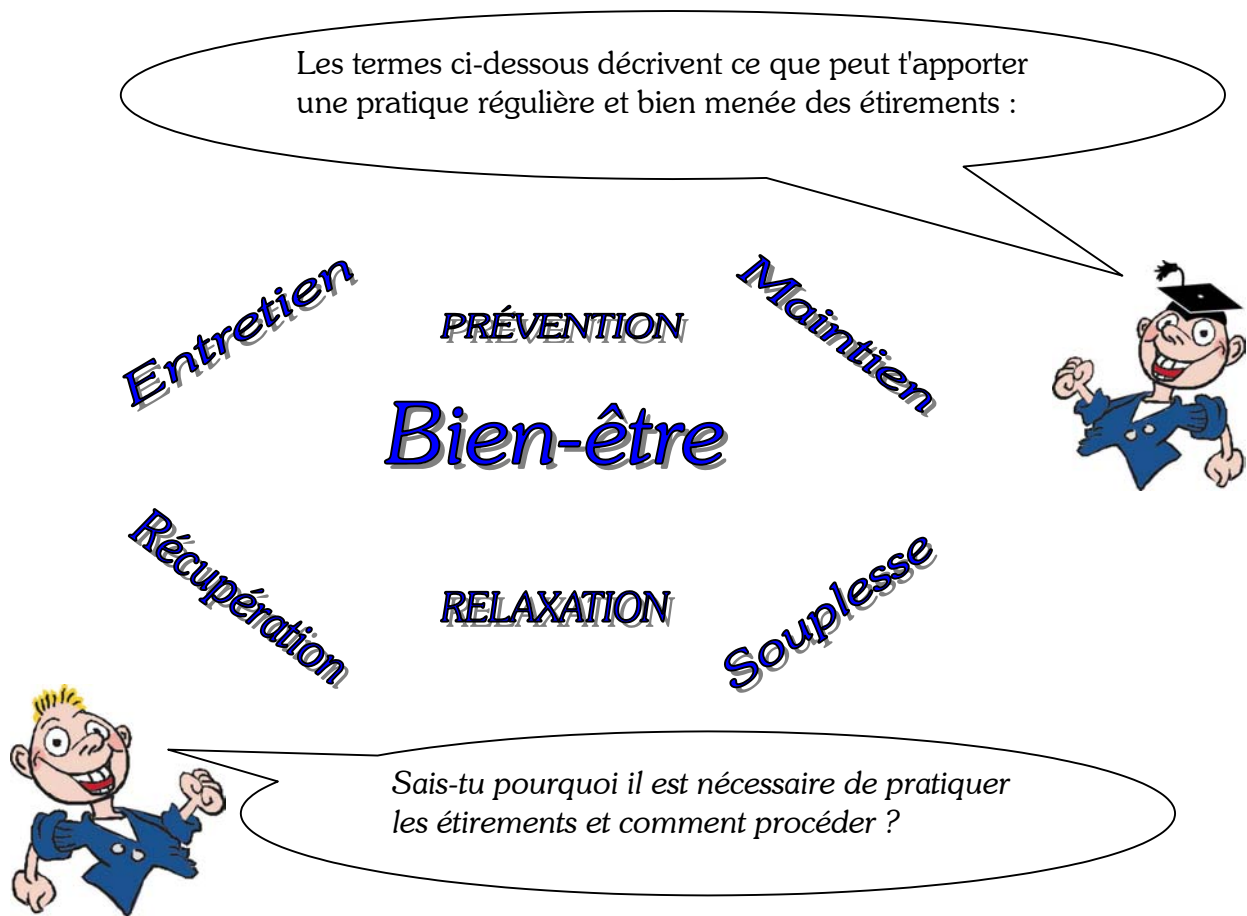


A3.2 Les étirements (stretching)



Pourquoi ?

Lorsque le muscle est régulièrement étiré,

- il devient plus souple et peut s'allonger aisément,
- il réagit mieux aux efforts que tu lui demandes,
- il supporte mieux une surcharge due à un mauvais mouvement ou à une chute.

Comment ?

