

LES ÉTIREMENTS: QUAND ET LESQUELS FAIRE ?

Données tirées du “guide des étirements des sportifs” 2003 de Christophe Geoffroy

Avant	Après	Proposer	Éviter
Sprint <i>(raccourcissement)</i>	Footing	Activo-dynamique <i>préparer et échauffer le muscle</i>	Passif (assis-couché) <i>muscle moins efficace</i>
2ème série sprint <i>(raccourcissement)</i>	1ère série sprint <i>(raccourcissement)</i>	Activo-passif (debout) <i>allongement avec muscle sous tension</i>	
Travail technique / Jeu <i>(solic. Active du muscle)</i>	Fin série sprint <i>(raccourcissement)</i>	Activo-passif (debout-assis) <i>allongement en gardant le muscle prêt</i>	
Musculation <i>(2ème groupe musculaire)</i>	Musculation <i>(1er groupe musculaire)</i>	Passif <i>retrouver amplitude</i>	Activo-dynamique <i>muscle en posit. d'étirement mini</i>
Arrêt activité	Fin de séance d'entraînement	Passif (assis - couché) <i>grande amplitude</i>	Activo-dynamique <i>étirement mini avec contraction</i>
Diner, coucher	Journée de travail	Posturaux <i>évacuer stress, détente</i>	Activo-dynamique <i>aucune action sédative</i>
Compétition <i>réveil musc./proprioceptif</i>	Long voyage transport	Posturaux Activo-dynamique	Passif <i>muscle moins efficace</i>

Les étirements activo-dynamiques (privilegié dans notre cas pour l'échauffement)

objectif: préparer le muscle à toute forme de sollicitation

- en augmentant la chaleur interne musculaire
- en accélérant la circulation sanguine
- en stimulant la jonction myo-tendineuse
- en sollicitant le système neuro-musculaire
- en préparant psychologiquement

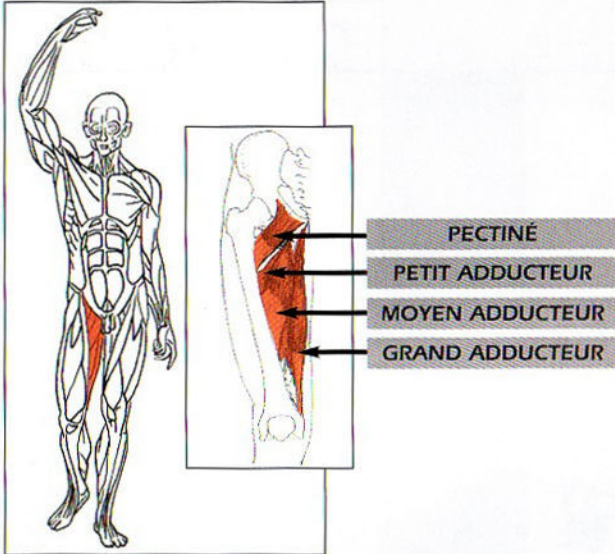
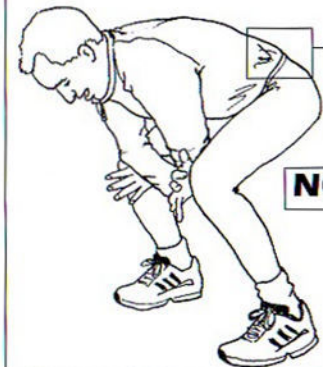
principes: ils sont précédés d'un échauffement cardio-respiratoire (10 à 15') et d'exercices dynamiques – 3 temps de 8 secondes (étirement/contraction/dynamique)

- allonger le groupe musculaire (placer bassin) 8 secondes
- contracter le groupe musculaire 8 secondes
- relacher et enchaîner une phase dynamique pour solliciter le groupe musculaire dans sa fonction

Fiches exemples: 6 fiches pour les principaux groupes musculaires sollicités en course

ADDUCTEURS [1]

