

LES ETIREMENTS

Le stretching

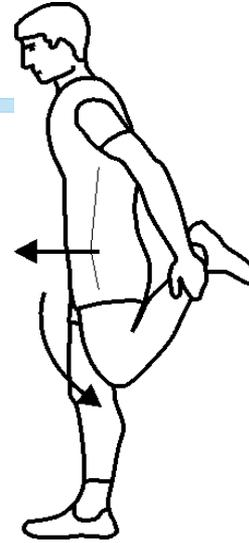


Définition

- Conséquence de l'activité physique ou de l'inactivité, l'enraidissement est à l'origine du « mal dans le corps »
- But:
 - Retrouver la longueur initiale des muscles
 - Rééquilibrer les tensions entre les différents groupes musculaires
 - Lutter contre les douleurs musculaires après l'activités physiques
 - Obtenir une détente physique et psychologique

Les positions

- Debout



- Assis

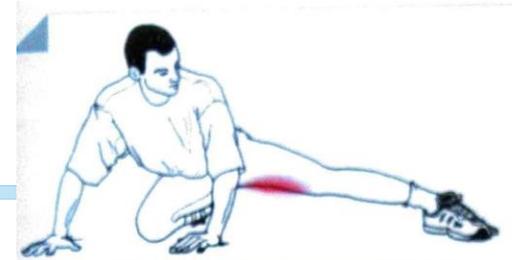


- allongé

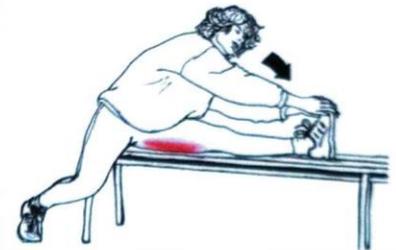


Les forces

- L'action de la pesanteur
- L'auto-traction manuelle
- L'auto-traction matérielle
- L'action d'une autre personne



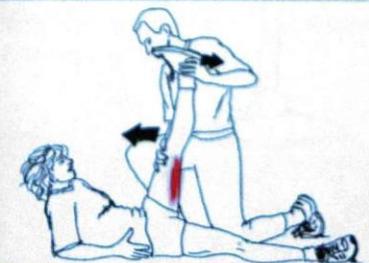
> L'ACTION DE LA PESANTEUR



> L'AUTO-TRACTION MANUELLE



> L'AUTO-TRACTION MATÉRIELLE



> L'ACTION D'UNE AUTRE PERSONNE

Bases techniques

- S'échauffer par une mise en route sous forme d'exercices dynamiques (5-8')
- Étirement doit être progressif sans à coups
- Bien maîtriser le placement, le point fixe et le point mobile
- Ne pas oublier de respirer lentement (rôle du bassin)
- Pratiquer régulièrement (3 fois /sem.)