- Pour pratiquer les étirements dans les meilleures conditions, il est nécessaire d'élever la température corporelle. Les petits jeux de course, les trottinements, les sautillés ou tout autre exercice dynamique en début de séance rempliront parfaitement ce rôle d'échauffement.
- Ensuite, prends une position et tiens-la pendant **10 à 30 secondes** selon le type d'étirement que tu choisis.
- Un étirement ne **doit jamais te faire mal** ! Tu dois ressentir une tension, mais jamais une douleur.
- **Reste concentré et respire** calmement et régulièrement.

Il existe différentes manières de pratiquer les étirements en fonction de l'objectif visé :

- avant un effort pour l'**échauffement** (compétition, entraînement, leçon EP),
- après l'effort pour la **récupération** (compétition ou entraînement),
- en tout temps pour améliorer ta **souplesse** générale (à la maison, en attendant le bus, ...)
- pour la **guérison** après une blessure.



	Lequel ?	Quand ?	Pourquoi ?	Comment ?
1	Étirements activo-dynamiques	Avant l'effort	Échauffement de la musculature	1. Position de départ 2. Allongement du muscle 3. Contraction musculaire pendant 6 à 8 secondes 4. Exercice dynamique
2	Étirements passifs	Après l'effort	Récupération , lutter contre les courbatures, détente physique	1. Position de repos 2. Position de base, étirer lentement en utilisant le poids du corps 3. Relâcher
3	Étirements posturaux	En tout temps	Améliorer le schéma corporel, augmenter la chaleur interne du corps, éliminer les tensions	Actif : 15 à 20 secondes 1. Contraction 2. Respirer Passif : env. 1 minute 3. Utiliser la pesanteur, fléchir petit à petit



Sur les pages suivantes, tu peux découvrir :

- des exemples d'enchaînements
- quelques exercices détaillés pour t'aider à comprendre les principes de ces trois familles d'étirements.

1 ÉTIREMENTS ACTIVO-DYNAMIQUES / AVANT L'EFFORT

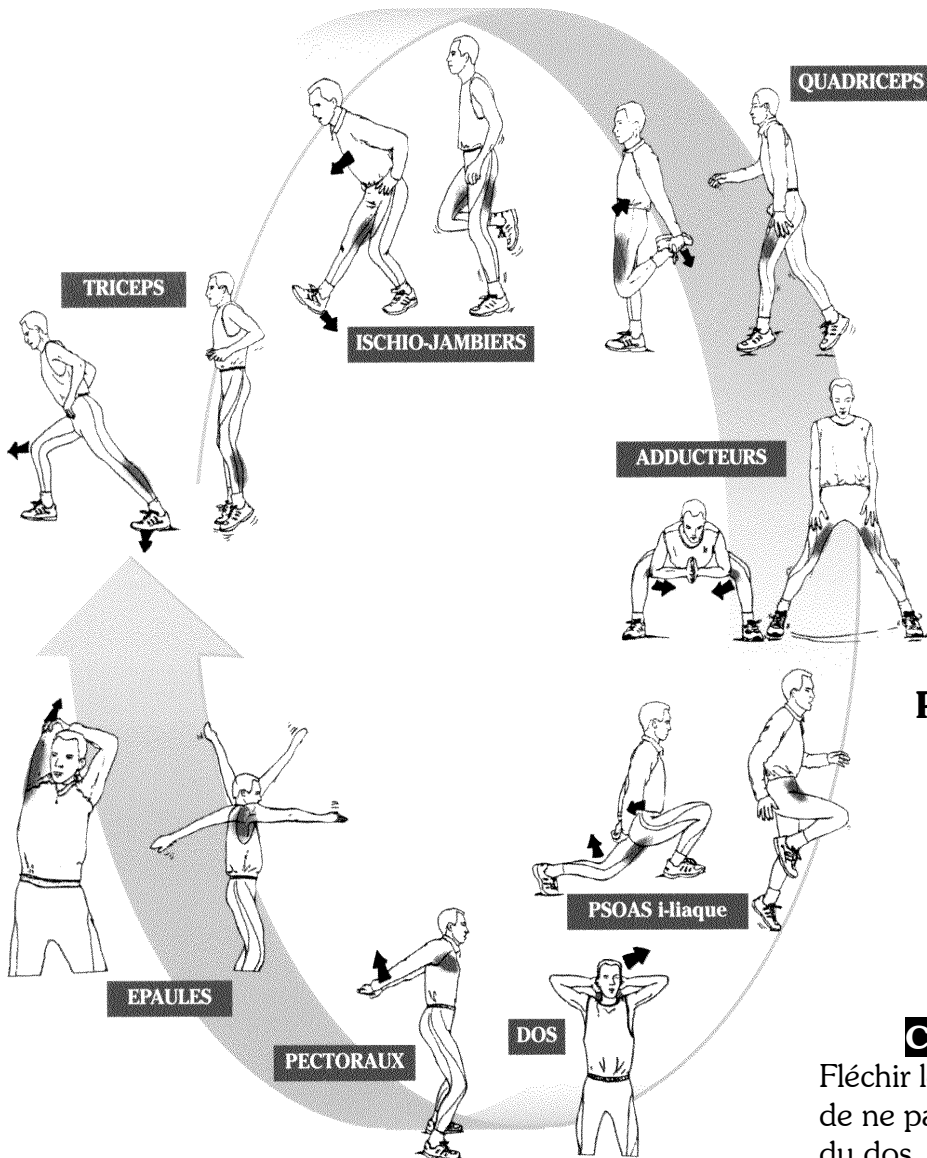
Voici un exemple de 8 exercices d'étirements actifs



