

ETIREMENTS

Les étirements sont essentiels en préparation physique pour améliorer la souplesse, la mobilité articulaire et le relâchement musculaire. On distingue 2 types d'étirements, les étirements actifs par exemple le stretching, et les étirements passifs.

Pour les sports où la vitesse, la force ou la détente verticale sont en jeu, les étirements risquent d'avoir un effet négatif sur la performance. Il n'est pas nécessaire de s'échauffer avant ses étirements.

Le meilleur endroit pour s'étirer est chez soi, muscles reposés, dans une ambiance propice à la relaxation. On peut faire ses étirements après le footing mais il est préférable d'attendre pour cela d'être rentré chez soi et de s'être douché et changé.

S'étirer contribue à allonger les muscles. Les étirements des quadriceps permettent ainsi d'affiner ses cuisses.

Meilleures procédures pour bien s'étirer

1. On n'étire pas un muscle courbaturé ni même fatigué, ou enraidit, par l'entraînement
2. On n'effectue pas de violents temps de ressort
3. Les étirements sont effectués lentement
4. On n'étire pas un muscle isolé mais une chaîne musculaire
5. On ne dépasse pas le seuil de la douleur qui représente la limite d'étirement du muscle
6. Il est préférable de s'étirer sans chaussures pour avoir de bons appuis
7. Les étirements doivent être réalisés dans un cadre propice à la relaxation
8. On ne s'étire jamais dans une atmosphère froide ni tout de suite après une compétition

Les différentes méthodes pour s'étirer

On distingue 2 formes d'étirements, les étirements actifs à pratiquer durant l'échauffement, et les étirements passifs, plutôt réservés à la fin de l'entraînement.

Les étirements actifs

La contraction du muscle est associée à son étirement. Parmi les méthodes d'étirements actifs la plus connue est le stretching. Les exercices de stretching sont le plus souvent à base de contracter-relâcher-étirer; un exemple de stretching est représenté par l'image suivante : Contracter-relâcher au niveau des quadriceps.

Les étirements sous forme de stretching sont pratiqués en 4 temps :

1. Mise en tension du muscle
2. Contraction du muscle à étirer 10 secondes environ tout en le maintenant tendu
3. On relâche la contraction puis
4. On remet le muscle en tension douce 10 à 30 s. aussi loin que possible sans douleur

Les étirements passifs

C'est la mise en tension du muscle à l'aide du poids du corps. On étire le muscle jusqu'à la sensation d'une légère tension que l'on maintient sans forcer 30 secondes ou plus. Les étirements passifs sont excellents pour relâcher les tensions musculaires ou gagner en souplesse mais sont à éviter en début de séance ou avant une compétition car les t

Une mobilisation articulaire quotidienne par des étirements sollicitant tout le corps est la condition d'une mobilité globale optimale durant toute l'existence. Avec les massages profonds avec rouleau, les étirements participent au maintien d'une hygiène corporelle parfaite. Avant d'entrer dans le détail des procédures d'étirements par muscles ou par activité on pourra consulter le tableau synthétique suivant; 24 étirements y sont présentés ; ils constituent l'essentiel des exercices à connaître. Ils peuvent être exécutés aussi bien comme réveil articulaire matinal si on ne cherche pas l'amplitude maximale que comme exercices d'assouplissement pré ou post-entraînement. On veillera dans ce cas, comme il est expliqué dans le paragraphe précédent, à pratiquer des étirements actifs courts et dynamiques à base de contracter-relâcher-étirer avant la séance et des étirements passifs longs pour récupérer ou gagner en amplitude après l'effort, les temps de réaction sont augmentés et les capacités explosives du muscle sont réduites.

Modalités d'étirement selon la partie du corps

Étirement du dos

L'étirement du dos et des muscles postérieurs de la jambe permet d'éviter le mal de dos en facilitant la flexion de la hanche et en n'obligeant plus la colonne vertébrale lombaire à compenser

Étirements du poignet contre le syndrome du canal carpien

Les étirements du poignet font partie des mesures préventives face au syndrome du canal carpien et permettent la poursuite de sports comme le golf en particulier bien au-delà de 50 ans.

Étirement des muscles fessiers

Il est essentiel pour obtenir des fessiers musclés et toniques sans prendre trop de volume d'étirer les muscles des fesses après les avoir contractés. Les étirements favorisent une belle définition musculaire.

Les adducteurs

Les étirements des adducteurs préviennent la tendinite des adducteurs qui est une des causes principales de la pubalgie.

Les pectoraux

L'exercice d'étirement pour les pectoraux consiste d'abord à presser avec ou sans ballon au maximum les mains l'une vers l'autre, bras tendus en avant, pendant 10 secondes.

Les quadriceps

Les quadriceps sont fortement sollicités lors du sprint, des sauts ou des tirs en football. Des étirements actifs durant l'échauffement protégeront les sportifs de déchirures musculaires graves

Étirements des chaînes musculaires

Il est possible d'étirer les chaînes musculaires postérieure et antérieure au niveau des membres inférieurs et supérieurs

Étirements des ischio-jambiers

Sans étirement les ischio-jambiers ont tendance à se rétracter et à limiter la flexion de la hanche