Différentes techniques

1/ L'étirement passif simple

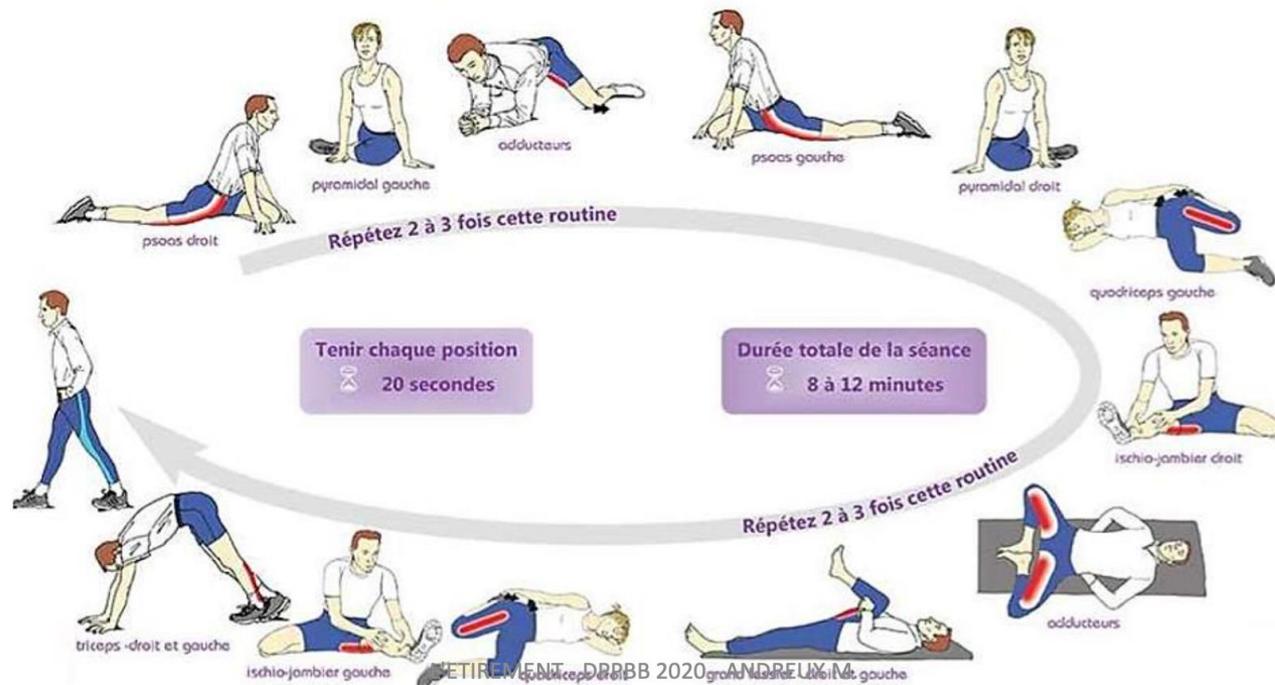
2/ L'étirement postural

3/ L'étirement activo-statique (contracter-relâcher-étirer)

4/L'étirement actif ou activo –dynamique (contraction du muscle)

L'étirement passif simple

- Phase de départ (position confortable et prise de conscience du placement du bassin)
- Phase d'étirement progressif et lent pour atteindre la limite de longueur du muscle (5-10'')
- Phase de maintien (10-20'') de cette tension maximale où l'on essaie de se relâcher le plus possible
- La respiration doit être lente et continue
- Chaque exercice sera répété 3 fois
- Objectifs: gain de souplesse, récupération (rééquilibre les tensions musculaires, retour au calme (diminution tonus))



L'étirement postural

- Technique plus globale qui met en jeu toute la musculature du corps
- La technique est identique à celle des étirements passifs mais le maintien se fait sur 2 à 4'
- Objectifs: gain de souplesse, récupération (rééquilibre les tensions musculaires, retour au calme (diminution tonus))

L'étirement activo-passif

- Permet surtout d'améliorer et de récupérer de l'amplitude de mouvement



L'étirement activo-passif

- Phase de départ (position confortable et prise de conscience du placement du bassin)
- Phase d'étirement progressif et lent sans atteindre la limite de longueur du muscle (5-10'')
- Phase de contraction du muscle (6-8'')
- Etirer de nouveau pour gagner de l'amplitude (15'')
- Chaque exercice sera répété 3 à 5 fois

L'étirement actif

- Est la combinaison d'un allongement avec un travail statique puis dynamique du muscle.
- Augmente le travail du tendon et est donc utilisé pour prévenir ou traiter les problèmes tendineux



L'étirement actif

- Phase de départ (position confortable et prise de conscience du placement du bassin)
- Phase d'étirement progressif et lent sans atteindre la limite de longueur du muscle (5-10'')
- Phase de contraction du muscle (6-8'')
- Relâcher puis enchaîner un exercice dynamique
- Chaque exercice sera répété 2 fois

Les exercices

Le Quadriceps



La phase de mise en tension se fait en amenant le talon à la fesse. 2 consignes importantes : garder les genoux parallèles + avancer le bassin vers l'avant