Regarde bien !

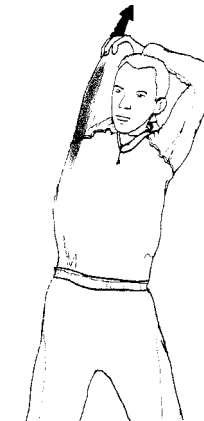
Chaque exercice comporte :

- **une phase active; 6 à 8 secondes** (étirement et contraction)
- **une phase dynamique** (mouvements de rotation ou de sautillé)



1

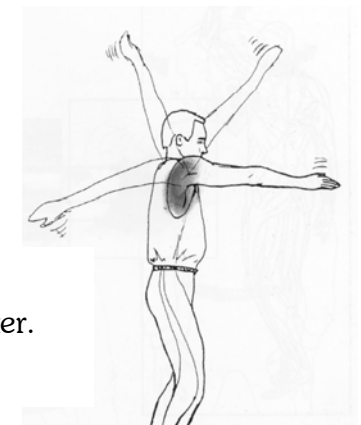
Position de départ



2

Phase active

Allonger puis contracter.
Tenir 6 à 8 secondes



3

Phase dynamique

Rotation des bras

CONSEIL

Fléchir les genoux, afin
de ne pas creuser le bas
du dos.

