



Fiche AP5 - Les étirements :

pourquoi faut-il s'étirer quand on fait du sport ?

Les exercices d'étirements font partie intégrante de toutes les pratiques sportives (qu'il s'agisse de sport au quotidien ou de sport de haut niveau), quels que soient l'âge et le niveau du pratiquant, d'abord parce qu'ils entretiennent l'élasticité du muscle et permettent un geste sportif efficace.

Ils agissent à la fois sur les composantes musculaires (les fibres musculaires, les aponévroses et les tendons) et sur l'articulation (la capsule et les ligaments).

Les étirements jouent un rôle capital à deux moments clefs :

à l'échauffement.

car ils constituent une préparation optimale à l'effort : ils augmentent la température locale, favorisent la mise en route neuromusculaire et préparent muscles, tendons et articulations aux tensions qu'ils vont subir lors des différents gestes sportifs ;

en phase de retour au calme.

car ils favorisent le retour « à la normale » sur le plan articulaire et musculaire : ils contribuent à restaurer les micro lésions liées à l'effort, ce qui est un facteur déterminant de prévention des micro traumatismes en particulier des membres inférieurs ; ils restaurent l'élasticité musculaire et évacuent les courbatures consécutives à un effort violent.

Les étirements au quotidien.

Dans la vie quotidienne, chacun accumule de nombreuses tensions musculo-tendineuses et articulaires : travail sur ordinateur, port de charges lourdes, longs trajets en voiture, etc. Plus le corps vieillit, plus ces tensions deviennent raideurs et peuvent être à l'origine de douleurs. La pratique d'étirements permet d'acquérir une meilleure mobilité et d'améliorer la souplesse des articulations, des muscles et des tendons. Les étirements peuvent être réalisés dans différentes positions (debout, assis, couché) et il est facile d'en insérer quelques uns dans la vie quotidienne.

Pour être efficace et sans danger, la pratique des étirements demande cependant un minimum de vigilance (attention aux postures, en particulier) et doit se faire au calme : étirer un muscle en soi ne sert à rien, si les différentes articulations qu'il met en jeu ne sont pas bien positionnées.

Les deux formes principales d'étirements.

La notion importante dans le travail d'étirement est celle d'étirement actif et passif, car on ne doit pas s'étirer de la même façon avant et après l'effort.

L'étirement actif (échauffement) :

c'est l'association d'une contraction musculaire dynamique et d'un étirement. Ce sont les exercices qui sont pratiqués en phase d'échauffement, car ils favorisent l'augmentation de la température et l'activation neuromusculaire. On effectue d'abord une contraction musculaire pendant 6 à 10 secondes, on relâche, puis on étire ensuite ce même groupe musculaire pendant 6 à 10 secondes.



Exemple : course sur place avec montée de genoux suivie d'un étirement des quadriceps

L'étirement passif (retour au calme) :

cette forme de travail va restaurer les capacité élastiques du muscle. C'est la plus employée en phase de retour au calme (après l'effort), car c'est elle qui procure un effet de détente prononcé. On adopte la posture progressivement, puis on va l'accentuer légèrement pour créer une tension plus importante, pendant 10 à 20 secondes et faire ensuite un retour à la position de départ lent et guidé.



Il faut :

proscrire les mouvements de lancer et les temps de ressort ;

mobiliser le muscle de façon progressive.

Ce sont les principes fondamentaux de tout exercice d'étirements, qu'ils soient actifs ou passifs.



Les conseils fondamentaux pour s'étirer efficacement.

Le travail d'étirement est simple, facile à mettre en œuvre et il apporte beaucoup sur le plan de la prévention des problèmes musculaires, tendineux et articulaires. S'étirer efficacement et sans risque nécessite simplement de respecter quelques principes fondamentaux :

Travailler en douceur,

sans à-coup ni temps de ressort : chercher, au contraire, une mise en tension progressive du muscle et des articulations ;

Eviter de faire les exercices d'étirements à froid :

toujours les faire précéder par une légère activation musculaire locale (marche, course, sautilllements, cercles de bras...) ;

Etre toujours vigilant sur les sensations

ne jamais forcer le signal d'alarme que constitue la douleur ;

Ne pas bloquer la respiration :

pendant les exercices, expirer sur le temps d'extension ;

Pratiquer régulièrement

ces exercices pour obtenir vraiment un effet bénéfique, car il vaut mieux pratiquer souvent quelques exercices que beaucoup de temps en temps ;

Respecter le temps de travail :

garder la position d'étirement pendant 6 à 10 secondes à l'échauffement, et jusqu'à 20 secondes en phase de récupération. C'est le temps nécessaire pour que l'exercice soit pleinement efficace.

Le travail d'étirement est une démarche commune à l'ensemble des pratiques sportives, qu'il s'agisse de simples activités quotidiennes, de sport occasionnel, de pratique scolaire voire de sport de haut niveau.