La phase d'activation se fera sous la forme de montées de genoux, cuisses à l'horizontal au minimum

Les ischios jambiers



La phase de mise en tension se fait en alternant des jetés de jambes dans l'axe le plus haut possible. Maintenir la jambe tendue pour mettre l'ischio en tension. Compenser la rotation du buste par la mobilisation de la main opposée qui vient toucher le pied



La phase d'activation se fera sous la forme de talons fesses, avec une amplitude maximum de la fermeture (le talon touche la fesse)

Les mollets (chaine postérieure)



La phase de mise en tension se fera jambe tendue vers l'avant pointe de pied vers le plafond. Deux actions sont importantes : enfoncer le talons dans le sol tout en poussant les fesses vers l'arrière.



La phase d'activation se fera sous la forme de petits sauts pieds joints sur place (environ 10 sauts) suivis d'un retour en course lente au point de départ.

Les adducteurs



La phase de mise en tension se fera en position de squat, les fesses basses et les coudes placés entre les genoux. Les paumes de mains l'une contre l'autre exerceront une pression pour maintenir l'écartement des genoux et donc étirer les adducteurs.



La phase d'activation se fera sous la forme de jeu de jambe défensif légers en terme d'intensité mais juste dans le placement (épaules redressées, genoux fléchis, fesses basses)

Les (grands et moyens) fessiers



La phase de mise en tension se fera en deux temps : L'étirement du grand fessier par une montée du genou vers la poitrine, puis l'étirement du moyen fessier qui suivra par une fermeture de l'articulation de la hanche avec le bras opposé.



La phase d'activation se fera par 4 squats profonds et lents enchainés avec une phase de course avec accélération progressive pour retourner au point de départ.

Visualisation de l'organisation en situation statique



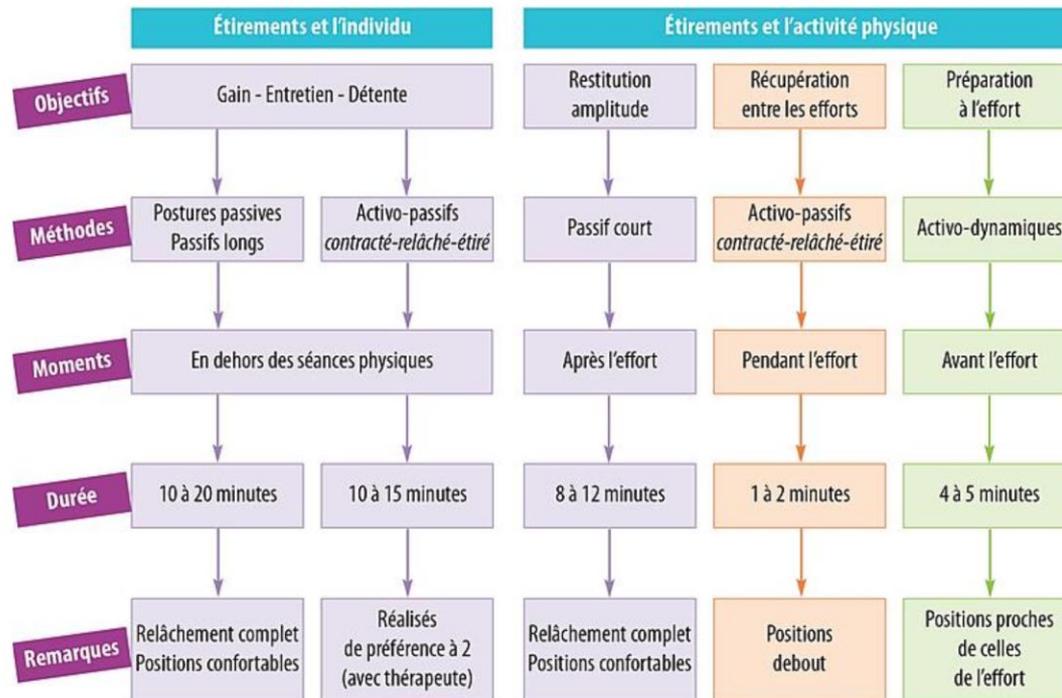
Principes de progressivité

- Chaque exercice est **répété deux fois**
- La recherche de l'amplitude est **constante**
- La fréquence ou le rythme de réalisation **augmentent lors du deuxième passage**
- Exemple avec l'étirement des fessiers :

