PLANS D'ENTRAÎNEMENTS

LES ETIREMENTS

Etirements

Pourquoi faire des étirements ?

Un étirement, c'est la mise en tension d'un muscle ou d'un groupe musculaire par l'allongement de ceux-ci. Au niveau articulaire, les étirements sont destinés à avoir une bonne souplesse afin d'éviter les accidents tendino-musculaires.

Faire des étirements permet :

- d'entretenir son amplitude de mouvement (diminution de la raideur musculaire)
- de diminuer l'apparition des courbatures
- de limiter les risques de blessures

Quand s'étirer ?

En fin d'échauffement pendant 10 minutes.

Pour les pratiquants réguliers : en fin de séance (pratique ou sortie) pendant 10 minutes

Comment s'étirer en 4 étapes

1. Prenez la position de base
2. Placez vous ensuite progressivement en position d'étirement (10 à 5 secondes)
3. Maintenez l'étirement (10 à 5 secondes) tout en expirant
4. Revenez progressivement à la position de base (10 à 5 secondes)
5. Tenez l'étirement pendant 5 à 10 secondes et répétez chaque étirement 2 ou 3 fois. (ou une fois 30 secondes pour travailler la diminution de la raideur musculaire).

Précaution

Après une séance d'entrainement intense, il est préférable d'attendre 30 minutes avant de procéder à des exercices d'étirements pour ne pas aggraver les microlésions musculaires qui auraient pu apparaitre pendant la phase de l'entrainement.

Pour tous les exercices : dès que vous ressentez la première sensation d'étirement maintenez la position pendant 30 secondes minimum

Etirements des Ischios

1. En position debout, les pieds parallèles, largeur bassin et jambes tendues, penchez lentement le buste vers l'avant, les bras vers le sol
2. Tenter de rapprocher le bas ventre du haut des cuisses en gardant le dos droit et les jambes tendues
3. Relâchez la nuque
4. Maintenez la position
5. Une fois l'exercice terminé, remontez le buste en déroulant le dos (vertèbre après vertèbre, très lentement)

Etirement des Ischios

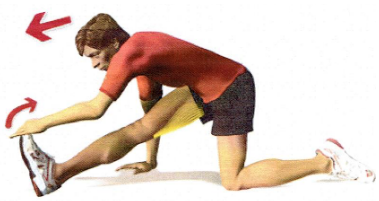
1. Placez votre talon sur un support à hauteur des genoux jusqu'à hauteur bassin (plus vous êtes souple, plus le support peut être haut).
2. Votre jambe levée doit toujours rester tendue face à vous.
3. Votre jambe et pied au sol sont bien dirigés face au support.
4. En maintenant le dos droit, penchez-vous sur votre jambe levée en essayant de rapprocher le bas ventre de votre cuisse.
5. Placez une main sur le support pour assurer votre équilibre.
6. Maintenez la position puis changez de jambe.

Etirement quadriceps psoas iliaque

1. Asseyez-vous sur vos talons, penchez-vous en arrière et posez vos mains au sol, paume vers l'intérieur
2. Poussez ensuite votre bassin vers le haut en tendant les bras
3. Maintenez la position

Etirements des Ischios

1. Au sol, gardez la jambe gauche fléchie à 90°, les hanches alognées au dessus de celui-ci
2. Tendez la jambe droit devant soi, sans bouger l'angle du genou au sol.
3. En gardant le dos droit, abaissez le buste vers l'avant de façon à rapprocher le bas ventre du haut de la cuisse
4. Une fois l'étirement ressentie sur l'arrière des cuisses, garder la même position et ramenez les orteils de la jambe avant vers soi.

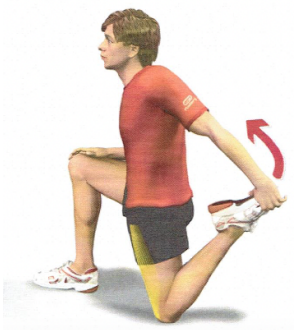


Conseil : depuis cette posture, vous pouvez aussi étirer les mollets, à l'aide de vos mains ramenez les orteils de la jambe étirée (tendue) vers vous.

Etirement des quadriceps

1. En position debout, placez les pieds l'un contre l'autre, jambes tendues
2. Effectuez une légère bascule du bassin vers l'avant (rétroversion du bassin)
3. Prenez votre pied droit dans votre main droite et ramenez ensuite le talon vers les fessiers
4. Maintenez la position puis changez de jambe

1. Au sol, placez la jambe droite à l'avant, genou plié à 90°, placé au dessus de la cheville
2. Côté gauche, alignez verticalement l'épaule, la hanche avec la hanche et le genou
3. Tendez le bras droit vers l'arrière et prenez votre pied gauche dans la main
4. Ramenez alors le pied gauche vers les fessiers
5. Maintenez la position puis changez de jambe



Etirement des Adducteurs

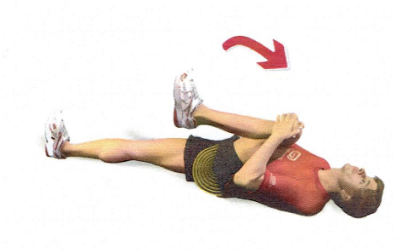
1. Asseyez-vous au sol, sur le haut des fessiers, le dos droit, les jambes pliées, les plantes de pieds jointes et posez vos mains sur vos chevilles
2. Vos pieds ne doivent pas être trop près du bassin
3. Vos coudes sont fléchis sont posés sur la partie intérieure de vos genoux
4. En gardant le dos bien droit, penchez vous légèrement en avant et exercez une pression avec vos coudes pour abaisser vos genoux vers le sol
5. Maintenez la position

Conseil : lors de l'étirement des adducteurs, ne pas arrondir le haut du buste en rentrant les épaules.

Etirement des fessiers

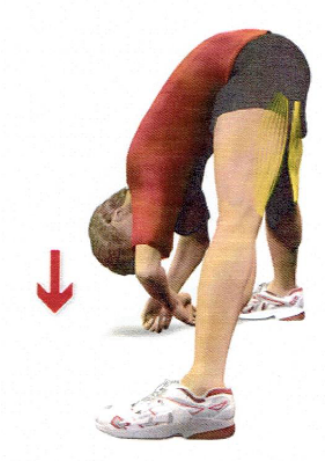
1. Couché sur le dos , tendez les deux jambes le long du sol
2. Pliez et montez le genou droit vers votre poitrine sans décoller les fessiers du sol
3. Servez-vous de vos mains pour tirer le genou vers vous
4. Maintenez la position puis changez de jambe

Conseil : relâchez complètement vos cuisses pendant cet exercice



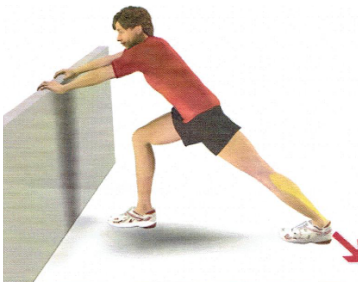
Etirement Ischios Adducteurs

1. Debout, les pieds parallèles, largeur supérieure à celle du bassin (plus vous êtes souple, plus l'écartement sera important) et jambes tendues
2. Penchez lentement le buste vers l'avant, les bras vers le sol
3. Tentez de rapprocher le bas ventre du haut des cuisses en gardant le dos droit et les jambes tendues
4. Relâchez la nuque
5. Maintenez la position
6. Une fois l'exercice terminé, remontez le buste en déroulant le dos (vertèbres après vertèbres)



Conseil : réalisez 3 fois cet étirement !

Etirement du mollet



1. Appuyez vos mains contre un mur ou un autre support choisi
2. Pliez votre genou droit et tendez votre jambe gauche à l'arrière, pointe de pied au sol
3. Jambe droite pliée à l'avant, rapprochez le genou du support choisi
4. Maintenez la position puis changez de jambe

Conseil : si vous ne sentez pas l'étirement de votre mollet gauche, reculez légèrement votre jambe arrière

Conseil : si besoin, aidez-vous d'un support (arbre, mur, etc...) pour maintenir la position de l'étirement