

Les étirements



Les étirements peuvent permettre de préparer les muscles avant l'effort, d'aider à la récupération ou de gagner en souplesse. Les objectifs étant différents, les techniques utilisées doivent l'être aussi. Le type d'étirement, durée et intensité sont les paramètres qui vont être modifiés selon l'objectif.

Les étirements avant l'effort

Réalisés avant l'effort et fréquemment durant l'échauffement, les étirements actifs permettent de vasculariser (amener du sang) dans le muscle, la circulation et l'arrivée de sang chaud permet d'élever la température musculaire. Plusieurs techniques différentes peuvent être utilisées en étant debout :

Etirement passif : Il peut être réalisé par habitude, c'est l'étirement le moins efficace pour préparer l'effort, néanmoins si vous vous sentez mieux en le faisant vous pouvez le conserver. Veillez à ne pas réaliser un étirement trop long ni trop fort (intense) qui pourrait nuire à la performance.

Etirement activo-dynamique : Etirer le muscle 6 secondes, contracter 6 secondes puis activer. Ce type d'étirement est très efficace mais doit être réalisé avec rigueur.

Etirement balistique : Effectuer des mouvements de balancier avec de plus en plus d'amplitude.

Les étirements après l'effort

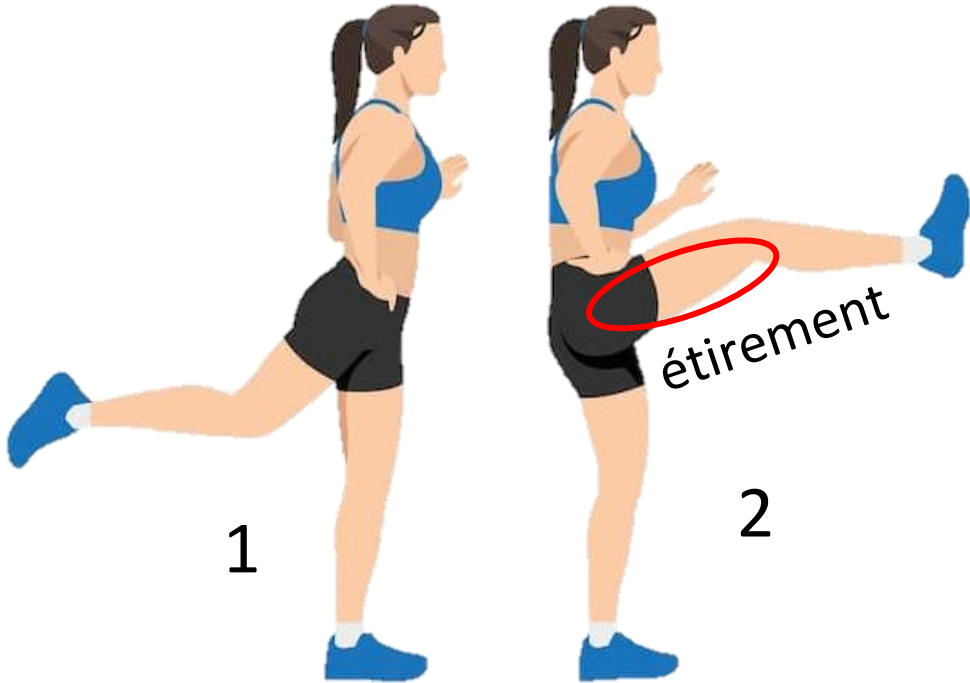
Réalisés après l'effort, ils peuvent permettre de terminer une séance ou de gagner en souplesse lorsque réalisés à distance des séances d'entraînement.

Les étirements passifs sont réalisés au sol, assis ou allongé afin d'aider la relaxation du système nerveux et un étirement plus important. Ils durent entre 15 et 30 secondes et ne dépassent jamais le seuil de douleur.

Exemple des étirements activo-dynamique :

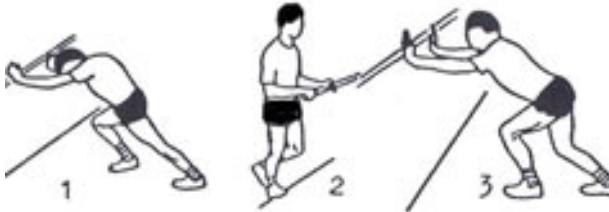
Muscle	Etirement	Contraction	Activation
Quadriceps	 	Chercher à tendre la jambe et retenir	Montées de genoux
Ischios-jambiers	 	Chercher à enfoncer le talon dans le sol en ramenant la jambe vers soi	Talon-fesse
Adducteurs	 	Chercher à rapprocher les genoux	Pas chassés

Exemple des étirements balistiques :

Muscle	Mouvement
Ischios-jambiers	
Quadriceps	Idem aux ischios jambiers mais mouvement de jambe vers l'arrière pour l'étirement
Adducteurs	

Exemple des étirements passifs :

A. LES MOLLETS



D. LES ADDUCTEURS



B. LES ISCHIO JAMBIERS



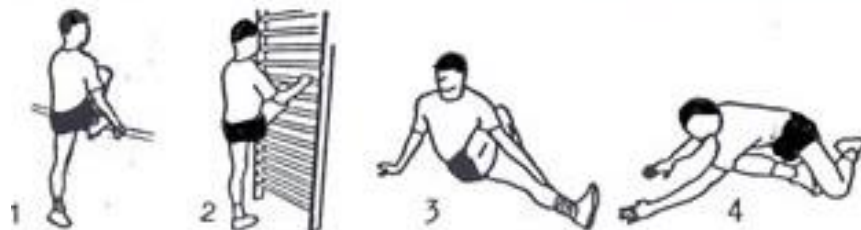
A + B.



C. LES QUADRICEPS



E. LES FESSIERS



F. LES PLANCS et LE TRONC

effectuez la série en enchaînant les 5 mouvements.



Bonne préparation de séance / Bonne récupération