

LE LIVRET DU FOOTBALLEUR





Les Etirements

Les fiches techniques à venir sont proposées afin d'agrandir la connaissance, ou de revoir ce que l'on sait déjà, concernant les étirements dits "PASSIF".

La nutrition, l'entraînement et le repos sont des points importants dans la vie d'un sportif et **la souplesse** devrait toujours être considérée comme **un bonus**, car c'est quelque chose qui peut aider à **améliorer les performances physiques**.

Ses bienfaits : aide au développement musculaire, à la récupération, l'agilité et la mobilité, au bien-être au quotidien, facilite l'exécution des activités quotidiennes simples et favorise **l'équilibre entre le corps et l'esprit**.

POURQUOI S'ÉTIRER ?

- PRÉVENTION

- Relâchement des tensions accumulées, meilleure **RÉCUPÉRATION**
- **ÉQUILIBRE** des chaînes musculaires
- **AMÉLIORATION** de la mobilité articulaire
- Évite les accidents musculaires
- (**Préparation** du muscle à l'effort = étirement activo-dynamique)

COMMENT S'ÉTIRER ?

- Dans le calme : gestes **lents**, adopter un **bon positionnement** corporel (le bassin), placer sa **respiration**, se concentrer sur ses **sensations**, relâcher en **douceur**
- A partir d'un point fixe
- Tensions modérées à modérées +
- Répéter **2 fois** chaque posture

- Jamais à froid

- Jamais de temps de ressort (des à-coups)

QUAND S'ÉTIRER ?

	QUAND	TECHNIQUE	TEMPS (durée de l'étirement)
PASSIF	Après le retour au calme faisant partie de l'activité physique, après la douche et/ou 2/3h plus tard	Pesanteur Poids du corps Stretching	Court : 20/30 secondes = 4/5 grandes respirations
ACTIF (activo-dynamique)	Echauffement Réveil musculaire	Dynamique	Dans le mouvement

Souplesse = Performance = Sécurité / Confort / Prévention



LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

MUSCLES POSTÉRIEURS DE LA JAMBE

LES TRICEPS SURAL [1]

DEBOUT



JUMENTO INTERNE
JUMENTO EXTERNE
SOLEAIRE

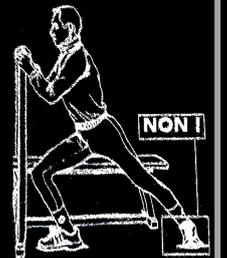
1/ DEPART

Fente avant, **genou arrière tendu**.
En appui confortablement sur les mains.
Tirer les fesses vers le haut.
Garder la position.



MISE EN GARDE

Le talon du pied arrière doit rester au sol.
Les deux pieds doivent être dans le même plan.
Le dos ne doit pas cambrer, si c'est le cas, repartir de la position de départ..



1. Position de repos, de détente

2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps

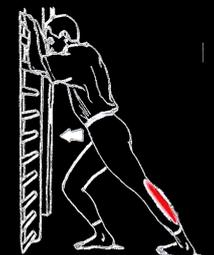
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer

4. Relâcher tranquillement la traction

5. Répéter 2 fois l'étirement

2/ ALLONGER

Amener le poids du corps sur le pied avant en fléchissant davantage le genou avant.
Le talon du pied arrière doit rester sur le sol.
Tenir la position 20 à 30s.



3/ ALLONGER [Variante]

D'après la position précédente, plier le genou arrière. Cela aura pour effet d'augmenter l'étirement sur la partie basse du muscle (soléaire et tendon d'achille).
Tenir la position 20 à 30 s.





LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

MUSCLES POSTÉRIEURS DE LA JAMBE

LES TRICEPS SURAL [2]

À QUATRE PATTES



JUMENTER INTERNE

JUMENTER EXTERNE

SOLÉAIRE



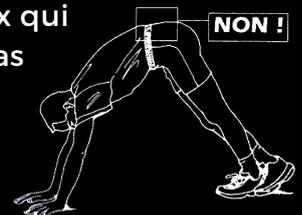
1/ DEPART

À partir de la position quadrupédie (à quatre pattes), se relever en gardant les mains au sol et tendre les genoux.



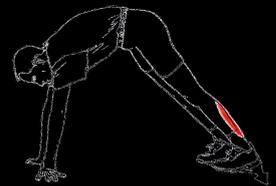
MISE EN GARDE

À éviter chez les lombalgiques (ceux qui ont mal ou ont des problèmes en bas du dos : les lombaires).



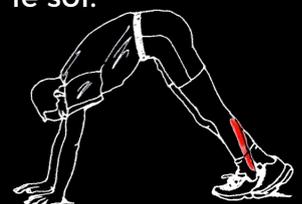
2/ ALLONGER

Rapprocher les pieds des mains en gardant les talons bien à plat.



3/ ALLONGER +

Mettre une jambe en arrière, la jambe avant reste tendue, le talon bien appuyé sur le sol. Pousser sur les mains afin de reculer l'ensemble du corps vers l'arrière. Tenir la position 20 à 30 s.



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

MUSCLES POSTÉRIEURS DE LA JAMBE

LES TRICEPS SURAL [3]

ASSIS



JUMENTO INTERNE

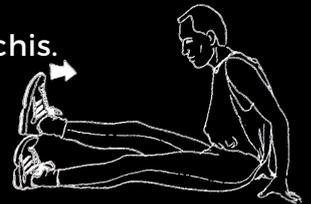
JUMENTO EXTERNE

SOLÉAIRE



1/ DEPART

Assis, un pied sur l'autre, les genoux tendus.
Pointes de pied remontées vers soi.
Les mains contre les fessiers, coudes fléchis.



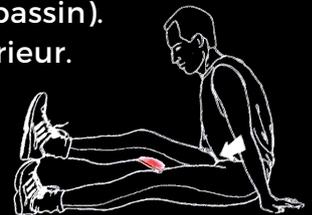
CONSEIL

La position assise favorise la rétroversion du bassin.
Pour être efficace et favoriser l'antéversion du bassin,
placer les mains contre les fessiers
et tendre les coudes, le bassin bascule
plus facilement vers l'avant.



2/ ALLONGER

Tendre les deux coudes (mains au niveau
des fessiers).
Creuser le bas du dos (antéversion du bassin).
Descendre le buste vers le genou supérieur.



3/ ALLONGER +

Pour augmenter l'étirement : attraper
la pointe du pied avec la main
et les ramener vers soi.
Tenir la position 20 à 30 s.



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



LE LIVRET DU FOOTBALLEUR

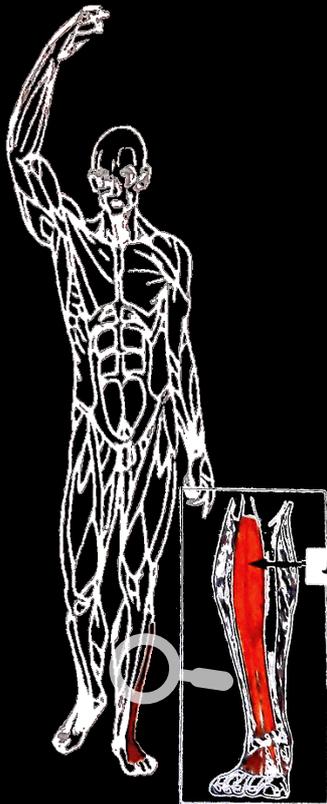


ETIREMENTS

MUSCLES ANTÉRIEURS DE LA JAMBE

LES JAMBIERS ANTÉRIEURS

DEBOUT

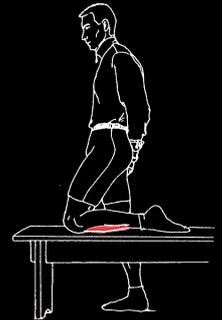


JAMBIER ANTÉRIEUR



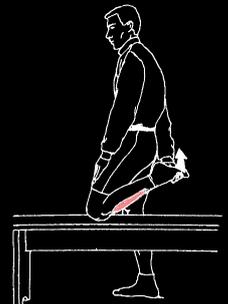
1/ DEPART

Debout, le genou de la jambe à étirer repose sur un banc.



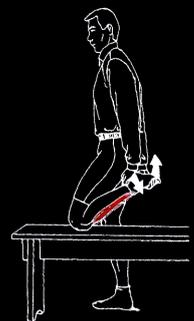
2/ ALLONGER

Attraper, avec la main opposée, la pointe du pied. Amener le pied contre la fesse.



3/ ALLONGER +

Avec l'autre main, appuyer sur le talon. Tenir la position 20 à 30 s.



CONSEIL

Pour réaliser efficacement cet exercice, il est nécessaire d'être bien positionné afin de tenir en équilibre.