Exemples d'étirements utilisables dans la vie quotidienne et pour tous les sports.

Le cou, la nuque et la ceinture scapulaire.



Position de départ :

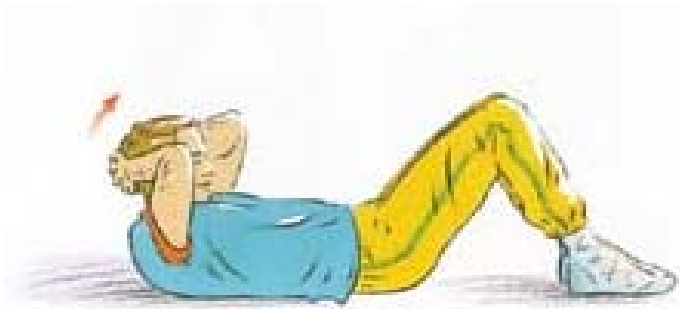
Debout jambes écartées, main droite dans le dos tenant le poignet gauche.

Mouvement :

Incliner la tête latéralement à droite et tirer simultanément le poignet gauche de ce même coté vers le bas. L'étirement sera ressenti sur le coté du cou. Recommencer l'exercice en changeant la prise de main et en inclinant la tête sur le coté gauche.

Avant l'effort : garder la position 10 secondes et alterner cet exercice avec des cercles très lents de la tête pendant 10 secondes.

IMPORTANT : ne pas incliner la tête en avant ni en arrière (garder le regard fixé vers l'avant) et éviter les mouvements de rotation de la tête.



C'est un exercice de type récupération, très utile également pour combattre les sensations de fatigue et les contractures qui apparaissent au niveau de la nuque dans la vie quotidienne (travail sur ordinateur, long trajet en voiture, etc.)

Position de départ :

Allongé sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat au sol, mains derrière la tête.

Mouvement

Tirer lentement et progressivement la tête vers le haut et l'avant. La sensation ressentie est un allongement de la nuque.

IMPORTANT : cet exercice doit être pratiqué avec beaucoup de douceur et de progressivité.

Les muscles du dos (spinaux et grand dorsal)



Position de départ

Debout, genoux légèrement fléchis pour bloquer le bassin, allonger les deux bras vers le haut et (si possible) entrelacer les doigts.

Mouvement

Incliner latéralement les membres supérieurs et le buste sur le coté, marquer la position, puis recommencer de l'autre coté. La sensation d'étirement doit être ressentie sur tout le coté du corps.

Cet exercice étire la colonne vertébrale dans son ensemble et échauffe les muscles et articulations qui la composent

Important : pour bien réaliser cet exercice il ne faut s'incliner ni en avant ni en arrière pendant toute la durée du travail : le regard doit rester fixé devant soi, ne pas cambrer le dos.

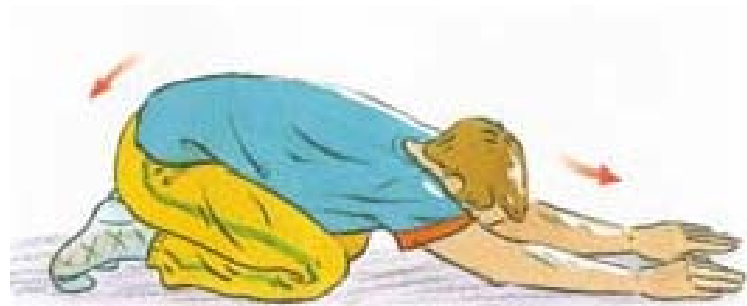
Position de départ :

A genoux, fesse sur les talons, bras tendus vers l'avant.

Mouvement

Faire glisser les mains le plus loin possible vers l'avant et repousser en même temps les fesses le plus loin possible vers l'arrière. L'étirement doit être ressenti sur l'ensemble du dos.

La colonne vertébrale prise entre ces deux tractions de sens opposé va s'étirer : il faut garder la position 20 secondes.



Excellent exercice de récupération : à pratiquer après l'effort sportif et à utiliser largement dans la vie quotidienne quand on éprouve une sensation de fatigue du dos

Important : pour bien réaliser cet exercice : ne pas relever la tête vers le haut, le regard doit être orienté vers le sol. Bien verrouiller le dos pour éviter d'être cambré (hyper lordose).

Les pectoraux et l'articulation de l'épaule



Position de départ

Debout, jambe gauche avancée, genou légèrement fléchi, jambe droite en arrière, les doigts des mains croisés dans le dos.

Mouvement

Soulever les bras, les avant-bras et les mains vers le haut et garder la position.

A l'échauffement, cet exercice doit être alterné avec des cercles de bras qui vont préparer l'articulation de l'épaule à l'effort. Alternier 10 secondes d'étirement avec 10 secondes de cercles de bras.

Cet exercice mobilise l'articulation de l'épaule et étire particulièrement les muscles pectoraux (en avant de la poitrine)

Important : Cet exercice est très bénéfique, même si les mains ne peuvent pas être soulevées très haut.