Mise en Tension : Rechercher un étirement un peu plus profond au deuxième passage

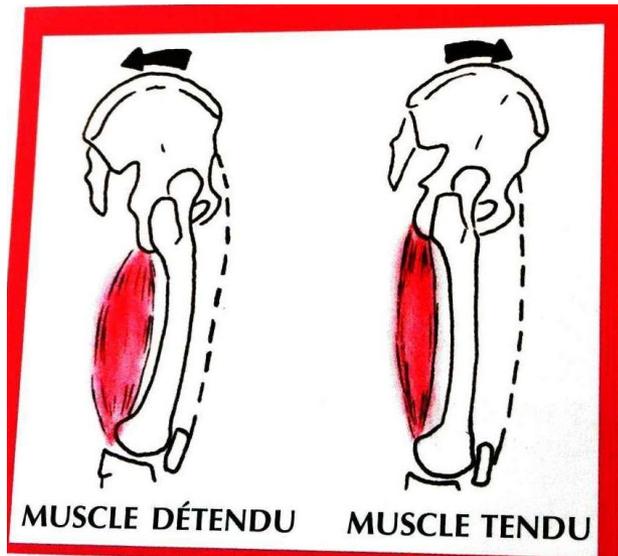
Activation : Squats simples et profonds au premier passage puis squats sautés (léger décollement des pieds du sol) au deuxième passage.

