

LES ETIREMENTS

Geste naturel, que beaucoup font en se levant, l'étirement permet de soulager d'une manière agréable des tensions et raideurs musculaires.

Pour le sportif, c'est donc un moyen efficace de récupération active, puisque les étirements vont permettre au muscle de retrouver, après un entraînement ou une course, son tonus, sa souplesse, son élasticité. Il permet aussi de réduire les courbatures et d'accélérer l'élimination de l'acide lactique accumulé dans vos muscles.

Mais les étirements présentent encore bien d'autres avantages :

Prise de conscience de son corps, relaxation mentale, amélioration gestuelle et prévention des accidents musculaires.

Quand pratiquer les étirements ?

Les étirements se pratiquent bien entendu après une sortie d'entraînement ou à l'arrivée d'une course. Le stretching peut aussi trouver sa place à la fin d'une séance d'échauffement. Vous devez y consacrer autant de temps que pour les étirements, c'est-à-dire 10 à 15 minutes

En tout état de cause, **on n'étire pas un muscle froid.**

Cependant pour pratiquer ces séances indispensables aux sportifs, certaines règles doivent être respectées:

- Etre le plus décontracté possible. Cela permettra de mieux se concentrer sur les mouvements et assurera en même temps une bonne détente mentale
- Etre à l'abri du froid
- Faire coïncider l'étirement avec la phase d'expiration
- L'étirement ne doit pas faire mal. On ne cherchera pas l'amplitude maximum, mais uniquement la sensation au niveau du groupe musculaire étiré

Les mouvements qui suivent doivent s'effectuer en trois temps :

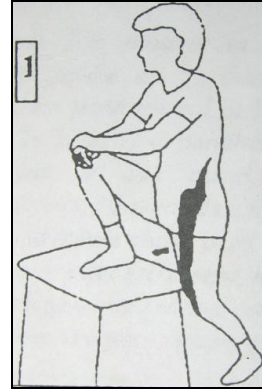
1. Étirer le muscle doucement sans faire apparaître de douleur
2. Maintenir l'étirement durant 10 à 20 secondes
3. Relâcher lentement le muscle étiré, attendre 10 s. et effectuer l'autre partie (gauche ou droite)

Remarque : si une douleur apparaît, relâcher un peu l'étirement mais poursuivez le !

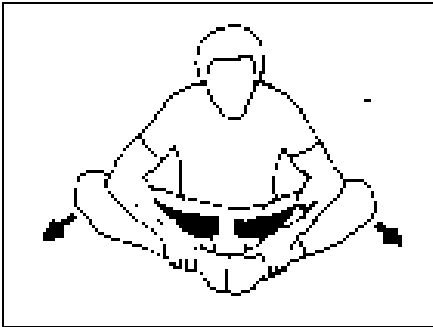
LES DIFFERENTS EXERCICES

1 Les muscles fléchisseurs de la hanche

Avancer les hanches aussi loin que le permet la jambe d'appui. sentir la tension de l'aîne et de la hanche



2 Muscle de l'aîne



Position du papillon ou du tailleur, S'asseoir les genoux écartés, les pieds au contact semelle contre semelle, plier le torse vers l'avant les mains posées sur les chevilles. Avec les coudes, écarter progressivement les genoux vers le sol. Conserver la position

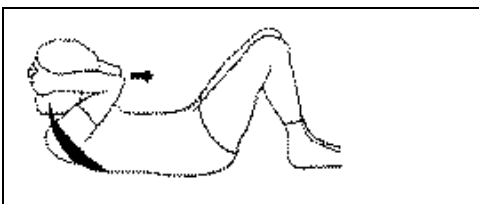
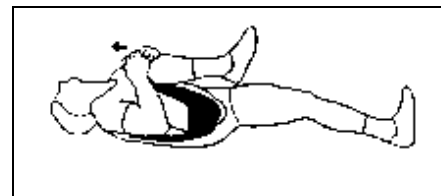
3 Partie externe de la hanche et des fessiers

Appuyez la jambe du dessous vers le sol en se servant du poids de la jambe de dessus. L'étirement doit se sentir dans la partie externe de la hanche.



Les Fessiers

Tirez la jambe pliée aussi près que possible de la tête avec l'aide des mains jointes. Gardez le dos droit et la tête avec le sol. Réalisez l'étirement pour chaque jambe.



