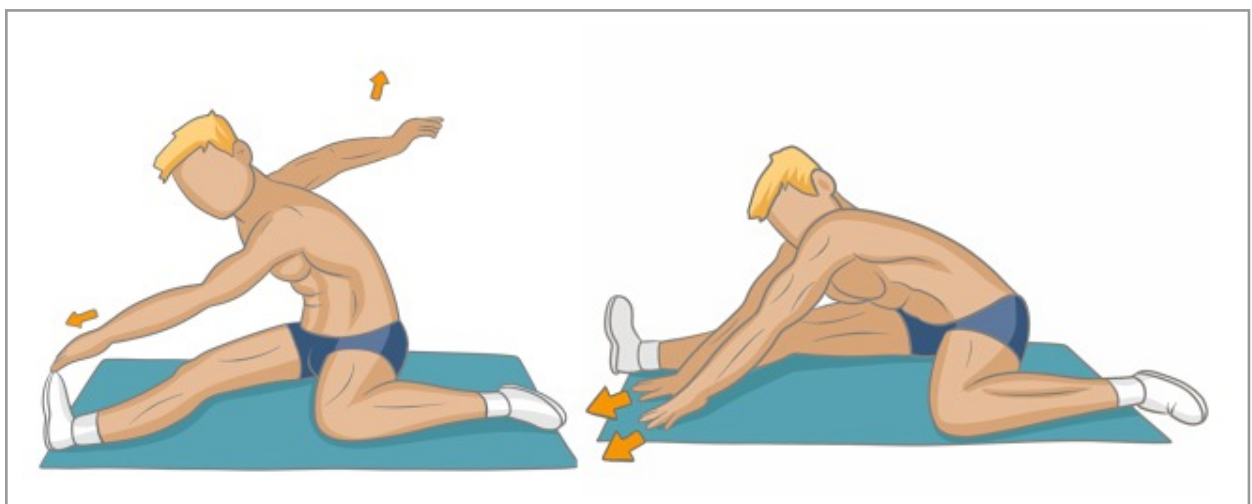
© Finemedia

- Couchez-vous sur le dos sur le tapis de sol, jambes tendues.
- Levez une jambe (toujours tendue) et augmentez la flexion de hanche en saisissant le pied avec une main et en repoussant le genou avec l'autre.
- Conservez l'autre membre inférieur tendu au sol.
- Ensuite, inversez.

Variante : vous pouvez également tracter la cuisse en la saisissant à deux mains par derrière.

Variante 2 : le même exercice est réalisable en position assise.

5. Étirement combiné des adducteurs et des ischio-jambiers

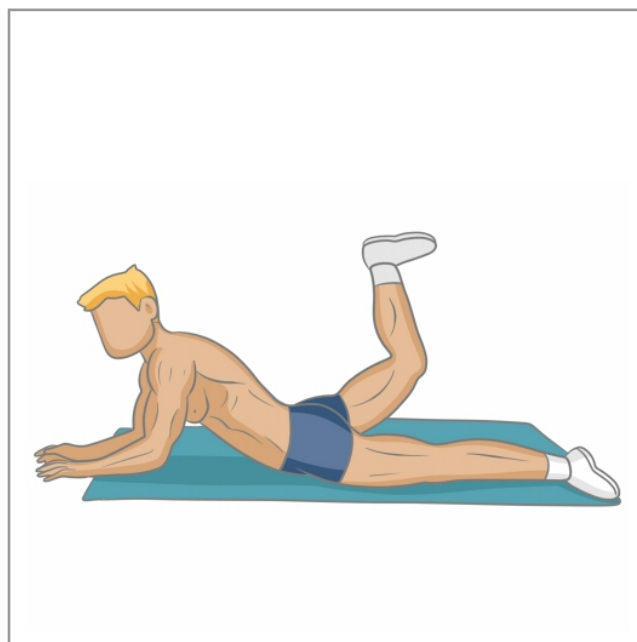


- Asseyez-vous sur le tapis de sol avec :
 - une jambe tendue en avant ;
 - une jambe fléchie de façon à ce que les deux cuisses forment un angle droit (le pied se situe approximativement à hauteur des fesses).
- En gardant le bassin tourné vers la jambe tendue, penchez-vous en avant pour essayer de toucher les orteils avec la main opposée (la main droite va chercher le pied gauche, par exemple).
- Amenez l'autre main (du même côté que la jambe tendue) en arrière et en haut.
- Conservez la position une trentaine de secondes minimum puis changez de côté.