Choix de la méthode en fonction de l'objectif

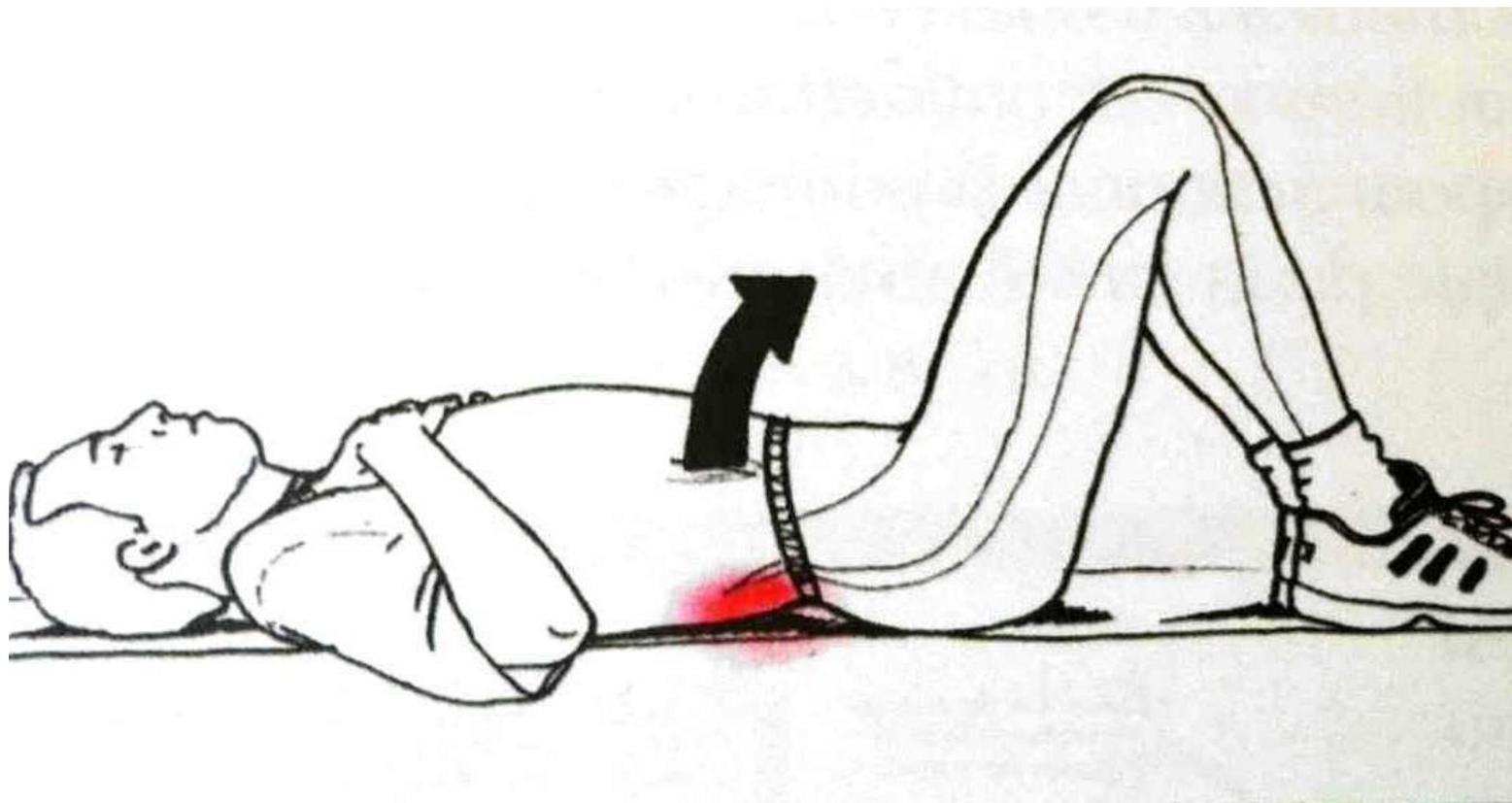


Rôle du bassin et de la respiration

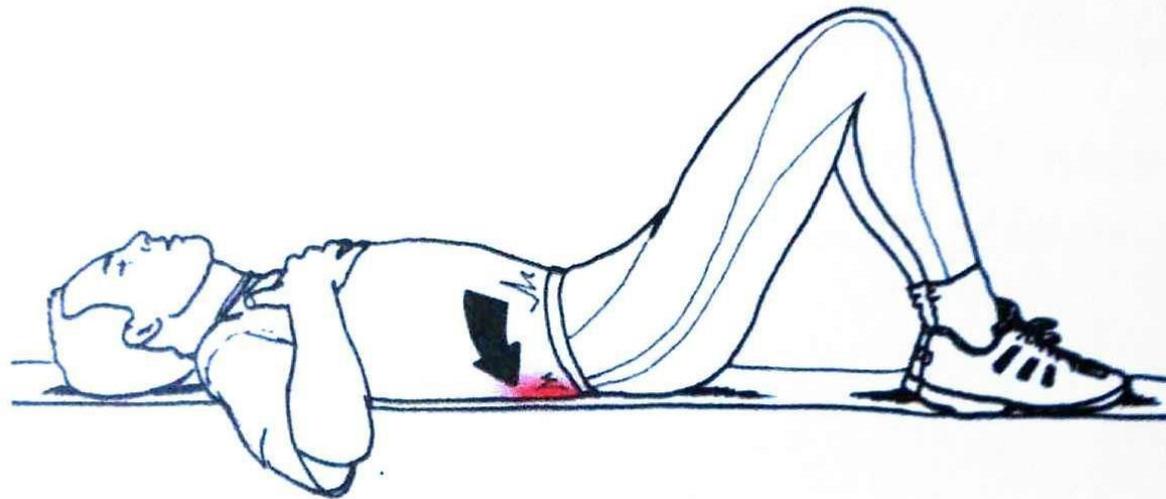
- Apprentissage de la bascule du bassin: antéversion et rétroversion