1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement





LE LIVRET DU FOOTBALLEUR

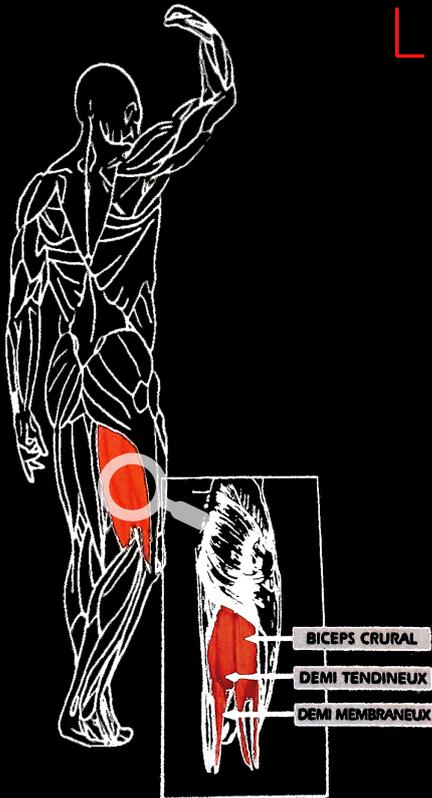


ETIREMENTS

MUSCLES POSTÉRIEURS DE LA CUISSE

LES ISCHIO-JAMBIERS [1]

DEBOUT

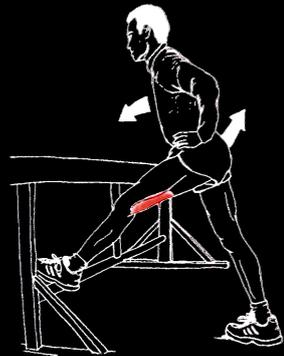


1/ ALLONGER - Étirement des attaches basses

Debout, pied légèrement surélevé, **genou tendu**. Mains sur les hanches afin de contrôler la **bascule du bassin vers l'avant**.

Descendre le buste en direction du genou en gardant les "reins creusés".

Maintenir la position 20 à 30 secondes. La cheville peut rester en extension dans un premier temps puis en flexion pour étirer en plus le mollet.



i CONSEIL

Lors de cet exercice, garder toujours le bas du dos creusé (antéversion du bassin).



1/ ALLONGER - Étirement des attaches hautes

Debout, pied avant légèrement surélevé, **genou fléchi**. **Le bassin déclenche l'étirement**, les mains sur les hanches afin de contrôler la **bascule vers l'avant**.

Descendre le buste en direction du genou en gardant les "reins creusés".

Maintenir la position 20 à 30 secondes.



1. Position de repos, de détente

2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps

3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer

4. Relâcher tranquillement la traction

5. Répéter 2 fois l'étirement



LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

MUSCLES POSTÉRIEURS DE LA CUISSE

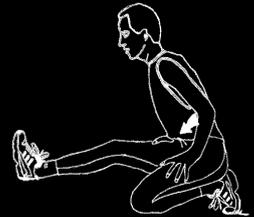
LES ISCHIO-JAMBIERS [2]

A GENOUX



1/ DEPART

À genoux une jambe tendue devant soi, genou en extension. Les fessiers en appui sur le talon du pied arrière. Bassin vers l'avant "action de creuser les reins".



MISE EN GARDE

Ne pas arrondir le bas du dos. Garder le bassin basculé vers l'avant (action de tirer les fesses vers le haut : bassin en antéversion).



2/ ALLONGER

Bien en appui sur les deux mains afin de soulager le poids du corps sur le pied arrière. Creuser le bas du dos (bassin vers l'avant).



3/ ALLONGER +

Tendre les coudes, descendre le buste vers le genou, tenir la position 20 à 30 secondes.



Pour aller plus loin...

Le genou tendu, amener le pied en rotation externe.

Tenir la position 20 à 30 s.



Le genou tendu, amener le pied en rotation interne.

Tenir la position 20 à 30 s.



1. Position de repos, de détente

2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps

3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer

4. Relâcher tranquillement la traction

5. Répéter 2 fois l'étirement



LE LIVRET DU FOOTBALLEUR

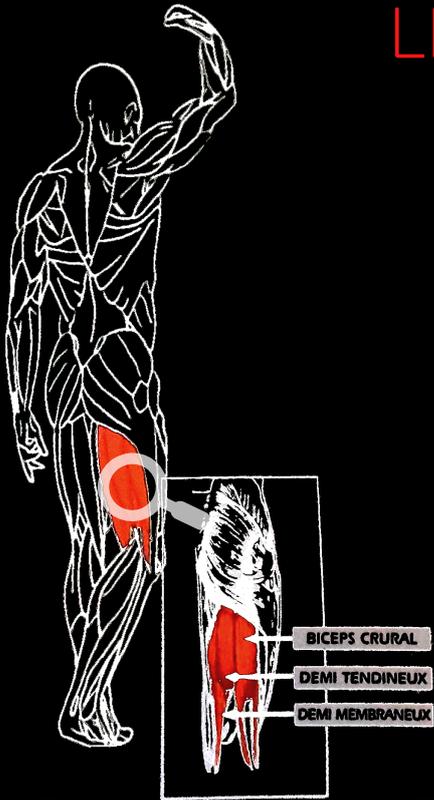


ETIREMENTS

MUSCLES POSTÉRIEURS DE LA CUISSE

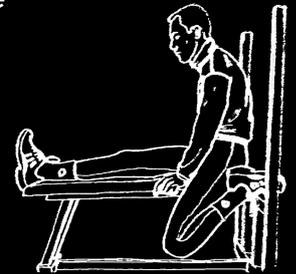
LES ISCHIO-JAMBIERS [3]

ASSIS



1/ DEPART

Assis sur un banc, jambe à étirer tendue devant soi, l'autre est pliée vers l'arrière afin de fixer le bassin.



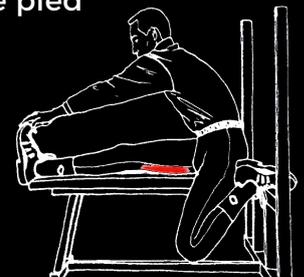
2/ ALLONGER

Tout en gardant le genou tendu, attraper la pointe du pied en la ramenant vers soi, avec la main du même côté.



3/ ALLONGER +

Pour augmenter l'étirement : attraper le pied avec la main opposée. Descendre le buste vers le genou. Tenir la position 20 à 30 s.



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement





LE LIVRET DU FOOTBALLEUR

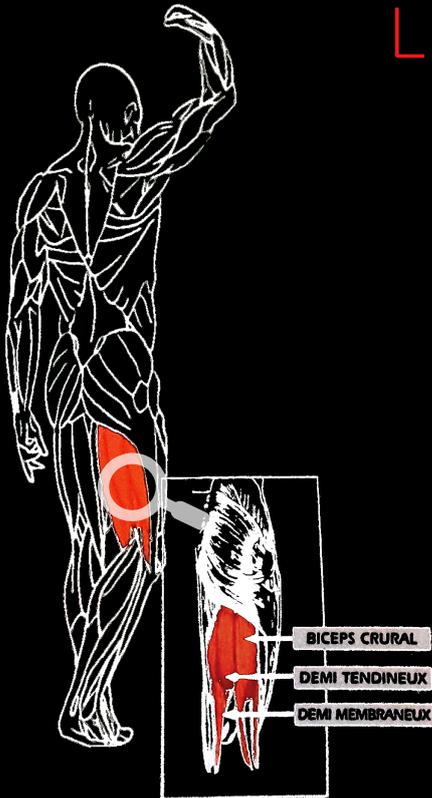


ETIREMENTS

MUSCLES POSTÉRIEURS DE LA CUISSE

LES ISCHIO-JAMBIERS [4]

ASSIS



1/ ALLONGER

Une jambe tendue devant soi, l'autre pliée, le pied devant soi (**respect de l'intégrité du genou**).

Avec la main opposée, attraper le pied (ou la cheville si cela est possible).



2/ ALLONGER +

L'autre main est en appui contre les fessiers, coude tendu.

Creuser le bas du dos.

Descendre le buste vers l'avant en direction du genou tendu.

Tenir la position 20 à 30 s.



1. Position de repos, de détente

2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps

3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer

4. Relâcher tranquillement la traction

5. Répéter 2 fois l'étirement



MISE EN GARDE

Contraintes excessives (en flexion-rotation) sur l'articulation du genou.