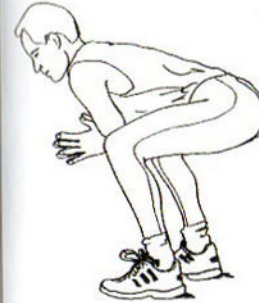
MUSCLES INTERNES DE LA CUISSE

**MISE EN GARDE**

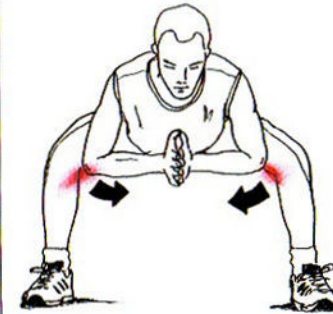
◀ **LE BAS
DU DOS
DOIT ÊTRE
PLAT**

1**> DÉPART**

- ▶ Pieds très écartés.
- ▶ Fléchir les genoux.
- ▶ Creuser le bas du dos en tirant les fesses vers le haut.

2**> ALLONGER**

- ▶ Les pieds toujours très écartés.
- ▶ Placer les coudes à l'intérieur des genoux (paume contre paume).

3**> CONTRACTER**

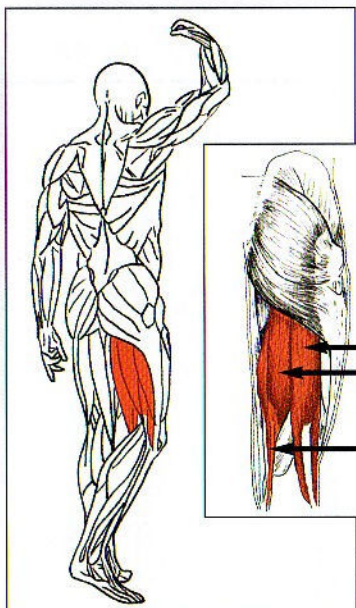
- ▶ Ramener les genoux vers l'intérieur en poussant contre les coudes.
- ▶ Descendre le buste vers l'avant, relever les fesses. Tenir la position 8 s.

4**> ÉCARTER
SERRER**

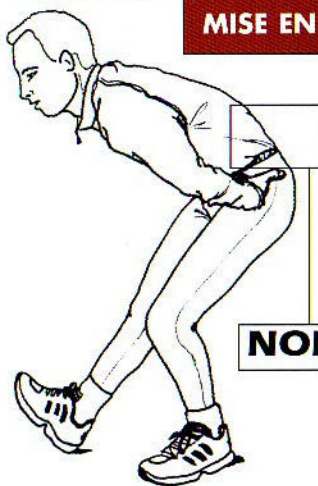
- ▶ Ecarter et ramener rapidement les pieds pendant 8 à 10 s.

ISCHIO-JAMBIERS [1]

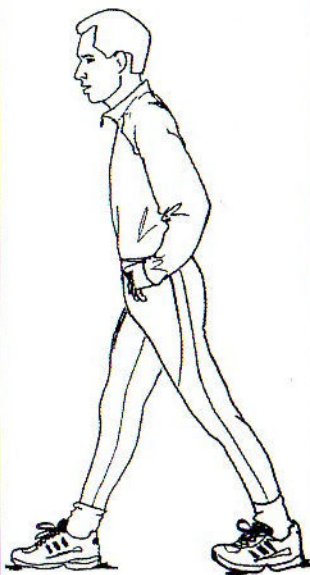
MUSCLES POSTÉRIEURS DE LA CUISSE



BICEPS CRURAL
DEMI TENDINEUX
DEMI MEMBRANEUX

MISE EN GARDE

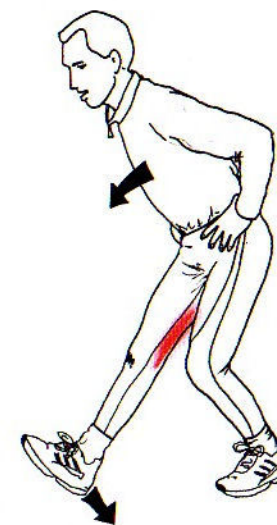
◀ **LE BAS
DU DOS
DOIT ÊTRE
PLAT**

1**> DÉPART**

▶ Placez-vous en fente, pour cela avancer une jambe en avant (genou avant tendu).