L'antéversion



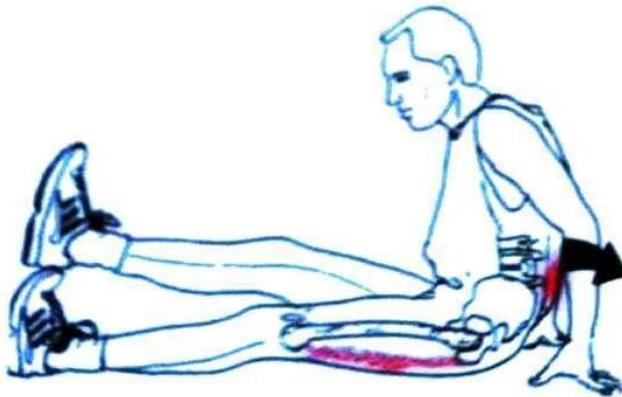
La rétroversion



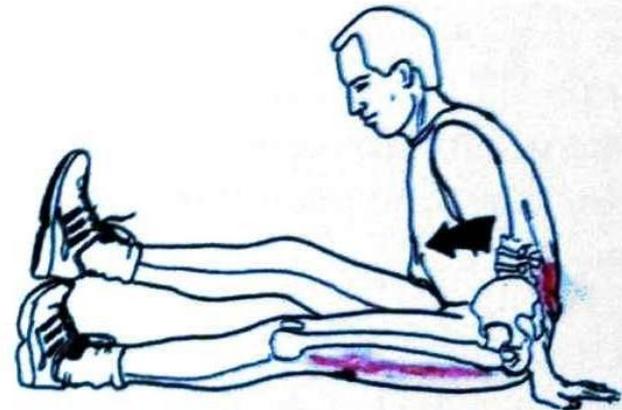
Ré

Exercice

a) *Rétroversion* du bassin*



b) *Antéversion* du bassin*



3 - ASSIS

- a) - Naturellement le bassin bascule vers l'arrière : en rétroversion.
- b) - Placer les mains contre les fessiers et tendre les coudes, le bassin bascule vers l'avant : en antéversion.

Étirement au fil des âges

- 8-10 ans: initiation pour comprendre l'intérêt des étirements
- 12-16 ans: lutte contre la raideur causé par les déséquilibres de la croissance
- 18-45 ans: nécessité pour lutter contre la fatigue, la raideur, le stress , prévention des blessures
- Après 50 ans: lutte contre le vieillissement



- Le stretching s'adresse à toute personne qui veut maintenir sa forme physique
 - Bien être
 - Lutte contre la raideur
 - Bon vieillissement
 - Prévention des blessures



BIENFAITS DES ETIREMENTS

- Augmentation de la puissance musculaire
- Rétablissement de la mobilité articulaire et lutte contre la raideur
- Annulation du raccourcissement musculaire provoqué par des contractions répétées
- Prévention des blessures (tendinites, courbatures, déchirures.... Environ 75% de diminution) en atténuant les déséquilibres morpho-statiques et posturaux
- Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique dû à l'alternance des contractions et des étirements
- Amélioration des échanges nutritifs dans les tissus
- Décontraction psychiques de l'individu (anti-stress) et bien être corporel

Etirements personnalisés

- Chaque personne est différente:
 - Propres points faibles
 - Morphologie
- Bilan postural pour repérer les déséquilibres
- Exemple rétraction des Ischio-jambiers ou perte mobilité de l'épaule

Examen clinique

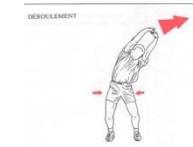
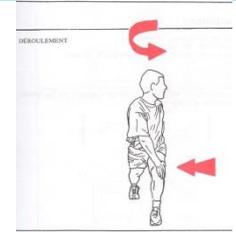
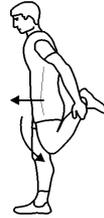
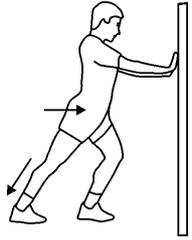
- Des muscles Ischio-jambiers
- Du quadriceps
- Du psoas iliaque
- Des Adducteurs
- Du dos
- Des pectoraux
- Des fessiers