LE LIVRET DU FOOTBALLEUR

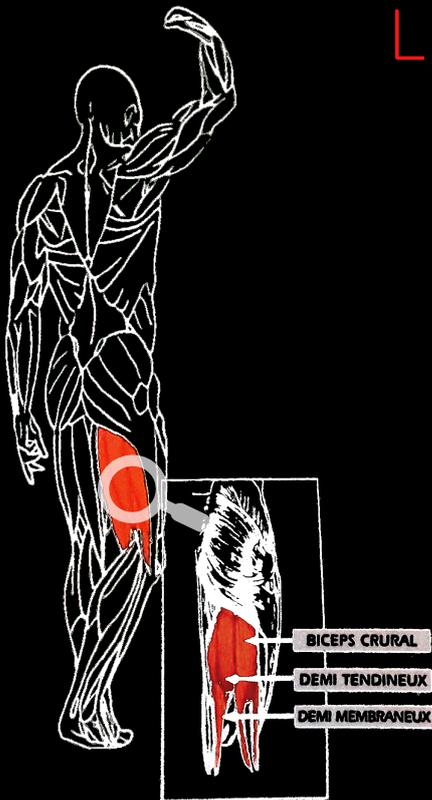


ETIREMENTS

MUSCLES POSTÉRIEURS DE LA CUISSE

LES ISCHIO-JAMBIERS [5]

COUCHÉ



1/ DEPART

Allongé sur le dos, une jambe fléchie ramenée sur la poitrine.



CONSEIL

Pour plus de stabilité lors de la réalisation de l'étirement, attraper avec la main opposée, d'abord la partie supérieure de la jambe, puis la partie inférieure et enfin le pied...



2/ ALLONGER

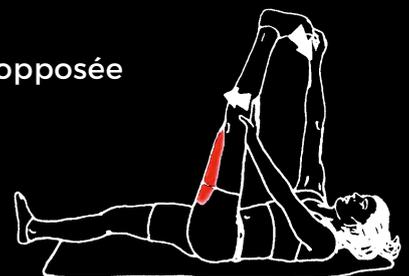
Tendre le genou, en essayant de garder un angle entre la hanche et le buste à 90°.



3/ ALLONGER +

Attraper la jambe avec la main opposée et mettre un appui sur le genou avec l'autre main.

Tenir la position 20 à 30 s.



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

MUSCLES ANTÉRIEURS DE LA CUISSE

LES QUADRICEPS [1]

DEBOUT



DROIT ANTÉRIEUR
VASTE EXTERNE
VASTE INTERNE

1/ DEPART

Choisir une barre, un banc, à bonne hauteur.
Placer le pied du quadriceps à étirer dessus.
Le genou à étirer doit être à la verticale.



! MISE EN GARDE

Assurer un bon verrouillage du bassin pour éviter l'hyperlordose (exagération de la courbure lombaire).



2/ ALLONGER

Basculer le bassin vers l'arrière (rétroversion du bassin).



3/ ALLONGER +

Incliner le buste vers l'arrière, plier la jambe en appui. Tenir la position 20 à 30 s.



[Variante]

Bien en appui sur une barre, un poteau... Attraper la cheville avec la main (tirer par le pied pourrait être néfaste pour l'articulation de la cheville). Fixer le bassin en le basculant vers l'arrière (contracter les fessiers). La main tire la jambe vers le haut (le talon vers la fesse). **À NOTER** : Le genou du quadriceps étiré ne doit pas partir vers l'arrière.



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement





LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

MUSCLES ANTÉRIEURS DE LA CUISSE

LES QUADRICEPS [2]

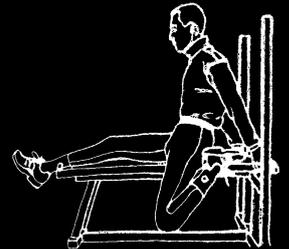
ASSIS



DROIT ANTÉRIEUR
VASTE EXTERNE
VASTE INTERNE

1/ DEPART

Assis sur un banc, la jambe à étirer en arrière, le pied en appui sur le banc.

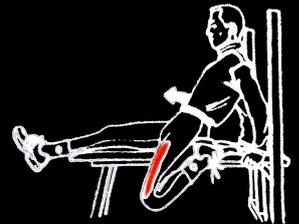


! MISE EN GARDE

Lors de la position extrême, il est important de bien garder l'appui sur les mains afin de protéger les lombaires.

2/ ALLONGER

Pousser sur les mains.
Le bassin bascule vers l'arrière en rétroversion.



3/ ALLONGER +

Tout en gardant un appui ferme sur les mains. Descendre un peu plus le buste vers l'arrière. Tenir la position 20 à 30 s.



i CONSEIL

Le membre opposé au quadriceps étiré doit être en flexion de hanche (jambe allongée sur le banc) afin de protéger et de stabiliser le bassin et les lombaires.

1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

MUSCLES ANTÉRIEURS DE LA CUISSE

LES QUADRICEPS [3]

ASSIS ET COUCHÉ



DROIT ANTÉRIEUR

VASTE EXTERNE

VASTE INTERNE



1/ DEPART

Assis, une jambe pliée vers l'arrière et le pied sous la fesse, l'autre jambe pliée vers l'avant et le pied contre le genou opposé, la main fixe le bassin.



MISE EN GARDE

Éviter la descente du bassin vers le sol. Bien placer le pied arrière, afin de préserver l'intégrité de l'articulation du genou.



2/ ALLONGER

Placer la main au niveau de la hanche, afin de garder lors de la descente du buste, le bassin vers l'avant.



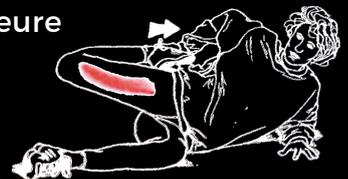
3/ ALLONGER +

Descendre le buste vers l'arrière progressivement en gardant le bassin haut. Tenir la position 20 à 30 s.



[Variante couchée]

Placer la hanche qui est contre le sol en flexion (ou ramener le genou à 90° par rapport à l'axe du corps). Attraper le pied de la jambe supérieure avec la main et tirer vers l'arrière. Tenir la position 20 à 30 s. Accentuer l'étirement : basculer le bassin vers l'arrière (rétroversion).



À NOTER : Dans cette position confortable les lombaires sont protégées (pas d'hyperlordose).

1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



LE LIVRET DU FOOTBALLEUR

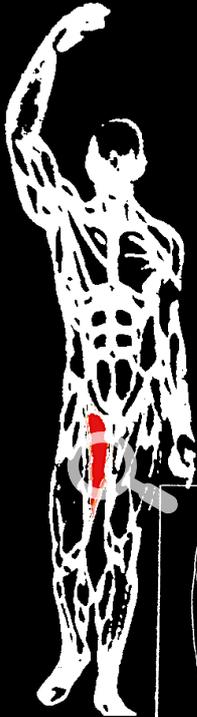


ETIREMENTS

MUSCLES INTERNES DE LA CUISSE

LES ADDUCTEURS [1]

DEBOUT



PECTINÉ

PETIT ADDUCTEUR

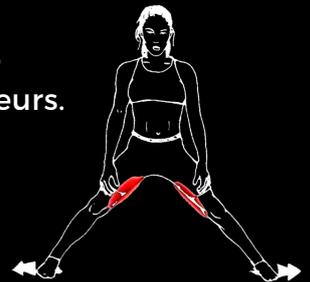
MOYEN ADDUCTEUR

GRAND ADDUCTEUR



1/ DEPART

Debout, écarter les deux pieds jusqu'à ce que l'on aperçoive la tension des adducteurs.



i CONSEIL

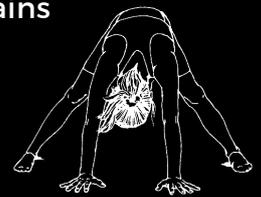
Lors de cet exercice, l'écartement des pieds doit se faire progressivement.



2/ ALLONGER

Fléchir le buste vers l'avant et poser les mains devant soi.

Laisser partir un peu plus les pieds vers l'extérieur.



3/ ALLONGER +

Depuis la position précédente, amener les mains vers l'arrière (sous le corps).

Contrôler l'étirement.

Tenir la position 20 à 30s.



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



LE LIVRET DU FOOTBALLEUR

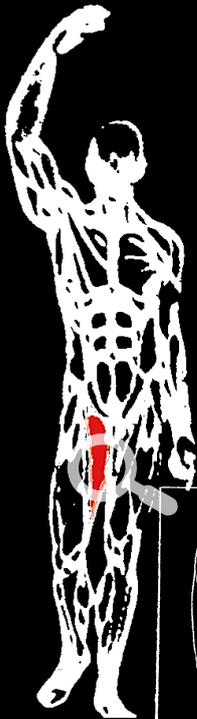


ETIREMENTS

MUSCLES INTERNES DE LA CUISSE

LES ADDUCTEURS [2]

À GENOUX



1/ DEPART

À genoux, écarter une jambe sur le côté.
Les mains appuyées sur le banc.