2**> ALLONGER**

▶ Plier le genou arrière, **descendre le corps sur la jambe arrière.**
▶ Remonter la pointe du pied avant.
▶ Basculer le bassin vers l'avant. (tirer les fesses vers le haut).

3**> CONTRACTER**

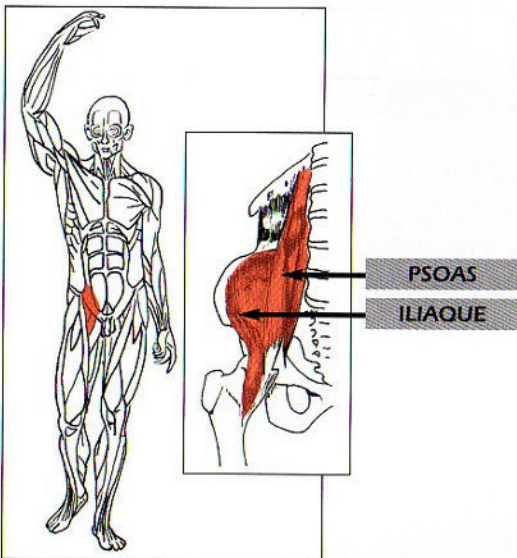
▶ Enfoncer le talon dans le sol.
▶ Descendre la poitrine ou le buste vers le sol.
▶ Tenir la position 8 s.

4**> TALONS-FESSES**

▶ Talons-fesses rapides pendant 8 à 10 s.

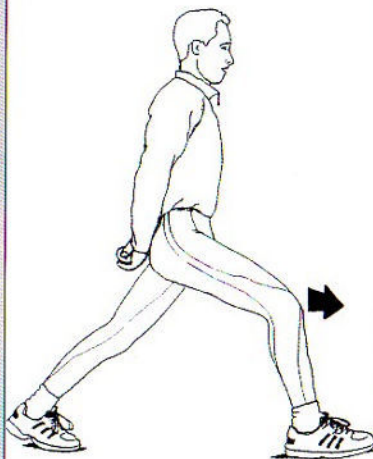
FLÉCHISSEURS DE LA HANCHE, PSOAS-ILIAQUE

MUSCLES ANTÉRIEURS DU BASSIN



1

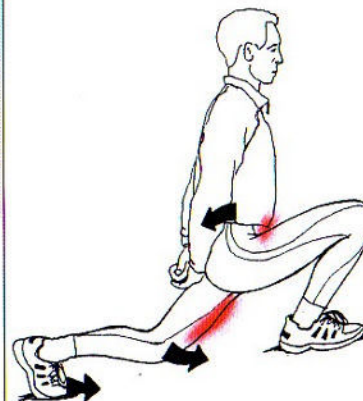
> DÉPART



- ▶ Descendre sur la jambe avant (90° flexion du genou).
- ▶ Garder le buste droit.
- ▶ Basculer le bassin vers l'arrière.

2

> ALLONGER
puis CONTRACTER



- ▶ Augmenter la descente sur la jambe avant.
- ▶ Action de ramener le pied arrière vers l'avant, le sol s'y opposant, le genou se fléchit légèrement.
- ▶ Garder le buste droit et le bassin rétroversé.
- ▶ Tenir la position 8 s.

3

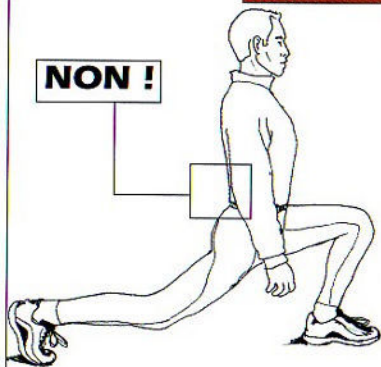
> MONTER
LES GENOUX



- ▶ Effectuer des montées de genoux rapides pendant 8 à 10 s.