2 ÉTIREMENTS PASSIFS / APRES L'EFFORT

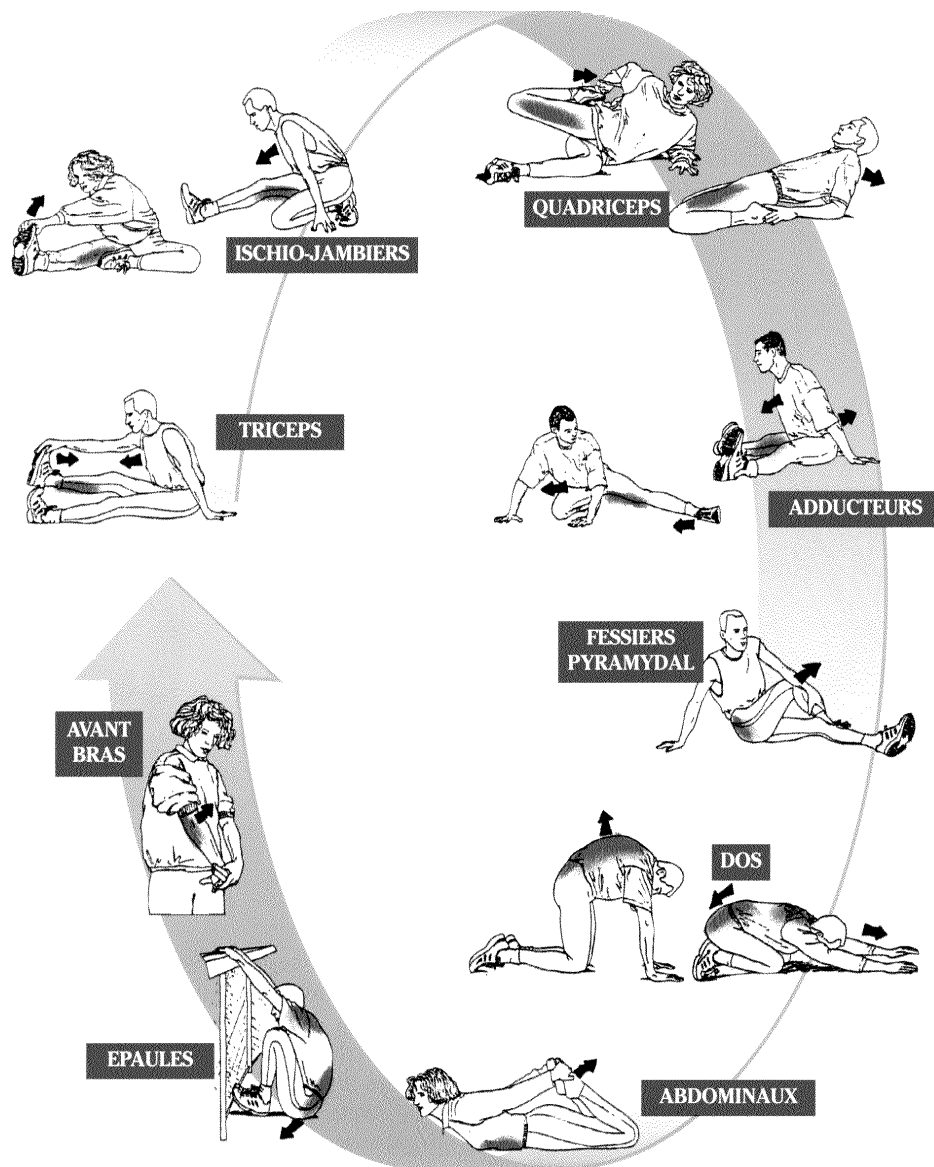
Voici un exemple de 8 exercices d'étirements passifs



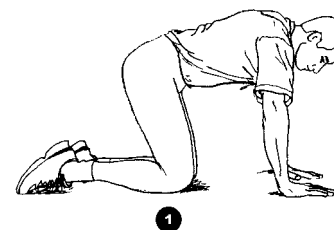
Regarde bien !

Chaque exercice comporte :

- **une phase d'étirement ;**
20 à 25 secondes
- **une phase d'allongement ;**
20 à 30 secondes dans une autre position

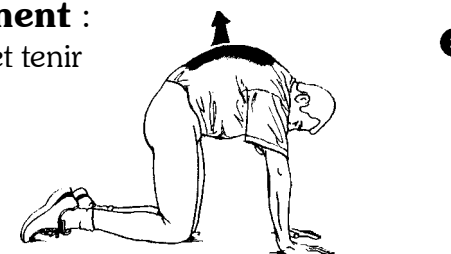


Position de départ



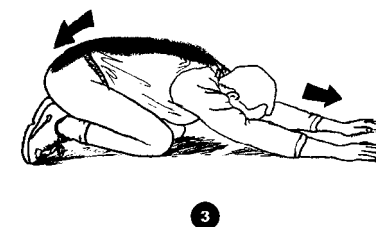
Phase d'étirement :

