

## Comment procéder ?

- 1- Depuis la position de départ, allonger lentement, sans à-coup le groupe musculaire jusqu'à la sensation d'un «tiraillement» (l'allongement maximal n'est pas utile).
- 2- Placer correctement votre bassin, afin d'augmenter l'allongement
- 3- Contracter le groupe musculaire en position statique puis légèrement excentrique, pendant 8 secondes afin de donner le maximum de tension à l'intérieur du groupe musculaire (sensation de chaleur).
- 4- Relâcher et enchaîner de suite par la phase dynamique en replaçant le groupe musculaire dans sa fonction.
- 5- Chaque exercice sera répété 3 fois.

## Quand utiliser ces étirements ?

Echauffement général : 20 minutes environ

Mise en route cardio-respiratoire course lente	Exercices dynamiques*	Étirements activo-dynamiques	Augmentation du rythme	Séances spécifiques, compétitions
8 à 10 minutes	2 minutes	3 à 4 minutes		5 minutes

\* Types : talons-fesses, montées de genoux...



Extraits du  
«Guide pratique des étirements»  
Edition C. Geoffroy.



www.editiongeoffroy.fr

Nos partenaires



# Fiche Conseils n° 1

## Les étirements, tout sauf une perte de temps.

(1<sup>ère</sup> partie)

Souvent considérés comme inutiles par certains sportifs, les étirements restent pourtant essentiels : pour prévenir les blessures, faciliter la récupération et entretenir la souplesse. Autant de raisons, pour vous inciter à leur consacrer quelques minutes, chaque jour.

Par C. Geoffroy



www.editiongeoffroy.fr

«Étirez-vous !». Sportif ou non, cette phrase devrait résonner dans la tête de chacun. L'absence d'étirements favorise l'enraidissement, augmente les contraintes articulaires et favorise les compensations indésirables. A l'inverse, bien pratiqués, ils permettent, dans un premier temps, de bien préparer l'organisme avant l'effort. A posteriori, ils facilitent la récupération. Mais d'une manière générale, le fait de s'étirer régulièrement entretient la souplesse, ce qui assure une aisance gestuelle et améliore la vie au quotidien.

## Des techniques différentes pour des effets différents

S'étirer, certes, mais encore faut-il adapter les bonnes techniques pour obtenir des résultats. On peut distinguer deux catégories d'étirements :

- ✓ les techniques actives, pour préparer le muscle à l'effort,
- ✓ les techniques passives,
  - pour permettre au muscle de retrouver sa longueur initiale après une activité ou une séance d'entraînement,
  - pour gagner en amplitude et en souplesse en dehors des phases d'entraînement.

Chaque technique doit être appropriée à son sujet, au contexte, selon un protocole bien précis, pour ressentir les bienfaits et obtenir des résultats rapidement. Par exemple, «les étirements passifs ne seront pas adaptés avant l'effort, contrairement aux étirements activo-dynamiques qui reflèteront l'activité musculaire à venir».

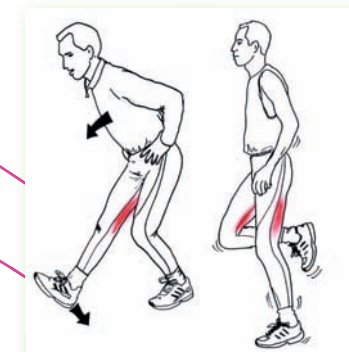
## Les étirements activo-dynamiques

Pour solliciter, comme lors de l'effort, l'unité muscle tendon, nous utilisons une technique bien spécifique, les étirements activo-dynamiques. Cette technique est dite active, car elle associe étirement et contraction du tissu musculaire. Les phases d'allongement et de contraction sont complétées, après relâchement, par une phase dynamique permettant de replacer le groupe musculaire dans sa fonction (exemple talons-fesses pour les ischio-jambiers, montée de genou pour les fléchisseurs de hanche...).

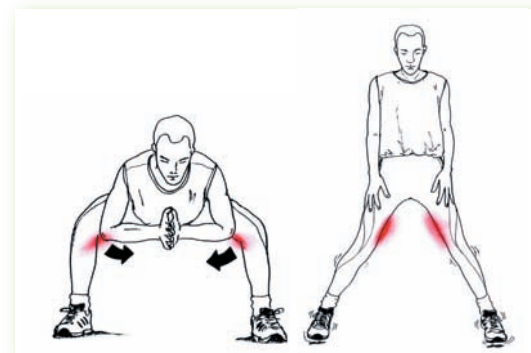
## Déroulement d'une séance d'étirements avant l'effort



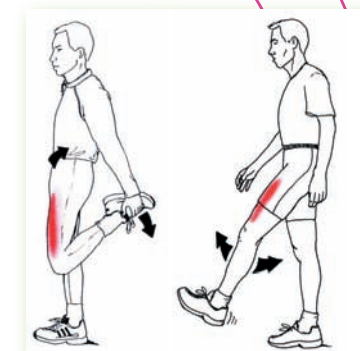
Allonger et pousser sur l'avant-pied, puis sautiller sur place.



Allonger et enfoncer le talon dans le sol, puis réaliser des talons-fesses.



Allonger et ramener les genoux vers l'intérieur, les coudes s'y opposent, puis écarter et rapprocher les pieds.



Allonger et pousser avec le pied sur la main, puis réaliser des flexions-extensions rapides.