MISE EN GARDE

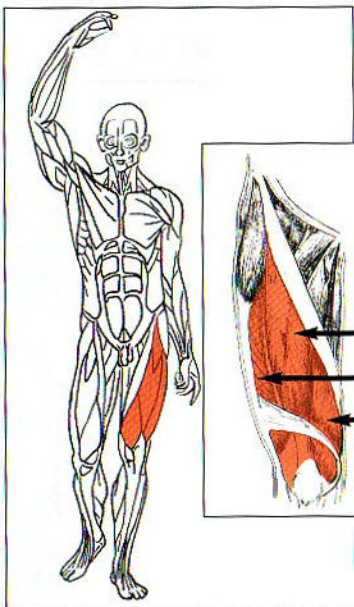
NON !



◀ **NE PAS
CREUSER
LE BAS
DU DOS**

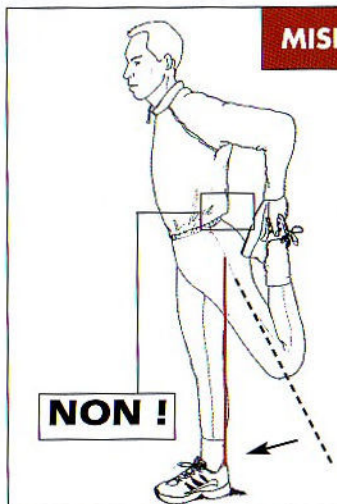
QUADRICEPS [1]

MUSCLES ANTÉRIEURS DE LA CUISSE



DROIT ANTÉRIEUR
VASTE EXTERNE
VASTE INTERNE

MISE EN GARDE

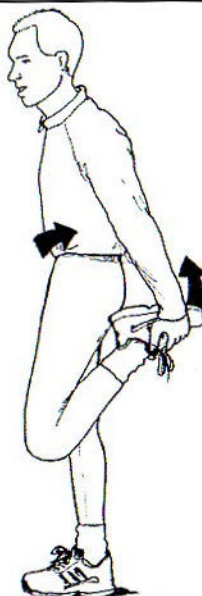


◀ **PAS D'HYPERLORDOSE LOMBAIRE**

◀ **LE GENOU FLÉCHIT DOIT RESTER À LA VERTICAL**

1

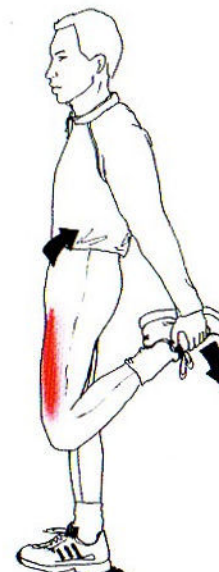
> **ALLONGER**



- ▶ Attraper le pied avec la main.
- ▶ **Basculer le bassin vers l'arrière**, pour cela serrer les fessiers et contracter les abdominaux, **en évitant que le genou remonte en avant.**
- ▶ Tout en maintenant le bassin basculé, **ramener le pied contre la fesse.**

2

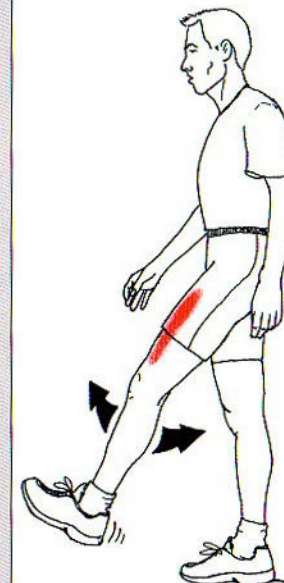
> **CONTRACTER**



- ▶ Bassin toujours basculé, **pousser avec le pied sur la main qui résiste.** (le genou cherche à s'étendre comme pour shooter).
- ▶ Tenir la position 6 à 8 s.