2/ ALLONGER

Réaliser une translation latérale du bassin.
Se mettre en appui sur les coudes, le pied se place sur son bord interne.
Tenir la position 20 à 30 s.



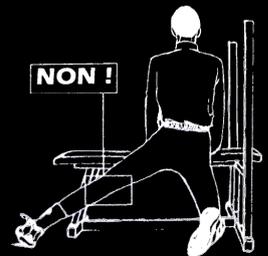
1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



MISE EN GARDE

Contrôler le bâillement interne du genou afin de protéger le ligament latéral interne.

NON !





LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

MUSCLES INTERNES DE LA CUISSE

LES ADDUCTEURS [3]

À GENOUX



PECTINÉ

PETIT ADDUCTEUR

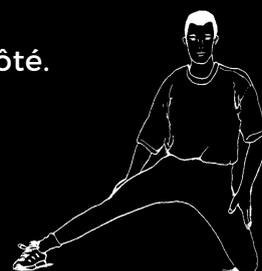
MOYEN ADDUCTEUR

GRAND ADDUCTEUR



1/ DEPART

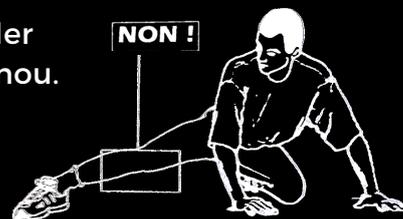
À genoux, écarter une jambe sur le côté.
Les mains appuyées sur le côté.



MISE EN GARDE

Lors de cet exercice, contrôler
le bâillement interne du genou.

NON !



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



2/ ALLONGER

Le buste fléchi.
Les mains appuyées sur le sol.
Les fessiers reposant sur le talon.



3/ ALLONGER +

Amener, translater le bassin vers la droite, on ressent un tiraillement sur l'adducteur gauche.
Le pied se met en appui sur son bord interne.
Tenir la position 20 à 30 s.





LE LIVRET DU FOOTBALLEUR

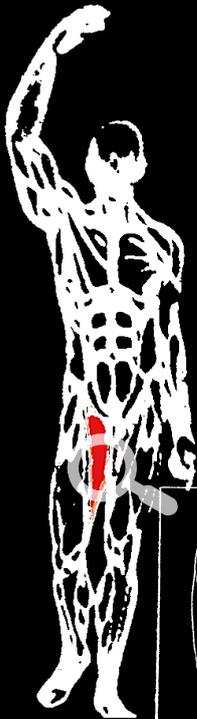


ETIREMENTS

MUSCLES INTERNES DE LA CUISSE

LES ADDUCTEURS [4]

ASSIS



PECTINÉ
PETIT ADDUCTEUR
MOYEN ADDUCTEUR
GRAND ADDUCTEUR



1/ DEPART

Assis au sol, jambes écartées.



Les coudes sont fléchis.
Le bassin est en rétroversion
(basculé vers l'arrière).

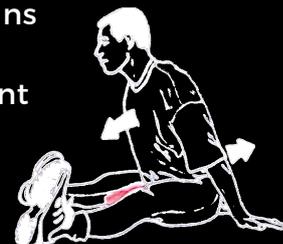


2/ ALLONGER

Tendre les coudes (en gardant les mains contre les fessiers).

Incliner le buste vers l'avant, on ressent alors un tiraillement sur les deux adducteurs.

Tenir la position 20 à 30 s.



1. Position de repos, de détente

2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps

3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer

4. Relâcher tranquillement la traction

5. Répéter 2 fois l'étirement



MISE EN GARDE

Lors de ces exercices, garder le dos plat.



LE LIVRET DU FOOTBALLEUR

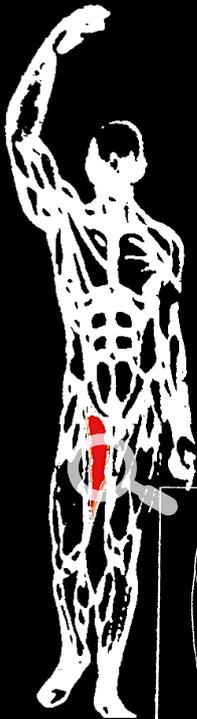


ETIREMENTS

MUSCLES INTERNES DE LA CUISSE

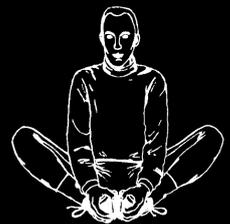
LES ADDUCTEURS [5]

ASSIS



1/ DEPART

Assis au sol, jambes en flexion, les voûtes plantaires l'une contre l'autre.



Les coudes posés sur les genoux.



2/ ALLONGER

Creuser le bas du dos, appuyer avec les deux coudes sur les genoux. Si possible descendre le buste vers l'avant.

Tenir la position 20 à 30 s.



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



MISE EN GARDE

Lors de cet exercice, il est impératif de garder le dos plat.



LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

MUSCLES EXTERNES ET POSTÉRIEURS

LES FESSIERS [1]

DE LA HANCHE

ASSIS



MOYEN FESSIER

PETIT FESSIER

GRAND FESSIER



1/ DEPART

Assis, placer le pied du côté à étirer sur le genou opposé.

Une main contre la fesse.

L'autre main attrape le pied.



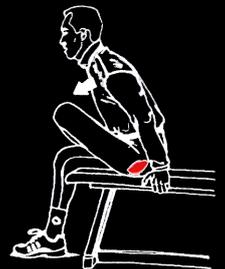
MISE EN GARDE

Afin de bien réaliser l'étirement, le bas du dos ne doit pas s'arrondir.



2/ ALLONGER

Buste droit, descendre légèrement celui-ci, le coude tendu facilite l'exercice.



3/ ALLONGER +

Pour augmenter l'allongement : tirer sur le pied tout en descendant le genou.

Rester penché en avant, le coude toujours tendu.

Tenir la position 20 à 30 s.



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

MUSCLES EXTERNES ET POSTÉRIEURS

LES FESSIERS [2]

DE LA HANCHE

ASSIS



MOYEN FESSIER

PETIT FESSIER

GRAND FESSIER



1/ DEPART

Assis par terre, un genou au sol plié devant soi. Placer l'autre pied à côté et à l'extérieur du genou plié.



i CONSEIL

Veiller à ne pas basculer sur le côté. Pour se stabiliser, prendre appui au sol avec la main.



2/ ALLONGER

Avec la main opposée, amener le genou contre la poitrine.



3/ ALLONGER +

Réaliser une rotation d'épaule, amener l'épaule opposée à l'extérieur du genou. Tenir la position 20 à 30 s.



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

MUSCLES EXTERNES ET POSTÉRIEURS

LES FESSIERS [3]

DE LA HANCHE

COUCHÉ



MOYEN FESSIER

PETIT FESSIER

GRAND FESSIER



1/ DEPART

Couché sur le dos, une jambe fléchie, le pied opposé en appui sur le genou.



i CONSEIL

Afin d'être parfaitement relâché, laisser reposer sur le sol les épaules et la tête.



2/ ALLONGER

Décoller les épaules du sol, pour attraper la jambe fléchie avec les deux mains.



3/ ALLONGER +

Les mains ramènent la jambe vers la poitrine, reposer la tête et les épaules au sol. Tenir la position 20 à 30 s.



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



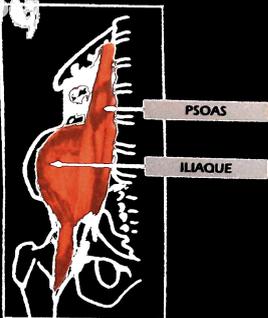
LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

MUSCLES ANTÉRIEURS DE LA CUISSE

LES DROIT ANTÉRIEURS ET DU BASSIN ET PSOAS [1] À GENOUX



1/ DEPART

À genoux, les fessiers sur les talons.
Bien en appui sur les mains.



2/ ALLONGER

Amener le talon en contact avec
les fessiers.
Garder le buste droit.
Tenir la position 20 à 30 s.



i CONSEIL

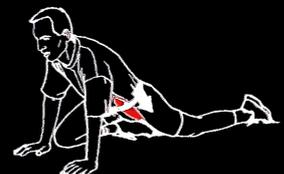
Cet exercice est à conseiller aux sportifs ayant
une raideur à la fois sur les ischio-jambiers
et le quadriceps.

1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



Une jambe pliée devant soi, l'autre tendue en arrière.
Réaliser une translation latérale du buste
(poids du corps) sur la jambe arrière.
Redresser le buste en poussant
sur les mains.

Tenir la position 20 à 30 s.





