

LES ETIREMENTS

1. Principe de tout étirement :

Lorsque vous faites de l'exercice physique, vous travaillez vos muscles en contraction soit dans le rapprochement de leurs insertions (= raccourcissement musculaire). Il faut conserver une juste longueur musculaire pour ne pas engendrer de compression dans vos articulations. La souplesse se travaille et s'entretient au quotidien.

Faire du sport, c'est bon pour votre santé, faire des étirements, c'est bon pour votre corps.

Vous n'êtes pas obligés de faire vos étirements juste après l'effort. Une étude anglaise (Eston et al. 1995) a montré qu'en cas de micro-déchirures suite à un important effort, il était préférable d'attendre le temps de cicatrisation pour s'étirer afin de ne pas augmenter les microlésions. Aussi, étirez-vous à distance mais **ETIREZ VOUS !**

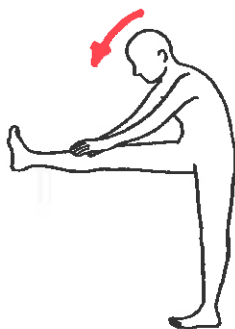
Bien s'étirer prend du temps : il faut étirer aussi bien les muscles agonistes (les fléchisseurs par exemple) qu'antagonistes (les extenseurs) pour ne pas déséquilibrer votre corps.

Ne vous étirez pas par à coup, le gain d'amplitude doit être doux et progressif. Pour cela, nous vous conseillons de vous mettre dans la position d'étirement, de respirer profondément jusqu'à ressentir au bout de deux ou trois cycles respiratoires, un relâchement musculaire. Alors, sur une expiration, gagnez en amplitude jusqu'à la prochaine barrière. Répétez ceci au moins trois fois par posture.

En fonction de votre activité, les étirements peuvent être spécifiques (pectoraux, trapèzes, biceps...). Ne sont répertoriés ici que les plus usuels.

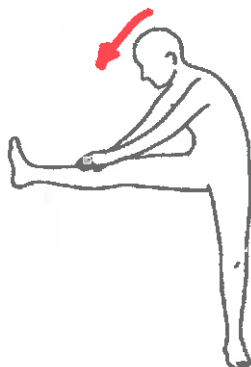
2. Les Jambes :

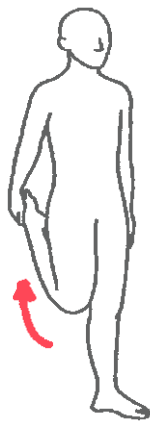
- *Les ischios-jambiers (l'arrière des cuisses) :*



Mettez la jambe à étirer en hauteur, les deux pieds dans le même axe, vos jambes doivent être tendues. L'étirement se fait en se penchant vers l'avant, le but étant de ramener le plus possible votre ventre sur votre cuisse et non d'aller toucher la pointe de votre pied.

Vous pouvez aussi ouvrir votre pied au sol afin d'étirer plus spécifiquement la partie postéro-interne de votre cuisse.





- *Les quadriceps (l'avant des cuisses) :*

En appui sur une seule jambe (n'hésitez pas à vous tenir), prenez votre pied dans la main et ramenez-le vers votre fesse. Vous devez absolument serrer les abdominaux (surtout les plus bas) afin de faire rentrer votre bassin et protéger le bas de votre dos. L'étirement se fait en ramenant vos genoux côte à côte et en gardant votre pied le plus près de votre fesse, sans jamais lâcher la contraction abdominale.

- *Les triceps (les mollets) :*



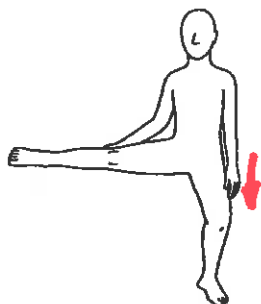
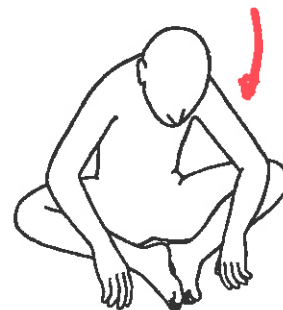
Mettez la pointe du pied sur une marche, l'appui se fait au niveau de la tête des métatarsiens. Vous devez absolument serrer les abdominaux (surtout les plus bas) afin de faire rentrer votre bassin et protéger le bas de votre dos. L'étirement se fait en laissant descendre le talon, jambe tendue, abdominaux gainés et en soufflant. Cet étirement peut aussi étirer la partie postérieure de votre cuisse.

- *Les adducteurs (l'intérieur des cuisses) :*

Mettez-vous assis en tailleur, cette position a l'avantage d'étirer les deux côtés en un seul exercice.

Mettez vos plantes de pied l'une contre l'autre, vos coudes sur l'intérieur de vos genoux et relâchez votre dos. Plus vous êtes souple, plus vous ramèneriez vos pieds vers votre entre-jambe.

L'étirement se fait en se penchant vers l'avant. Tout en descendant, vos coudes exercent une pression sur vos genoux vers l'extérieur. Le but est de ramener votre ventre sur vos talons, et non la tête sur vos pieds.



Pour les plus souples, vous pouvez aussi poser votre pied en hauteur, en appui sur sa face interne. Le dos bien droit, les abdominaux serrés, l'étirement se fait en soufflant et en pliant le genou opposé.

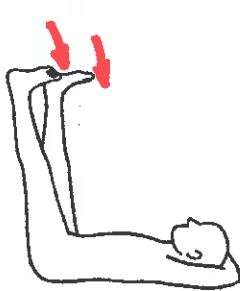
- *Les fessiers :*



Pour étirer le fessier droit, allongez-vous et pliez la jambe gauche. Croisez la jambe droite sur votre cuisse gauche et venez prendre votre genou gauche, en passant une main par l'intérieur et une par l'extérieur. Vos épaules et votre dos doivent être bien relâchés par terre. L'étirement se fait en ramenant votre genou gauche vers la poitrine. Vous pouvez étirer différentes parties du muscle fessier en changeant le degré d'ouverture et de flexion de votre jambe droite.

3. La chaîne postérieure (les muscles de l'arrière du corps):

Allongez-vous sur le sol, en plaçant vos jambes tendues contre un mur. Plus vous serez souple, plus vos fesses seront proches du mur. Pensez à bien rentrer votre bassin, le bas de votre dos et votre nuque doivent être plaqués au sol. Abaissez progressivement la pointe de vos orteils vers vous. Vous devez sentir tous les muscles de votre dos et de l'arrière de vos jambes s'étirer en douceur au rythme de votre respiration.



Pour bien étirer le dos, vous pouvez faire le même exercice les bras allongés au sol, au-dessus de la tête ou encore rapprocher encore un peu vos fesses du mur.

Enroulez-vous vers l'avant, progressivement en commençant par la nuque. Vos genoux doivent être légèrement fléchis, pieds à l'écartement des hanches, le dos et la nuque détendus. Redressez lentement les jambes pour les tendre. Ne cherchez pas à toucher les orteils ou les chevilles, mais à rapprocher le ventre de vos cuisses : vous pouvez prendre vos mollets pour vous aider. Travaillez sans à coup, en respirant, ce mouvement mal fait peut stresser le bas de votre dos.