Variante : dans la même position de départ, penchez-vous en avant afin d'amener le tronc au sol et tendez les bras en avant.

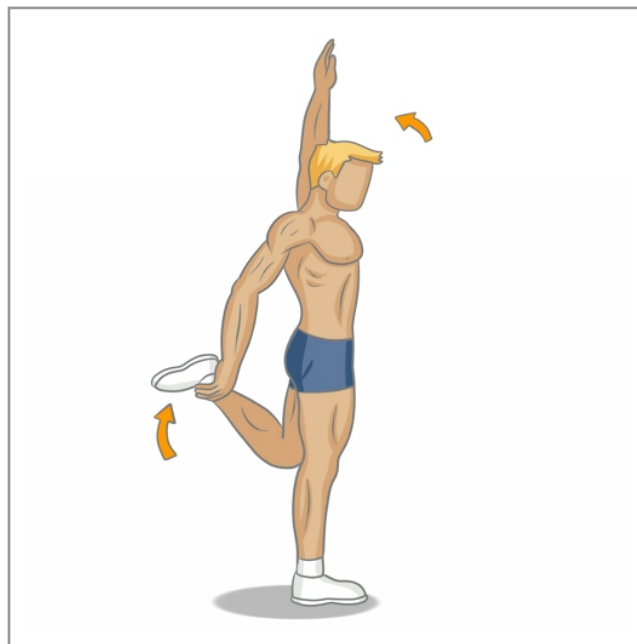
6. Étirement unilatéral du quadriceps

- Allongez-vous sur le ventre sur le tapis de sol en gardant le tronc redressé, en appui sur vos avant-bras.
- Levez une jambe et pliez le genou de façon à amener le talon vers la fesse. Pour cela, amenez le genou le plus haut possible.
- Répétez le même exercice avec la jambe opposée.



7. Étirement unilatéral debout

- Debout, pliez une jambe et levez-la en arrière en rapprochant le talon de la fesse.
- La main opposée tient la cheville tandis que, dans un premier temps, l'autre bras reste le long du corps.
- Tirez avec le bras qui tient la cheville de façon à augmenter l'extension (à rapprocher le talon de la fesse).
- Lancez l'autre bras par-dessus la tête.

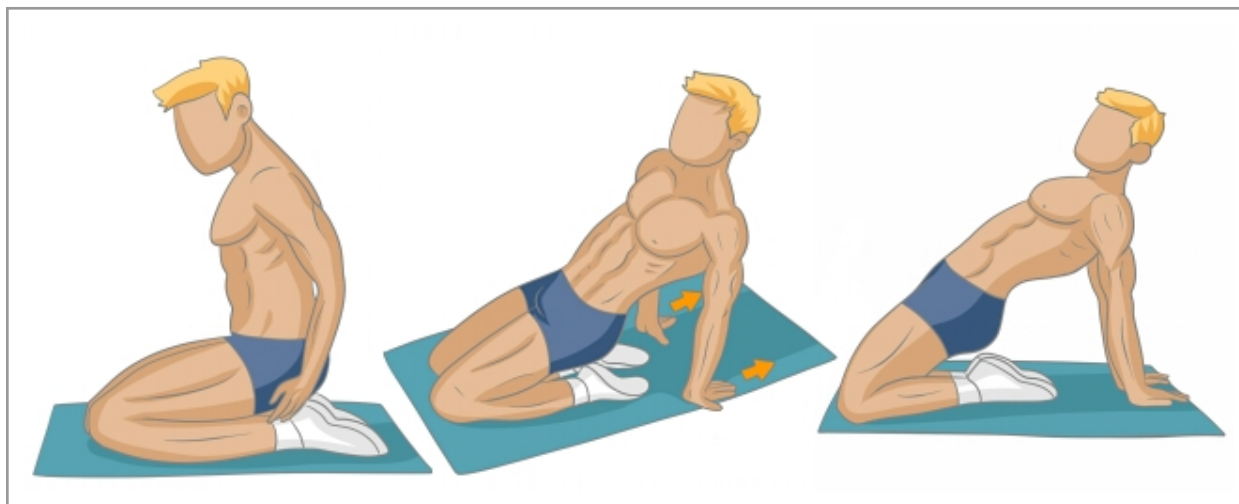


© Finemedia

Attention : évitez de cambrer le dos.