3

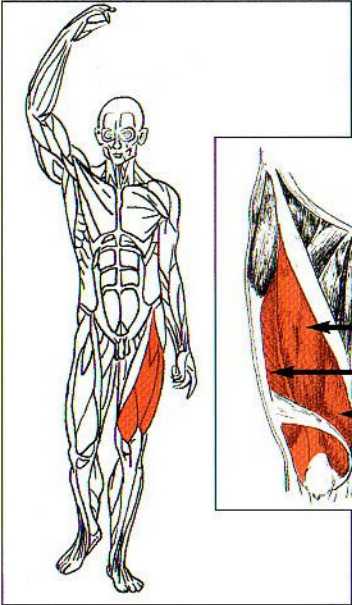
> **FLEXION - EXTENSION**



- ▶ Effectuer des flexions-extensions rapides du genou concerné pendant 8 à 10 s.

QUADRICEPS [2]

MUSCLES ANTÉRIEURS DE LA CUISSE



DROIT ANTERIEUR
VASTE EXTERNE
VASTE INTERNE

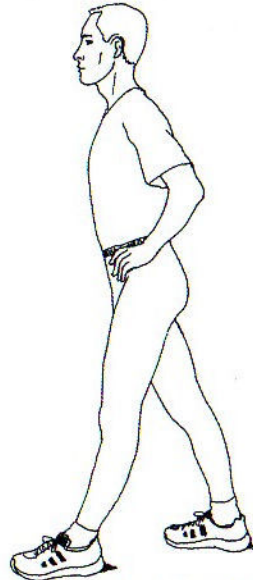
MISE EN GARDE

NON !

◀ **NE PAS
CREUSER
LE BAS
DU DOS.**

1

> DÉPART



▶ Placer vous en fente avant, pour cela avancer une jambe.

2

> ALLONGER puis CONTRACTER

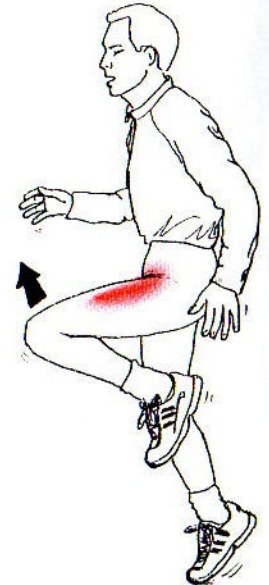


▶ Descendre vers le sol en pliant les genoux.
▶ Stabiliser la position lorsque le genou arrière est à quelques centimètres du sol. Tenir la position 8 s.

N.B. L'ANGLE CUISSE-JAMBE DOIT ÊTRE DE 90° SUR L'AVANT ET L'ARRIÈRE.