Faire le dos rond et tenir la position
20 à 25 secondes



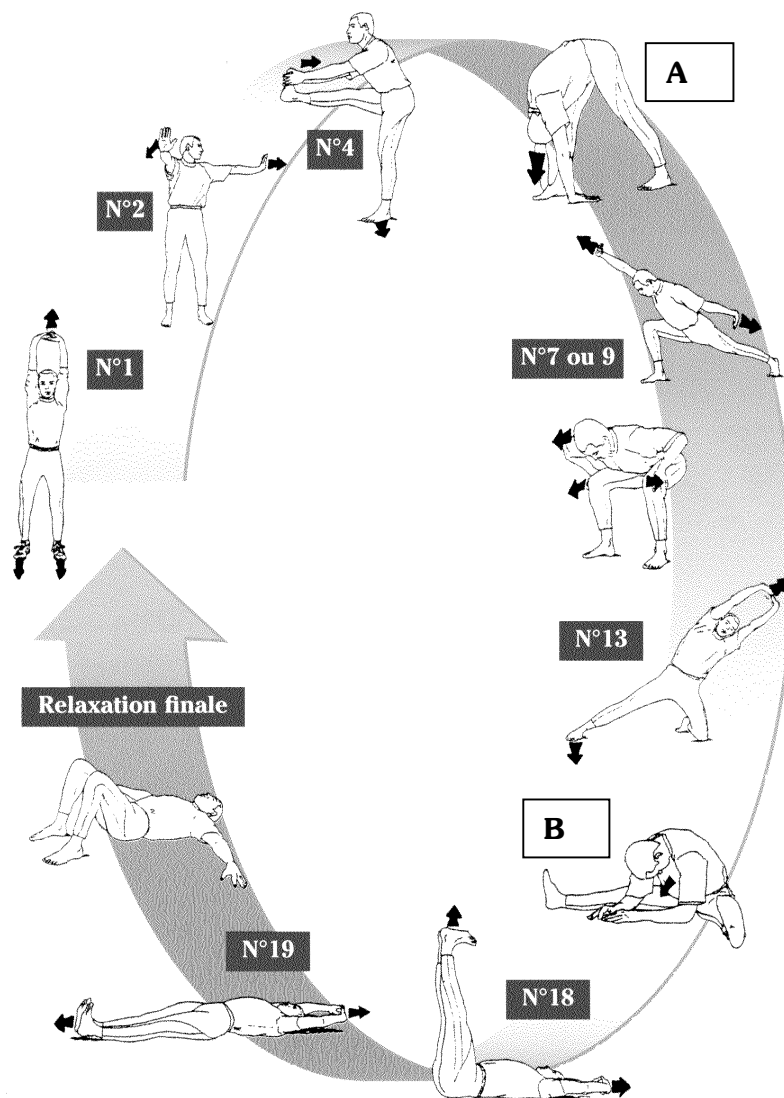
Phase d'allongement :

Abaissier les fesses sur les talons et avancer les mains. 20 à 30 secondes



3 ÉTIREMENTS POSTURAUX / ENTRE LES SÉANCES

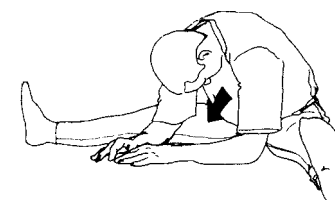
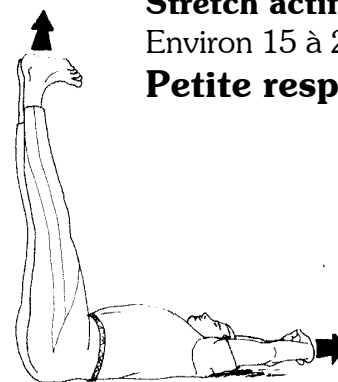
Voici un exemple de 8 exercices d'étirement2 posturaux



Regarde bien : il y a deux manières de t'étirer :

- **Le stretch actif** : c'est toi qui allonges le muscle en poussant contre des résistances fictives (Numéros),
- **Le stretch passif** : tu laisses le poids du corps agir (Lettres).

Stretch actif :
Environ 15 à 20 secondes
Petite respiration

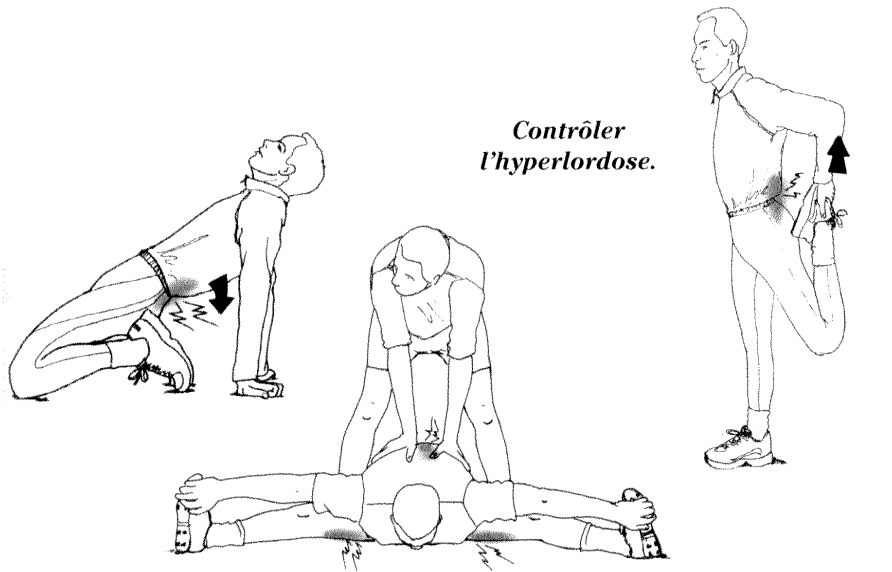


Stretch passif :
Environ 1 minute
Grande respiration

La séance se termine par une position de relaxation finale.

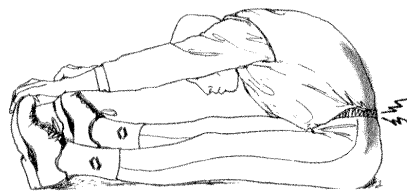
**Attention !**

Certains gestes mal exécutés peuvent être dangereux. Au début, écoute bien les conseils de ton maître d'éducation physique ou de ton entraîneur !



Contrôler l'hyperlordose.

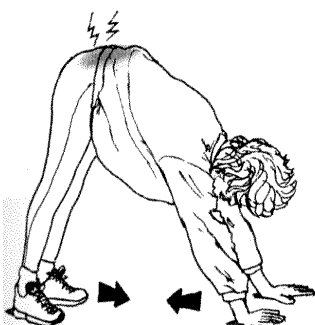
La force extérieure doit être modérée.



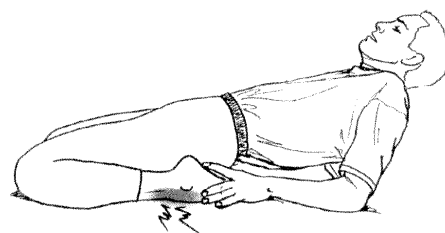
Éviter les temps de ressort.



Contraintes excessives sur le genou (ménisques).



Ne pas arrondir le bas du dos, chez le lombalgique.



A éviter en cas de chevilles douloureuses.



Après un entraînement de course à pied ou un match de basket, quels exercices choisirais-tu afin de mieux récupérer et d'éviter les courbatures des jours suivants ?

N'oublie pas de les faire aussi quand tu fais du sport avec ta famille ou avec tes copains et tes copines.

Tu ne me crois pas

Si tu mets une belle tranche de viande dans le congélateur pendant une nuit, elle sera dure comme un caillou quand tu l'en sortiras ; une tranche très fine pourrait même se casser, si tu essaies de la plier. Le lendemain matin, ressors-la. La chaleur lui fera reprendre toute sa souplesse. La température de la pièce la réchauffera et tu pourras de nouveau facilement la plier dans tous les sens.

Ce n'est pas la peine de tenter l'expérience avec ta jambe ou ton bras, fais-moi confiance !

Tes muscles réagissent de la même façon. Quand ils sont bien chauffés par des exercices dynamiques, ils deviennent plus souples et supportent mieux l'effort ! (contraction, extension, ...).