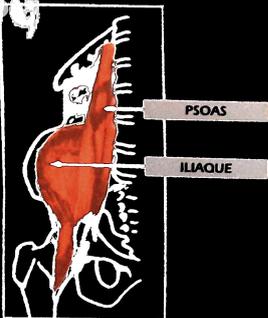
LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

MUSCLES ANTÉRIEURS DE LA CUISSE

LES DROIT ANTÉRIEURS ET DU BASSIN ET PSOAS [2] À GENOUX



1/ DEPART

Fente avant, pied gauche en avant, genou droit en arrière reposant sur le sol, épaule gauche sur le genou, main droite posée sur le sol à la même hauteur que le pied gauche.



i CONSEIL

Cet exercice vient en progression par rapport au précédent. Il s'adresse aux sportifs ayant une souplesse des ischio-jambiers et du quadriceps.



2/ ALLONGER

Attraper le pied droit avec la main gauche. Descendre un peu plus vers l'avant.



3/ ALLONGER +

Ramener si possible le pied droit vers la fesse. Attraper le pied avec les deux mains si votre posture est stable. Tenir la posture 20 à 30s.



! MISE EN GARDE

Ne pas attraper le pied avec la main du même côté, dans ce cas la stabilité n'est plus assurée.

Aussi, attraper par la cheville, et non pas le pied, pour préserver l'articulation.



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



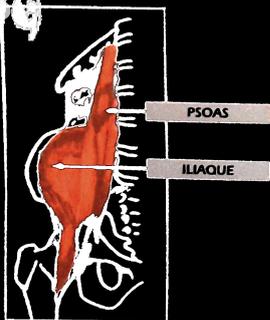
LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

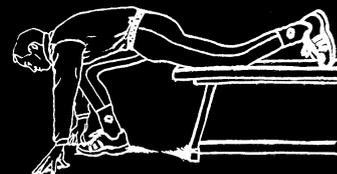
MUSCLES ANTÉRIEURS DE LA CUISSE

LES DROIT ANTÉRIEURS ET DU BASSIN ET PSOAS [3] À GENOUX



1/ DEPART

Mettre la jambe à étirer en arrière sur un banc.
Être bien en appui sur le pied avant et les deux mains.



i CONSEIL

Cet exercice vient en progression par rapport au précédent. Il s'adresse aux sportifs ayant une souplesse des ischio-jambiers et du quadriceps.



2/ ALLONGER

Attraper le pied avec la main opposée.
Amener le pied vers les fessiers.



3/ ALLONGER +

Si possible se redresser, attraper le pied avec l'autre main.
Prendre appui avec le coude sur le genou pour augmenter la stabilité.



4/ ALLONGER ++

Pour les sujets plus souples, se redresser totalement, attraper le pied avec les deux mains.
Tenir la position 20 à 25 s.



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



LE LIVRET DU FOOTBALLEUR

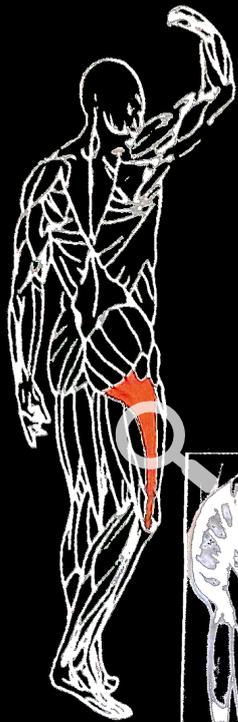


ETIREMENTS

MUSCLES EXTERNES DE LA CUISSE

LES FASCIA-LATA [1]

DEBOUT



1/ ALLONGER

Debout, une jambe devant soi pliée, la jambe arrière tendue.

Réaliser une translation latérale du bassin en inclinant le buste.



2/ ALLONGER +

Pour augmenter l'étirement : mettre le bras au zénith, coude plié.

Accentuer l'inclinaison.

Tenir la position 20 à 30 s.



LES FASCIA-LATA [2]

DEBOUT

1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



1/ ALLONGER

Debout, jambe avant pliée, la jambe arrière tendue.

Bien en appui sur les mains.



2/ ALLONGER +

Plier d'avantage le genou avant, se mettre en appui sur les coudes.

Se laisser descendre latéralement en transitant le bassin.

Tenir la position 20 à 30 s.





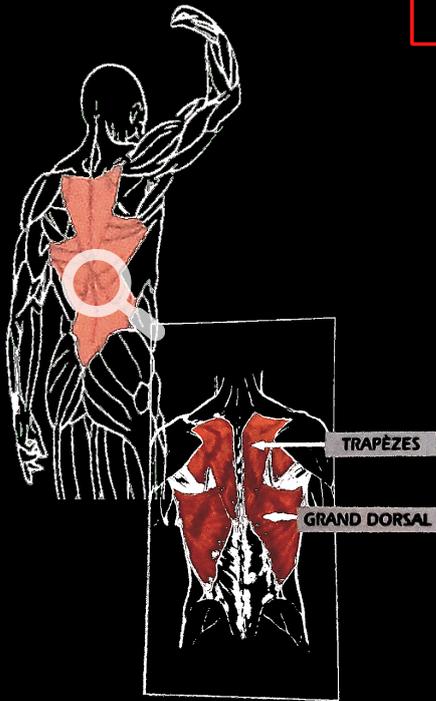
LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

MUSCLES POSTÉRIEURS DU TRONC

LES MUSCLES DU HAUT DU DOS DEBOUT



1/ DEPART

Un bras tendu devant soi à 90°.
Les genoux légèrement fléchis.



i CONSEIL

Fléchir légèrement les genoux afin de protéger la colonne lombaire !



2/ ALLONGER

L'autre main attrape le bras tendu au niveau du coude.
Ramener le bras contre la poitrine au maximum.
Tenir la position 20 à 30 s.



3/ ALLONGER [Variante]

Attraper avec les mains les deux épaules.
Se fléchir vers l'avant, inspirer-expirer.
Tenir la position 20 à 30 s.



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



LE LIVRET DU FOOTBALLEUR

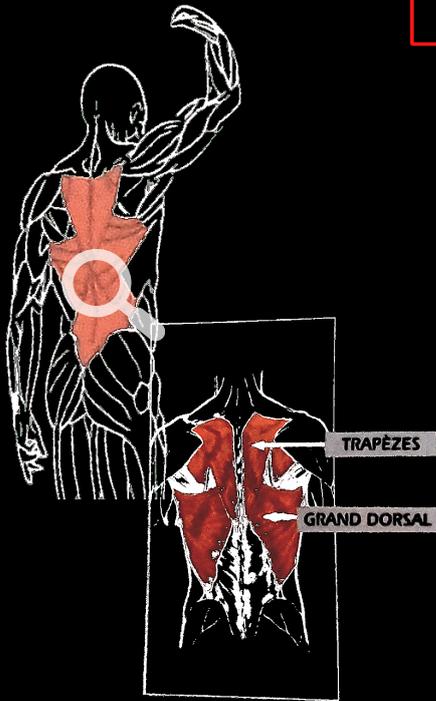


ETIREMENTS

MUSCLES POSTÉRIEURS DU TRONC

LES MUSCLES DU DOS [1]

DEBOUT



1/ DEPART

Debout face à l'espalier, attraper avec les mains le barreau situé à la hauteur des épaules.



MISE EN GARDE

À éviter chez les lombalgiques.



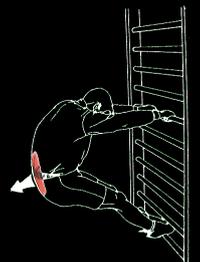
2/ ALLONGER

Bien caler les pieds, laisser descendre son corps en arrière et vers le bas. Garder les **genoux tendus**. Tenir la position 20 à 30 s.



3/ ALLONGER +

Attraper les barreaux de plus en plus bas en gardant les genoux tendus. Tenir la position 20 à 30 s.



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



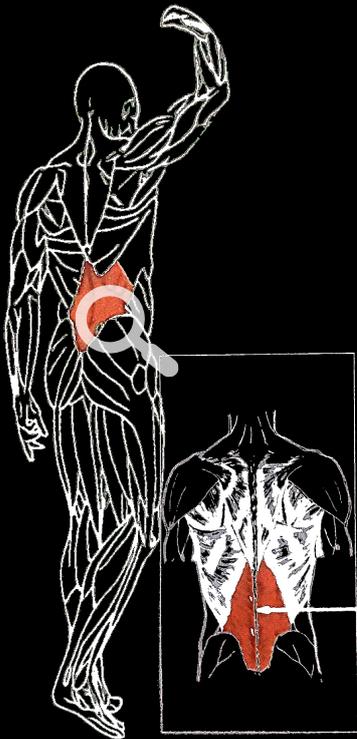
LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

MUSCLES POSTÉRIEURS DU TRONC

LES MUSCLES DU BAS DU DOS [2] À GENOUX



PARAVERTÉBRAUX



1/ DEPART

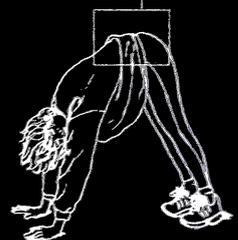
À quatre pattes (en position quadrupédie), les mains à l'aplomb des épaules.



MISE EN GARDE

À éviter chez les lombalgiques.

NON !



2/ ALLONGER

Sans décoller les mains, tendre les genoux, se mettre en appui sur les pieds.



3/ ALLONGER +

Rapprocher les mains des pieds progressivement. Garder les talons en appui au sol. Tenir la position 20 à 30 s.



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



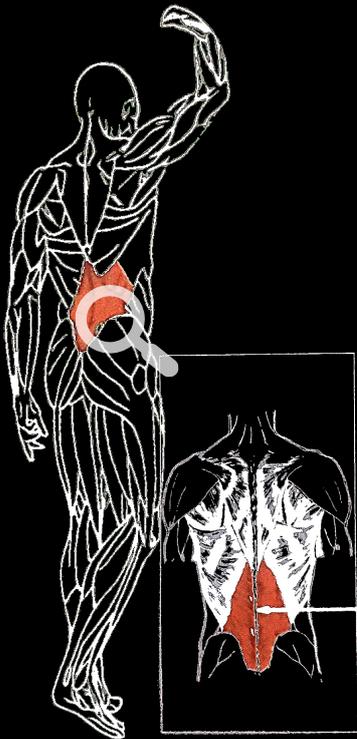
LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

MUSCLES POSTÉRIEURS DU TRONC

LES MUSCLES DU BAS DU DOS [3] À QUATRE PATTES



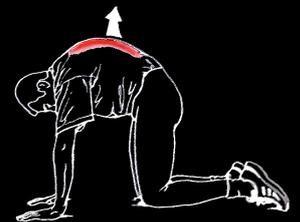
1/ DEPART

À quatre pattes (en position quadrupédie), les mains à l'aplomb des épaules.



2/ ALLONGER

Faire le dos rond, pousser sur les mains, sentir les omoplates qui couissent latéralement. Basculer le bassin en arrière ou en rétroversion.



3/ ALLONGER +

Sans bouger les mains, descendre les fesses sur les talons.
Depuis cette position, avancer les mains.
Tenir la position 20 à 30 s.



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



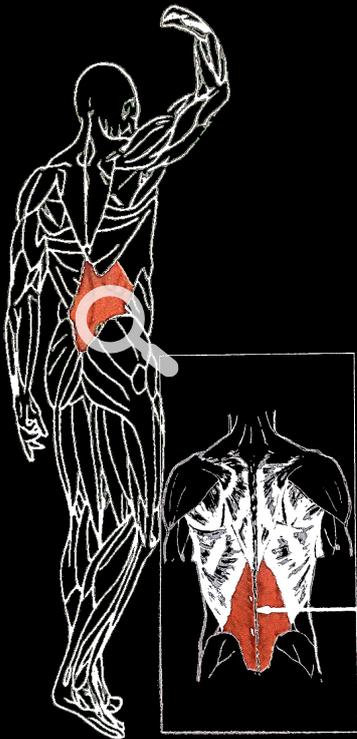
LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

MUSCLES POSTÉRIEURS DU TRONC

LES MUSCLES DU BAS DU DOS [4] ASSIS

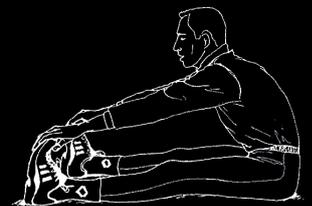


PARAVERTÉBRAUX



1/ DEPART

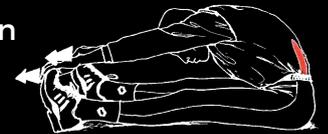
Assis jambes écartées, genoux tendus, attraper la pointe des pieds ; si cela est difficile, attraper les chevilles !



2/ ALLONGER

Pousser avec les pieds sur les mains afin d'étirer convenablement la région lombaire.

Tenir la position 20 à 30 s.



3/ ALLONGER [Variante]

Avec un bâton : la traction des mains sur le bâton accentue l'étirement de la chaîne postérieure (triceps, ischio-jambiers et lombaires).

Pieds écartés : facile.

Pieds serrés : difficile.

Tenir la position 20 à 30 s.



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



MISE EN GARDE

À éviter chez les lombalgiques.

NON !





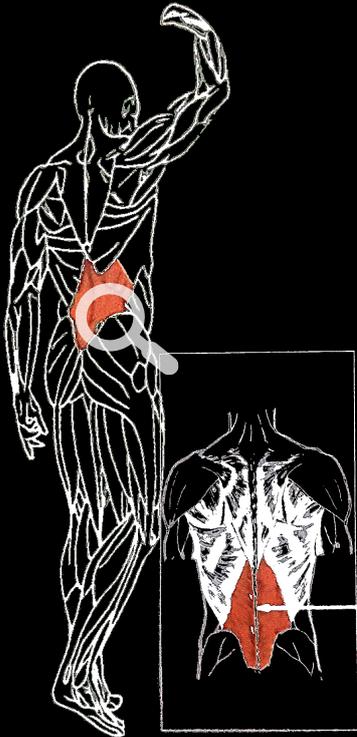
LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

MUSCLES POSTÉRIEURS DU TRONC

LES MUSCLES DU BAS DU DOS [5] COUCHÉ



PARAVERTÉBRAUX



1/ DEPART

Allongé sur le dos, bras le long du corps.
Ramener les genoux sur la poitrine.



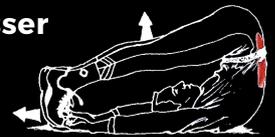
2/ ALLONGER

Amener les pieds derrière la tête,
les genoux sont fléchis.
Tenir la position 20 à 30 s.



3/ ALLONGER +

Pour les sujets souples, attraper les pieds
avec les mains, tendre les genoux, **pousser
légèrement les pieds contre les mains.**
Tenir la position 20 à 30 s.



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement

CONSEIL

Si cet exercice occasionne des douleurs cervicales, positionner la tête en rotation (du côté préférentiel).



LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

MUSCLES ANTERIEURS DU TRONC

LES ABDOMINAUX



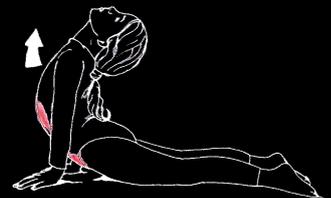
GRANDS DROITS

PETITS ET GRANDS OBLIQUES



1/ DEPART

Depuis la position sur le dos. Passer sur le ventre, se mettre en appui sur les mains en se redressant et basculant la tête en arrière.



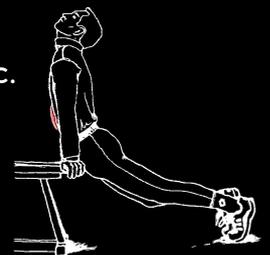
2/ ALLONGER +

Attraper les deux pieds avec les mains. Pour augmenter l'étirement, on peut pousser avec les pieds sur les mains. Tenir la position 20 à 30 s.



3/ ALLONGER [Variante]

Les mains en appui sur le bord d'un banc. Les jambes tendues vers l'arrière. Redresser le buste, la tête en arrière. Tenir 20 à 30 s.



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



MISE EN GARDE

Ces trois exercices sont à proscrire pour les personnes présentant des problèmes lombaires.

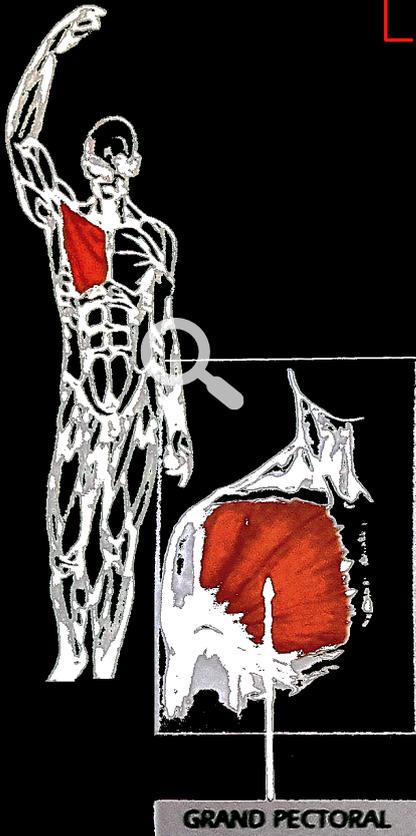




LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS MUSCLES ANTERIEURS DU THORAX LES PECTORAUX [1]



1/ DEPART

Les pieds écartés, les genoux légèrement fléchis.
Attraper les mains dans le dos,
voir ci dessous.



2/ ALLONGER

Les coudes bien tendus, monter les bras vers le haut.
Garder les pouces vers l'extérieur.
Tenir la position 20 à 30 s.



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



CONSEIL

Pour ressentir correctement cet étirement, lorsque l'on attrape les mains dans le dos les pouces sont placés à l'extérieur, ce qui augmente l'action étirante sur les pectoraux (rotation externe).

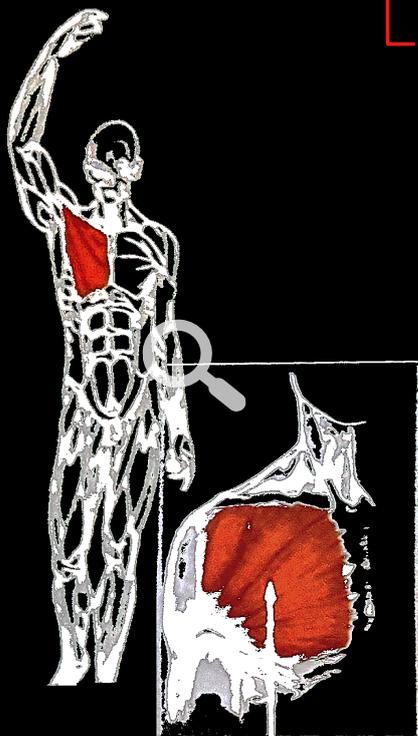




LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS MUSCLES ANTERIEURS DU THORAX LES PECTORAUX [2]

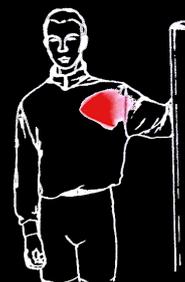


GRAND PECTORAL



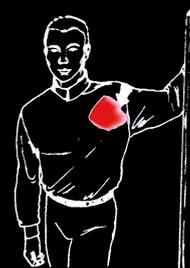
1/ DEPART

Face à un angle de mur, le bras en abduction à 90°, le coude plié. Appuyer le coude contre le mur.



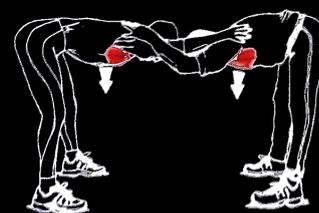
2/ ALLONGER

Tout en gardant le coude appuyé, avancer le corps vers l'avant. Tenir la position 20 à 30 s.



ALLONGER [Variante]

Descendre la poitrine vers le sol **en gardant toujours le dos plat.** Maintenir la position 20 à 30 s.



 **À NOTER :** Pour accentuer l'étirement, effectuer une expiration lente et profonde.

1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



LE LIVRET DU FOOTBALLEUR

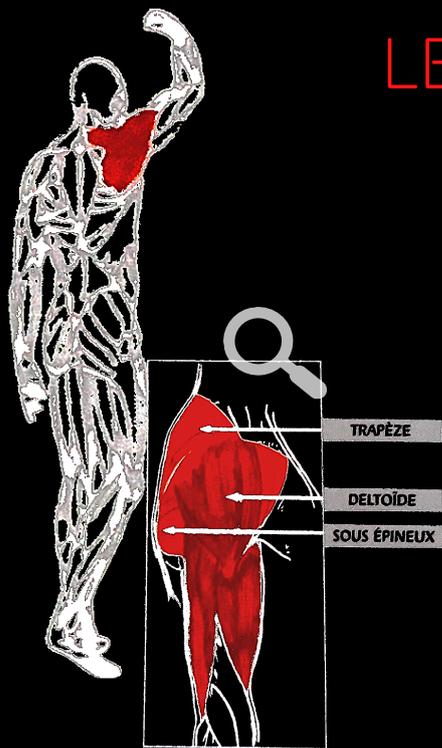


ETIREMENTS

MUSCLES EXTERNES ET POSTÉRIEURS

DE L'ÉPAULE

LES MUSCLES DE L'ÉPAULE DEBOUT



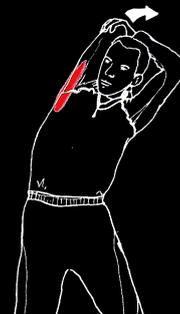
1/ DEPART

Le coude droit placé au zénith, la main gauche empaume celui-ci.



2/ ALLONGER

La main gauche tire le coude vers le haut, réalisant ainsi une traction du complexe de l'épaule. Tenir la position 20 à 30 s.



ALLONGER [Variante]

Faire face à une balustrade, un espalier... Se laisser descendre pratiquement jusqu'à la position assise. Tenir la position 20 à 30 s.



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

MUSCLES LATÉRAUX DU COU

LES MUSCLES DU COU DEBOUT



STERNO-CLEIDO-MASTOÏDIEN

HOMO-HYOÏDIEN

STERNO-HYOÏDIEN

SCALENES POSTERIEURS

SCALENES ANTERIEURS

TRAPEZE

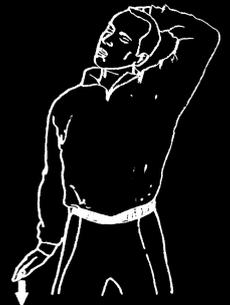


1/ ALLONGER

Une main incline la tête et la maintient dans cette position.

L'autre main est positionnée le long de la hanche.

Descendre la main et l'épaule vers le bas sans bouger la tête.



2/ ALLONGER +

Pour accentuer l'étirement, réaliser une translation de la main derrière le dos tout en poussant vers le bas. Tenir la position 20 à 30 s.



1. Position de repos, de détente

2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps

3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer

4. Relâcher tranquillement la traction

5. Répéter 2 fois l'étirement



CONSEIL

Revenir lentement à la position de départ afin d'éviter que la tête "ne tourne trop".



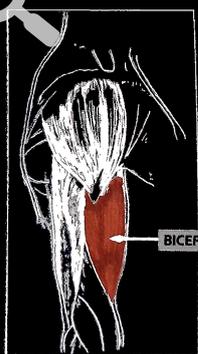
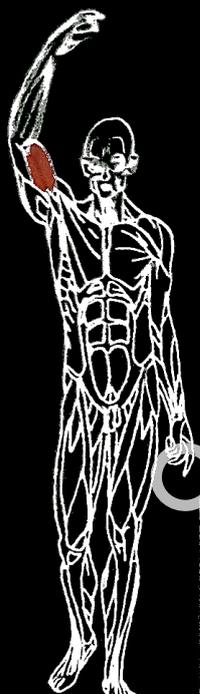
LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

MUSCLES ANTÉRIEURS DU BRAS

LES BICEPS BRACHIAL DEBOUT



1/ ALLONGER

Debout, les genoux légèrement fléchis.
Le bras en arrière, coude tendu.
Avec l'autre main, placer le poignet
en extension.
Tenir la position 20 à 30 s.



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



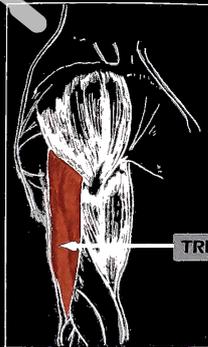
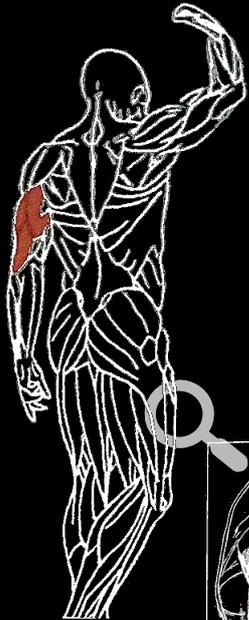
LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

MUSCLES POSTÉRIEURS DU BRAS

LES TRICEPS BRACHIAL DEBOUT



TRICEPS BRACHIAL



1/ ALLONGER

Debout, les genoux légèrement fléchis.
Le bras au zénith, le coude plié.
Attraper la main dans le dos
avec l'autre main.
Tenir la position 20 à 30 s.



CONSEIL

Si ce n'est pas possible d'attraper les mains,
utiliser une serviette ou une autre aide...

1. Position de repos,
de détente

2. Position de départ,
puis étirer doucement,
sans à-coup en utilisant
le poids du corps

3. Tenir l'étirement 20 à 30 s.
en étant concentré sur la
zone concernée, respirer

4. Relâcher tranquillement
la traction

5. Répéter 2 fois l'étirement



LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ÉTIREMENTS MUSCLES POSTÉRO-EXTERNÉS DE L'AVANT-BRAS LES ÉPICONDYLIENS



1/ ALLONGER

Coude tendu, fléchir le poignet et réaliser une pronation (tourner la paume de la main vers le dehors).