Séances d'étirements

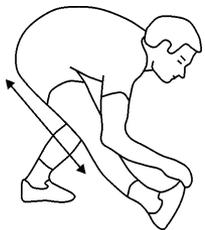
« debout »

- Echauffement 5' : mobilisation des différentes articulations
- Faire 10 mouvements du muscle puis maintenir la position de stretching pendant 20''



Mollets

Face antérieure cuisse



Face postérieure cuisse

Face intérieure cuisse

Dos

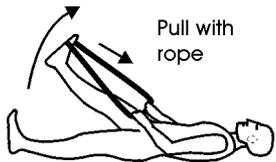


Fessiers

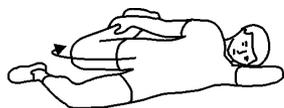
Haut du corps

Séance d'étirement au sol

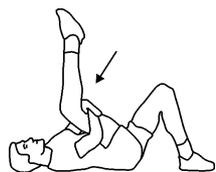
- Echauffement 5' : mobilisations des articulations
- Contractions musculaires puis étirement maintenu pendant 20''



Mollets



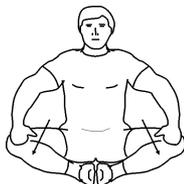
Mollets



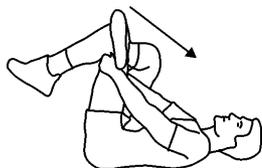
Face postérieure cuisse



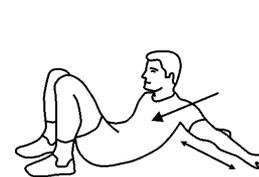
Face intérieure cuisse



Tronc



Fessiers

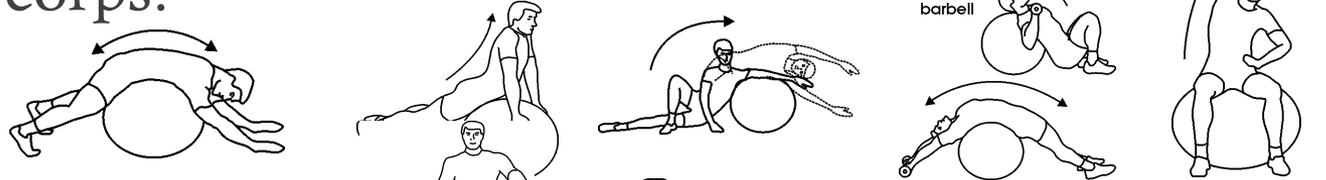


Haut du corps

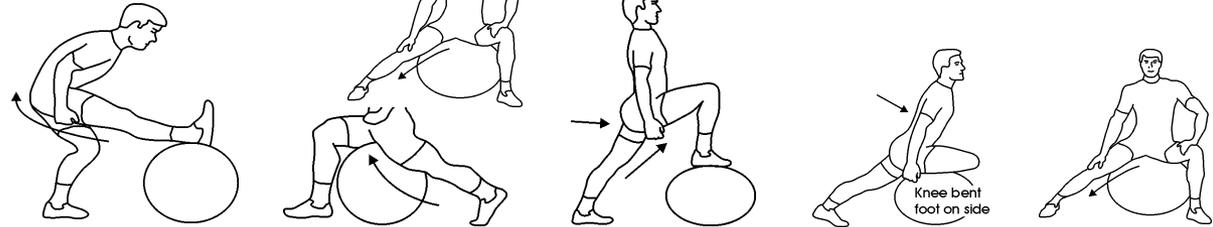
Séance avec ballon suisse



- Haut du corps:



- Tronc:



- Jambes:

