



## Étirements et course à pied, que faire ?

Les étirements peuvent vous apporter beaucoup avant, après l'effort et même pendant, mais pour cela, certaines conditions doivent être réunies : bien choisir sa méthode en fonction du moment et utiliser les positions adéquates.



**Par C. Geoffroy**

*Kiné du sport*

*Attaché à la FFF*

*Enseignant Universitaire*

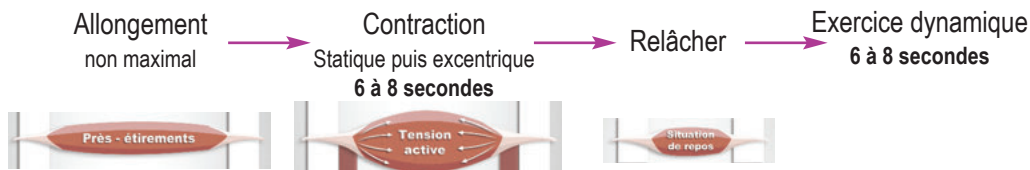
## Avant l'effort, les étirements activo-dynamiques

Avec ces exercices, on ne recherche pas l'amplitude ni l'assouplissement, mais l'activation des muscles grâce aux différents modes de contractions (statiques-excentriques, puis concentriques).

### ► Quand réaliser ces exercices ?

- lors de votre échauffement – avant vos lignes droites, vos accélérations ;
- dans le SAS de départ avant le coup de feu...

*Répétez 2 fois, chaque exercice.*



### 3 enchaînements indispensables

Les ischio-jambiers



Les quadriceps



Les triceps



## Après l'effort, les étirements passifs "courts"

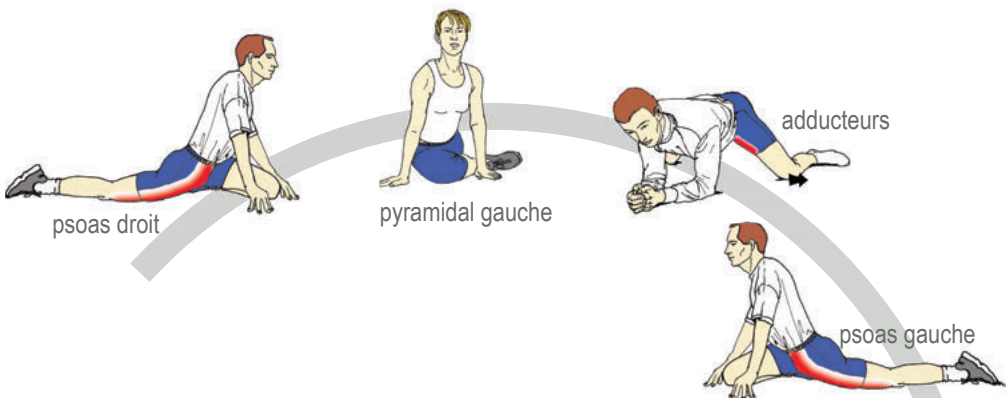
Les positions utilisées doivent être confortables, stables, favorables au relâchement (au sol), sans tension périphérique et adaptées à vos possibilités.

 L'étirement ne doit pas rechercher de grande am-

plitude et le temps de maintien de chaque étirement est de 20 secondes.

### ► Quand réaliser ces exercices ?

- à la fin de votre course, après quelques minutes de trotinement ;
- dans la demie heure suivant l'arrêt de votre effort.



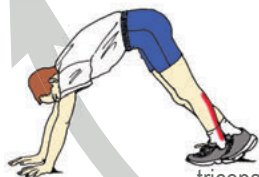
### Routine d'exercices très efficaces

Tenir chaque position  20 secondes

Répétez 2 à 3 fois cette routine

Durée totale de la séance

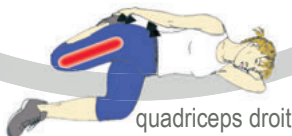
 8 à 12 minutes



triceps - droit et gauche



ischio-jambier gauche



quadriceps droit



psoas gauche



pyramidal droit



quadriceps gauche



ischio-jambier droit

## Étirements pendant la course

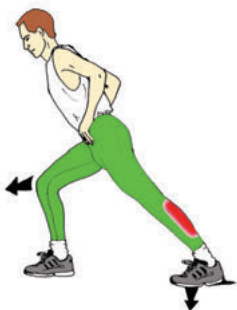
Ces étirements vous seront utiles en cas de fatigue, de début de crampes ou de tensions musculaires. Ils sont à réaliser en position debout.

### ► Comment réaliser ces exercices ?

- maintenir 15 à 20 secondes la position choisie ;
- relâchez doucement ;
- répétés 2 à 3 fois.



### Tensions aux mollets



### Tensions aux quadriceps



### Tensions aux ischio-jambiers (derrière les cuisses)



### Tensions aux adducteurs



Extraits de la nouvelle édition du livre :  
Guide pratique des étirements  
(à paraître en 2014)



[www.editiongeoffroy.fr](http://www.editiongeoffroy.fr)

Reproduction interdite. Ces fiches sont la propriété de Kinéform & santé®

Nos partenaires