3

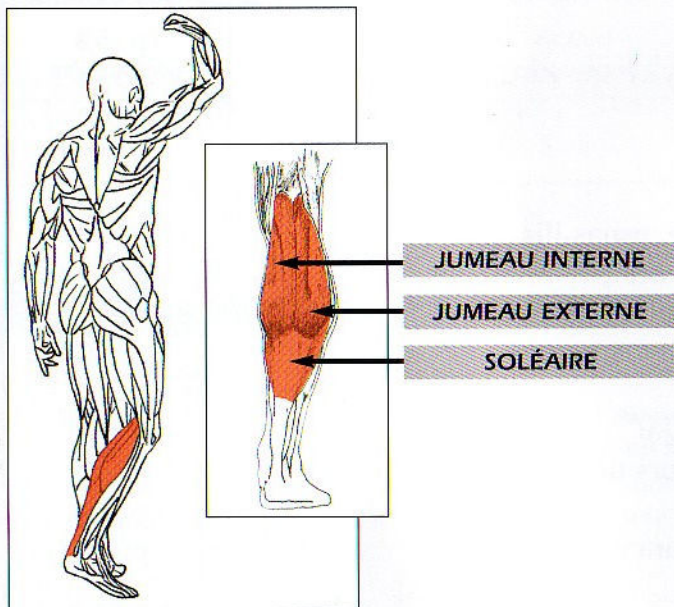
> MONTER LES GENOUX



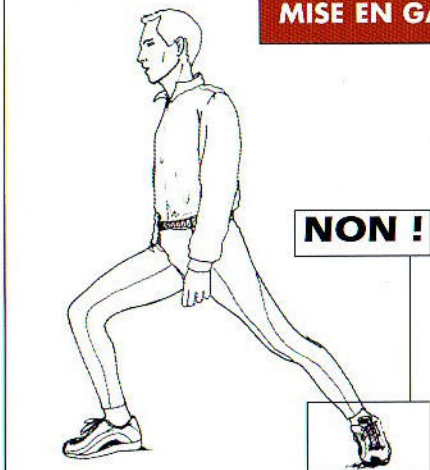
▶ Effectuer des montées de genoux rapides pendant 8 à 10 s.

TRICEPS SURAL

MUSCLES POSTÉRIEURS DE LA JAMBE



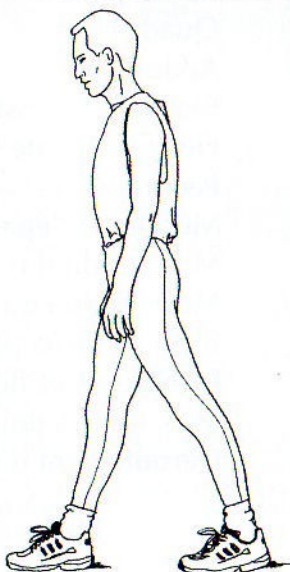
MISE EN GARDE



◀ **LE PIED ARRIÈRE DOIT ÊTRE DANS LE MÊME PLAN QUE LE PIED AVANT.**

1

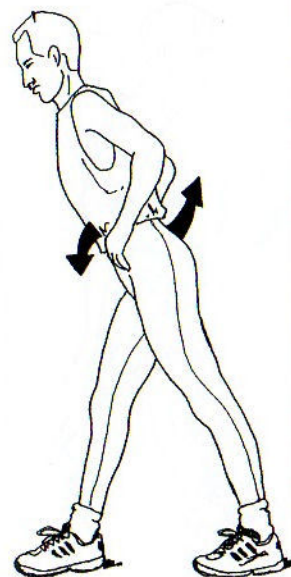
> DÉPART



▶ Fente avant.

2

> ALLONGER

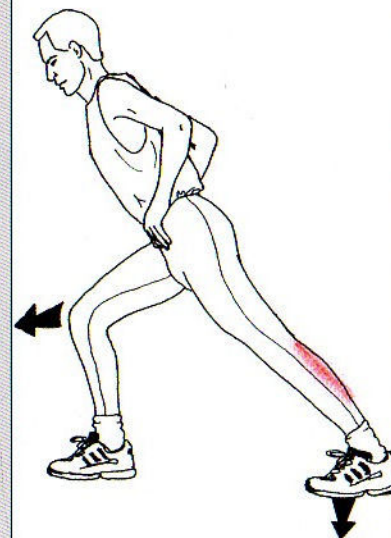


▶ En fente avant, le genou de la jambe **arrière doit être tendu.**

▶ Basculer le bassin vers l'avant (tirer les fesses vers le haut).

3

> CONTRACTER



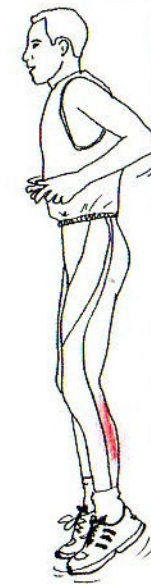
▶ Fléchir le genou avant, jusqu'à ce que le talon arrière se décolle du sol.

▶ Pousser sur l'avant pied en gardant le talon à quelques centimètres du sol, tout en fléchissant un peu plus le genou avant.

▶ Tenir la position 8 s.

4

> SAUTILLER



▶ Sauts rapides sur pieds joints et sur place pendant 8 à 10 s.