Position de départ

Debout jambes écartées de la largeur du bassin, la main droite est placée dans le dos, la main gauche attrape le coude droit élevé vers le haut.

Mouvement

Tirer latéralement le coude droit vers le côté gauche et vers le haut, puis recommencer de l'autre côté (en inversant la position des mains).

Cet exercice peut également être réalisé en position assise : il est facilement utilisable dans la vie courante

Important : garder le dos le plus droit possible pendant cet exercice. Les petites articulations comme le poignet ou le coude nécessitent moins d'étirement que l'épaule.

Les pectoraux et l'articulation de l'épaule.



Cet exercice mobilise bien l'articulation de l'épaule et procure également une sensation très agréable d'étirement complet de toute la colonne vertébrale

Position de départ

Debout, jambes écartées légèrement fléchies, mains en appuis (sur le bord de table, sur le dossier d'une chaise, etc.) dos plat, incliné vers l'avant.

Mouvement

Pousser vers le bas pour enfoncer le buste vers le sol, pousser le bassin vers l'arrière.

Cet exercice est efficace avant une activité sportive et surtout en phase de récupération (après)

Important : ne pas faire de temps de ressort mais une descente lente, progressive et complète.

Les muscles des cuisses (psoas)



Position de départ

Debout, en appuis sur le pied gauche (on peut prendre appuis sur un mur avec la main gauche pour avoir une position stable) attraper le pied droit avec la main droite.

Mouvement

Tirer la cheville et le genou vers l'arrière.

L'étirement doit être ressenti sur la partie avant de la cuisse.

Recommencer ensuite en inversant la position.

Cet exercice est aussi utile avant la pratique sportive qu'après : il permet un étirement complet des muscles du quadriceps.

Cet un exercice fondamental d'échauffement pour toutes les activités de base de course, de sauts, d'accélération, etc

Important : attention, penser à garder le dos plat et à ne pas cambrer les reins pendant l'exercice



C'est également un exercice de base de récupération (après l'effort de course par exemple) à tenir alors pendant 20 secondes

Position de départ

Debout en fente avant, genou fléchi à 90°, jambe droite tendue en arrière.

Mouvement

Descendre le bassin vers le sol en fléchissant le genou gauche vers l'avant et en gardant le genou droit tendu. L'étirement doit être ressenti sur la partie avant de la cuisse. Recommencer ensuite en inversant la position des jambes.

A l'échauffement, alterner l'étirement (10 secondes) avec des montées de genoux sur place (10 secondes)

Important : ne pas faire de temps de ressort mais une descente lente, progressive et complète.

Les muscles des cuisses (ischio-jambiers)

Position de départ

En position debout, pied droit posé sur une chaise, jambe tendue en arrière et pointe de pied relevée, l'autre jambe tendue en arrière.



Mouvement

Pencher lentement le buste vers l'avant et pousser le bassin vers l'arrière. L'étirement doit être ressenti sur la partie arrière de la cuisse droite. Recommencer l'exercice en changeant de côté.

Cet exercice est très important dans la phase de récupération à l'effort, il doit systématiquement faire partie de tout échauffement préparatoire à des efforts de course par exemple

Important : penser à bien garder la pointe de pied redressée et ne jamais faire de temps de ressort, mais une descente lente et contrôlée.

En phase de récupération : plus l'effort aura été long et intense, il faudra étirer les ischio-jambiers pour limiter les courbatures

Les adducteurs

Position de départ

Debout, jambes écartées, buste un peu penché vers l'avant, talon au sol, jambe droite tendue sur le coté, jambe gauche légèrement fléchie.



Après l'effort : l'exercice doit être prolongé pour chaque jambe (20 secondes).

Mouvement

Fléchir le genou gauche et descendre progressivement le bassin vers le bas en gardant la jambe droite tendue sur le coté. L'étirement doit être ressenti à la partie interne de la cuisse droite. Recommencer en inversant la position des jambes.

Cet exercice concerne des muscles très fragiles : les adducteurs. Il doit être alterné avec des sautillements sur place (10 secondes).

Important : ne pas faire de temps de ressort mais une descente lente pour amener le bassin le plus bas possible.

Les mollets (triceps sural)



Position de départ

Debout, jambe droite fléchie en avant, jambe gauche tendue en arrière.

Mouvement

Pousser progressivement le bassin vers l'avant en gardant le genou gauche tendu en arrière. L'étirement doit être ressenti dans le mollet gauche. Recommencer ensuite de l'autre coté. Cet exercice très important doit être réalisé systématiquement avant et après l'effort.

Avant l'effort : alterner l'exercice (10 secondes) avec des sautillements sur place (10 secondes). Après l'effort : étirer plus longuement chaque mollet (20 secondes)

Important : le bassin et le tronc doivent rester en position verticale et sans torsion et la descente doit être lente et très progressive.