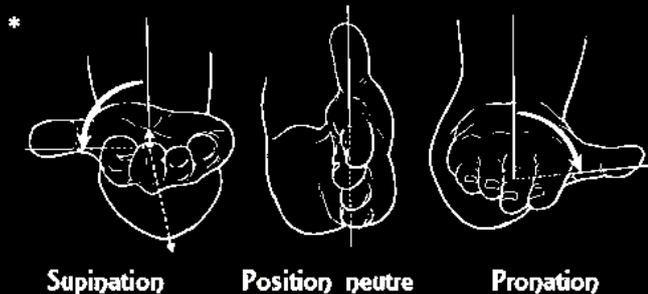
Avec l'autre main, saisir la paume avec le pouce et accentuer la flexion et la pronation* du poignet.

Tenir la position 20 à 30 s.



Les épicondyliens sont responsables de l'extension, la supination* et l'inclinaison radiale du poignet.

1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement

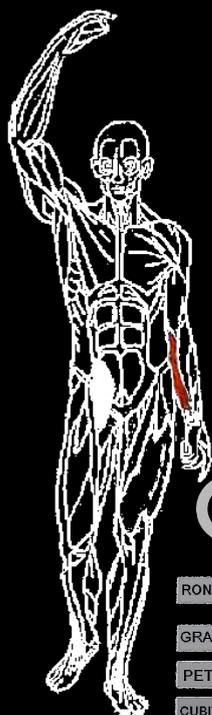




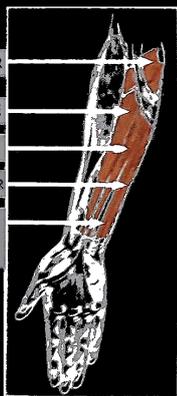
LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS MUSCLES ANTÉRO-INTERNES DE L'AVANT-BRAS LES ÉPITROCHLÉENS



ROND PRONATEUR
GRAND PALMAIRE
PETIT PALMAIRE
CUBITAL ANTERIEUR
FLECHISSEUR
SUPERFICIEL
DES DOIGTS



1/ ALLONGER

Coude tendu, réaliser une extension et supination du poignet (tourner la paume de la main vers le dedans). Avec l'autre main, saisir la paume avec les doigts et accentuer l'extension et la supination du poignet. Tenir la position 20 à 30 s.



Les épitrochléens sont responsables de la flexion, la pronation et l'inclinaison cubitale du poignet.

1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement



LE LIVRET DU FOOTBALLEUR



ETIREMENTS

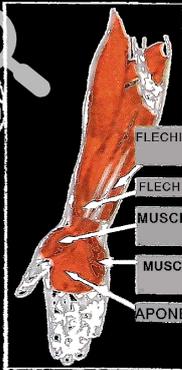
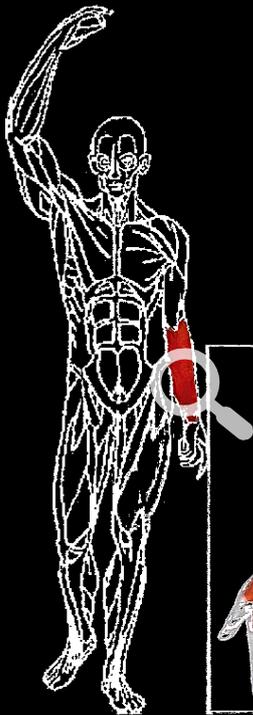
MUSCLES ANTÉRIEURS DE LA MAIN

LES MUSCLES DES MAINS



1/ ALLONGER

Épaule basse, coude fléchi.
Le poignet en extension.
L'autre main positionne
les doigts vers l'extension.
Tenir la position 20 à 30 s.



FLECHISSEUR SUPERFICIEL
DES DOIGTS
FLECHISSEUR PROPRE DU 1
MUSCLES DE L'EMINENCE
THENAR
MUSCLES DE L'EMINENCE
HYPOTHENAR
APONEVROSE PALMAIRE



1. Position de repos, de détente
2. Position de départ, puis étirer doucement, sans à-coup en utilisant le poids du corps
3. Tenir l'étirement 20 à 30 s. en étant concentré sur la zone concernée, respirer
4. Relâcher tranquillement la traction
5. Répéter 2 fois l'étirement

MUSCLES POSTÉRIEURS DE LA MAIN



1/ ALLONGER

Épaule basse, coude fléchi.
Le poignet en flexion.
L'autre main positionne
les doigts vers la flexion.
Tenir la position 20 à 30 s.



EXTENSEUR PROPRE DU V
COURT EXTENSEUR DU I
LONG EXTENSEUR DU I
TENDON DES EXTENSEURS DES DOIGTS





Déroulement d'une séance

1 - TRICEPS SURAL



2 - ISCHIO-JAMBIERS



3 - QUADRICEPS



10 - AVANT-BRAS, DOIGTS



4 - ADDUCTEURS



9 - ÉPAULES, BRAS



Quelle que soit la technique utilisée, afin de ne rien oublier, étirer avec méthode en partant du pied (triceps), puis la cuisse (quadriceps, ischio-jambiers...), le bassin, les abdominaux, les membres supérieurs, jusqu'aux doigts.

5 - FESSIERS ABDUCTEURS



8 - PECTORAUX



7 - DOS



6 - PSOAS ILIAQUES



QUAND S'ÉTIRER ?

	QUAND	TECHNIQUE	TEMPS (durée de l'étirement)
PASSIF	Après le retour au calme faisant partie de l'activité physique, après la douche et/ou 2/3h plus tard	Pesanteur Poids du corps Stretching	Court : 20/30 secondes = 4/5 grandes respirations
ACTIF (activo-dynamique)	Echauffement Réveil musculaire	Dynamique	Dans le mouvement



LES RÈGLES DE L'ÉTIREMENT

1. Les étirements font partie de l'activité sportive ou de loisir
2. Ne pas s'étirer à froid et au froid
Lors de l'échauffement, l'étirement prépare à l'effort = étirement activo-dynamique.
Les muscles et les articulations aiment la chaleur.
3. Prendre des points d'appuis stables
Se concentrer sur les zones étirées.
4. Pas de temps de ressort
C'est inutile et dangereux.
5. Les étirements ne doivent pas être douloureux
Le ressenti doit être agréable pendant et après l'étirement.
6. Étirer les chaînes musculaires
En général, les gestes sportifs de la vie mettent en action des chaînes neuro-musculaires. On choisira des étirements en fonction des activités faites ou à faire.
7. Étirer un muscle puis son antagoniste
Ceci afin de respecter l'équilibre et l'harmonie du corps. Varier les angles d'étirements.
8. Les temps de l'étirement
Temps de préparation (prise de la position, points d'appuis et choix du point fixe).
Temps d'étirement doux, conscient, silencieux. Temps de relâchement (abandon de la position, relâchement de tout le corps).
9. Respiration
Placer sa respiration (Inspiration et relâchement sur l'Expiration)

Principes

Les étirements passifs sont effectués après l'activité physique à la condition que celle-ci se termine sur un mode aérobie ; sinon retrottiner tranquillement 10 à 15 minutes.
Après l'effort, ces étirements passifs doivent être réalisés dans la phase élastique afin de ne pas solliciter dans les amplitudes extrêmes le tissu contractile déjà fragilisé.
Ils seront réalisés dans une position de repos, de confort, favorisant la détente, éliminant toute contrainte, tout travail musculaire.



CONSEIL

Pour aller plus loin dans l'étirement passif (phase élastique) : lorsque le tiraillement se fait sentir essayer de relâcher petit à petit la tension afin de pouvoir progresser encore un peu en amplitude.

La durée, l'intensité exercée par les auto-tractions et surtout les forces extérieures présentent des risques (phase de rupture) appelant à la prudence et l'expertise du sportif !

QUAND S'ÉTIRER ?

APRÈS L'EFFORT

ACTIVITÉ PHYSIQUE MATCH	RETOUR CALME	COURSE AÉROBIE	ÉTIREMENTS PASSIFS
	5 à 10 min.	10 min.	10 à 15 min.

LE LENDEMAIN LORS D'UNE SÉANCE DE "DÉCRASSAGE"

FOOTING - RÉCUP	ÉTIREMENTS PASSIFS
25 à 30 min.	10 à 20 min.

 **À NOTER** : Tels qu'ils sont décrits, les étirements passifs ne seront pas réalisés le jour de la compétition, leur action relaxante s'oppose à l'effort musculaire.

Dans un cadre pré-compétitif il est judicieux de programmer une telle séance longue de 20 min. l'avant veille de l'épreuve.

Enchaîner par une séance de relaxation corporelle et mentale affinera la préparation.