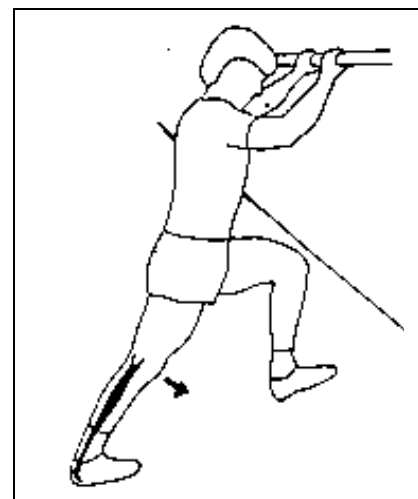
4 La nuque

Allonger sur le dos, les genoux fléchis, Tirez la tête avec les mains jointes vers le haut et vers l'avant jusqu'à ce que la tension se fasse sentir dans les muscles de la nuque et de la partie supérieure du dos

5 Les mollets

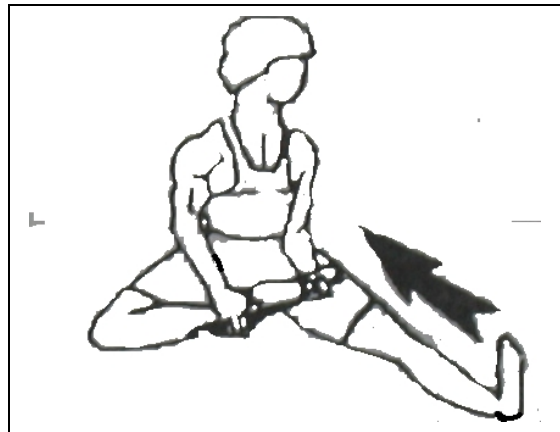
Face à un mur, sans décoller les talons, ni plier les genoux, se pencher en avant en pliant les bras jusqu'à éprouver une sensation d'étirement des muscles du mollet.

6 Elevateurs des doigts de pied



6 Elevateurs des doigts de pied

Assis jambes écartées. Saisissez avec la main gauche la pointe du pied droit. En pliant le genou droit, amenez progressivement, la pointe du pied vers l'aîne. les muscles antérieurs de la jambe se tendent au maximum maintenir puis changer de jambe

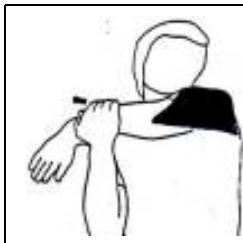
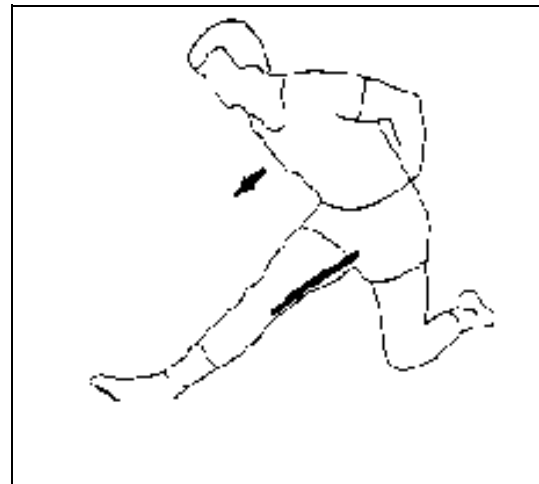


7 Partie antérieure de la cuisse de l'abdomen et des reins

Plier le genou droit et attraper la cheville avec la main droite. Tirer le pied au maximum en montant de sorte que le talon vienne en contact avec les fesses. Le genou pousse vers le sol le dos reste droit et le bassin pousse vers l'avant. la tension se sent dans la cuisse antérieure. Revenir lentement en inspirant

8 Partie postérieure de la cuisse

Se pencher en avant en gardant le dos droit, les bras dans le dos a genou le buste droit les mains dans le dos, trouver la position d'équilibre. avancer l'autre jambe en gardant la position d'équilibre. le talon posé au sol la pointe des pieds montées vers le haut. Se pencher sur la jambe en avant en gardant au sol en gardant le dos aussi droit que possible =. Tenir 10sec. Puis revenir lentement



10 Epaules

Mettre la main sur le coude et ramenez l'ensemble vers les pectoraux. Vous devez ressentir un étirement au dessus de l'épaule. Effectuez la contraction et l'étirement pour chaque épaule.



11 Les pectoraux

Gardez la même position que précédemment. Mais cette fois ci avancez le corps tout en gardant la main sur le mur. Vous devez ressentir un étirement. Vous devez réaliser ce mouvement pour chaque pectoraux.

12 Musculature des avant bras

A quatre pattes, placer les mains, doigts pointés vers l'arrière, pouces à l'extérieur, à hauteur des genoux. Faire glisser le corps légèrement vers l'arrière de sorte qu'on sente un étirement dans la partie intérieure de l'avant bras.