Variante : vous pouvez effectuer une variante dynamique de cet étirement en effectuant le très connu « talons-fesses » qui se pratique sur place, en marchant ou en courant et qui consiste à toucher sa fesse avec son talon à chaque pas.

8. Étirement bilatéral du quadriceps



© Finemedia

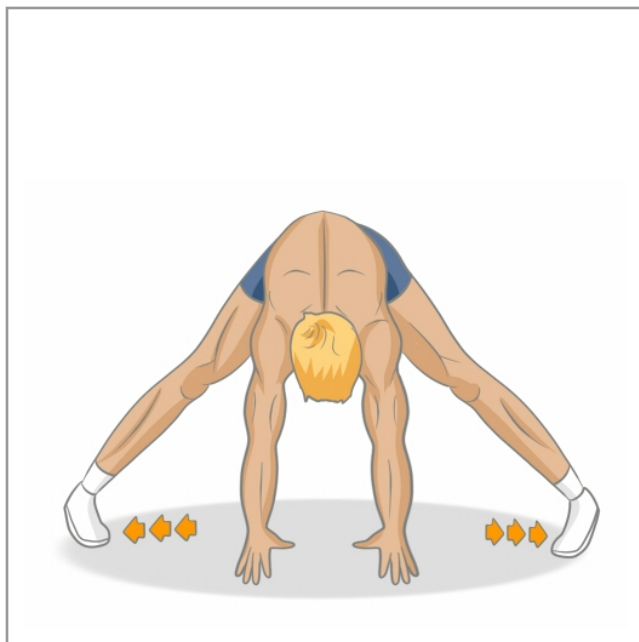
- Mettez-vous à genoux sur le tapis de sol, les fesses sur les talons. Saisissez vos chevilles avec vos mains.

- Redressez-vous sur vos genoux tout en maintenant vos chevilles et poussez le bassin en haut et en avant.

Variante : à partir de la position à genoux dressés, inclinez le corps vers l'arrière et allongez les bras en arrière au-dessus de la tête de façon à toucher le sol le plus loin possible en arrière.

9. Étirement de la loge interne de cuisse

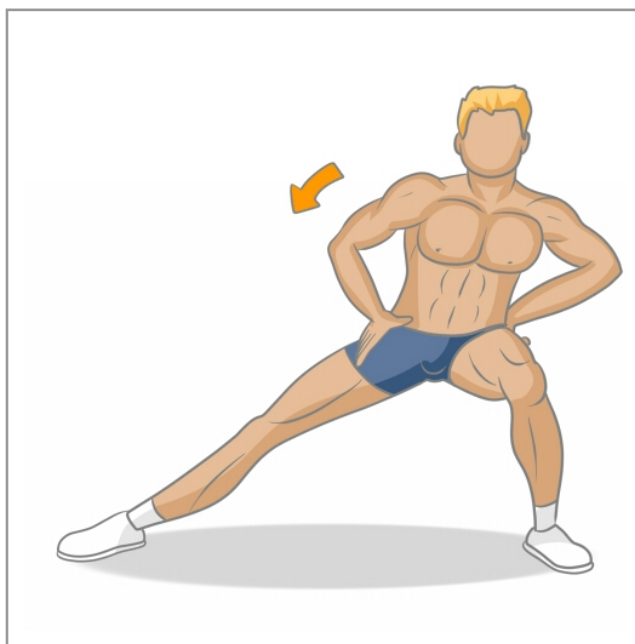
- Debout, penchez-vous en avant, bras tendus et écartez les jambes de manière à pouvoir poser vos mains au sol devant vous.
- Par petits pivotements successifs, écartez progressivement vos pieds latéralement jusqu'à ressentir l'étirement. Ne forcez pas.



© Finemediá

10. Étirement unilatéral des adducteurs

- Debout, écartez les jambes (écart à doser en fonction de vos possibilités).
- Portez les mains aux hanches.
- Reportez alternativement votre poids sur une jambe puis l'autre en fléchissant le genou qui supporte l'appui et en déplaçant vers l'extérieur le pied de l'autre jambe, qui reste tendue.



© Finemedia

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Étirer son dos](#)
- [Bien étirer ses bras](#)



Comprendre
Choisir

© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

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, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr