

Étirements en course à pied en échauffement ou en récupération

En course à pied les **exercices d'étirement** se pratiquent durant l'**échauffement** et **après l'entraînement**. La différence principale entre les 2 est dans la durée de l'étirement; ils ne doivent pas dépasser 10 secondes durant l'échauffement et peuvent se prolonger plus de 30 secondes en récupération après le sport.

Les différentes manières de s'étirer pour le coureur à pied

Dans le premier cas c'est la tonicité musculaire qui est recherchée, dans l'autre c'est au contraire le relâchement, l'amplitude articulaire et éventuellement le gain de souplesse. Avant ou après le sport ils doivent porter sur tous les muscles des membres inférieurs. **Le meilleur endroit pour s'étirer pour récupérer est chez soi, au calme dans une ambiance propice à la relaxation. Pour éviter blocages vertébraux ou sciatique les coureurs à pieds devront insister, durant leur séance d'étirement, sur le pyramidal, le psoas et la chaîne musculaire dorsale.**

Les 9 meilleurs conseils pour s'étirer après le footing

1. Si les étirements sont exécutés longtemps après la séance il n'est pas nécessaire de s'échauffer à nouveau.
2. On n'étire pas un muscle courbaturé ni trop enraidit par l'entraînement.
3. On n'effectue **pas de violents temps de ressort mais une alternance d'étirements et de contractions en balancer doux et maîtrisés**
4. **Les étirements sont effectués lentement**
5. On n'étire pas un muscle isolé mais une **chaîne musculaire**
6. On ne dépasse pas le seuil de la douleur, limite d'étirement du muscle. **Il faut sentir une tension mais une douleur trop vive serait inefficace** en provoquant une contraction réflexe de défense du muscle sollicité
7. Il est préférable de s'étirer sans chaussures pour avoir de bons appuis
8. Les étirements doivent être réalisés dans un cadre propice à la **relaxation**; c'est l'occasion d'un retour réflexif sur soi en chassant toutes les pensées parasites.
9. **On ne s'étire pas dans une ambiance froide ni juste après une compétition**

10. PROPOSITIONS D'ÉTIREMENTS DES PRINCIPAUX MUSCLES CONCERNÉS PAR LA COURSE A PIED

11.

12.

13. Petits conseils:

14.- A faire chez soi au chaud, après avoir récupéré de l'entraînement (après la douche,...)

15.- Étirez vous en étant le plus relâché possible. Pensez pour cela à inspirer par le ventre lentement mais en gonflant bien votre ventre lors de l'inspiration et à aller également au bout de l'expiration.

ÉTIREMENT DE L'AINE, COUCHÉ

- 1 Allongez-vous sur le dos, jambes allongées devant vous. En tournant les jambes vers l'extérieur à partir des hanches, collez les plantes des pieds l'une contre l'autre.
- 2 Pliez les genoux et tirez les pieds le long du sol vers votre corps, en gardant les pieds collés.
- 3 Placez vos mains sur vos cuisses.

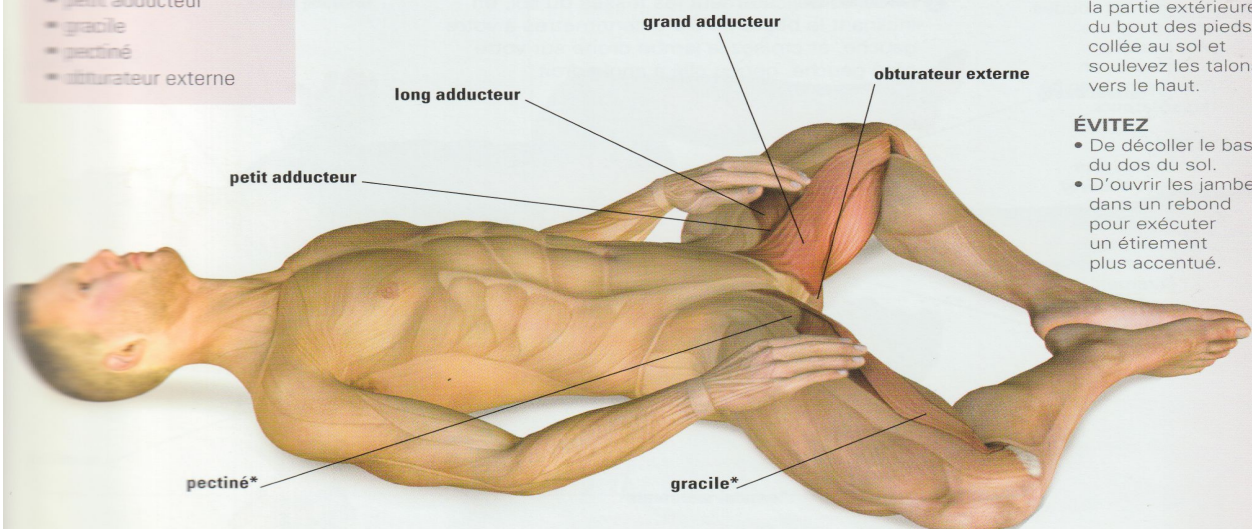


MUSCLES CIBLÉS

- long adducteur
- grand adducteur
- petit adducteur
- gracile
- pectiné
- obturateur externe

LÉGENDE

Texte en gras = muscles étirés
* indique un muscle profond



LA SÉANCE DE STRETCHING

CIBLES

- Les muscles de l'aine

VEILLEZ

- Pour approfondir l'étirement, gardez la partie extérieure du bout des pieds collée au sol et soulevez les talons vers le haut.

ÉVITEZ

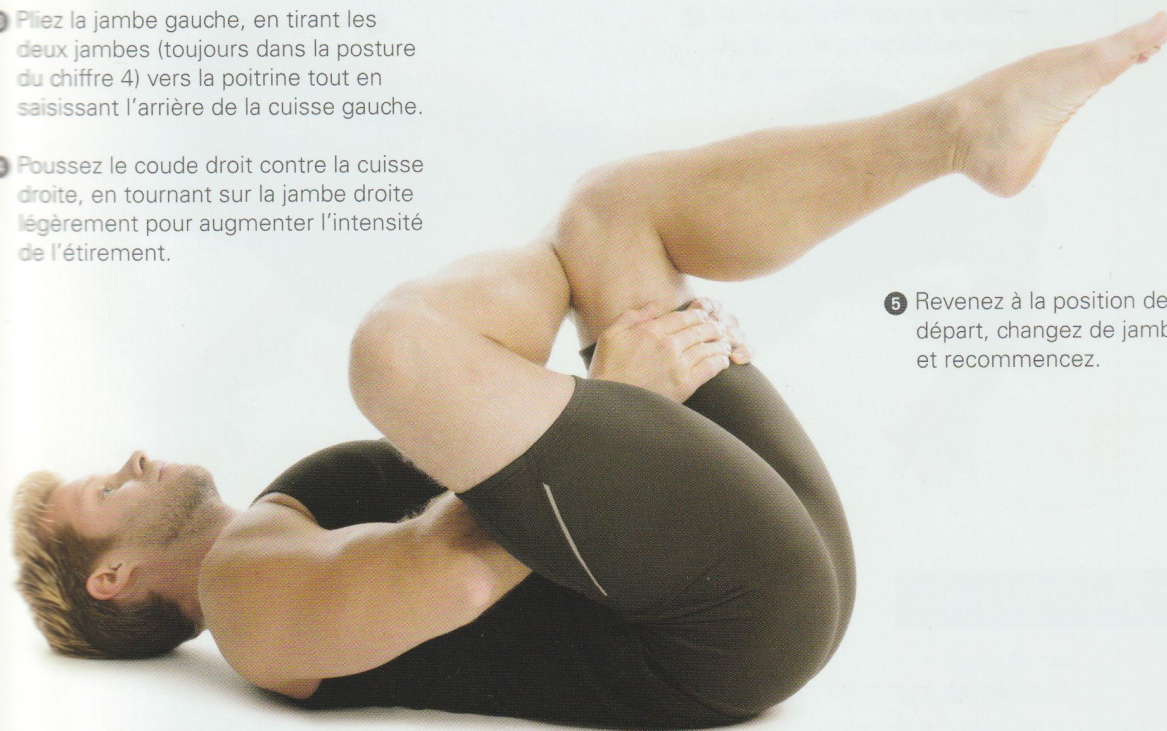
- De décoller le bas du dos du sol.
- D'ouvrir les jambes dans un rebond pour exécuter un étirement plus accentué.

35

3 Pliez la jambe gauche, en tirant les deux jambes (toujours dans la posture du chiffre 4) vers la poitrine tout en saisissant l'arrière de la cuisse gauche.

4 Poussez le coude droit contre la cuisse droite, en tournant sur la jambe droite légèrement pour augmenter l'intensité de l'étirement.

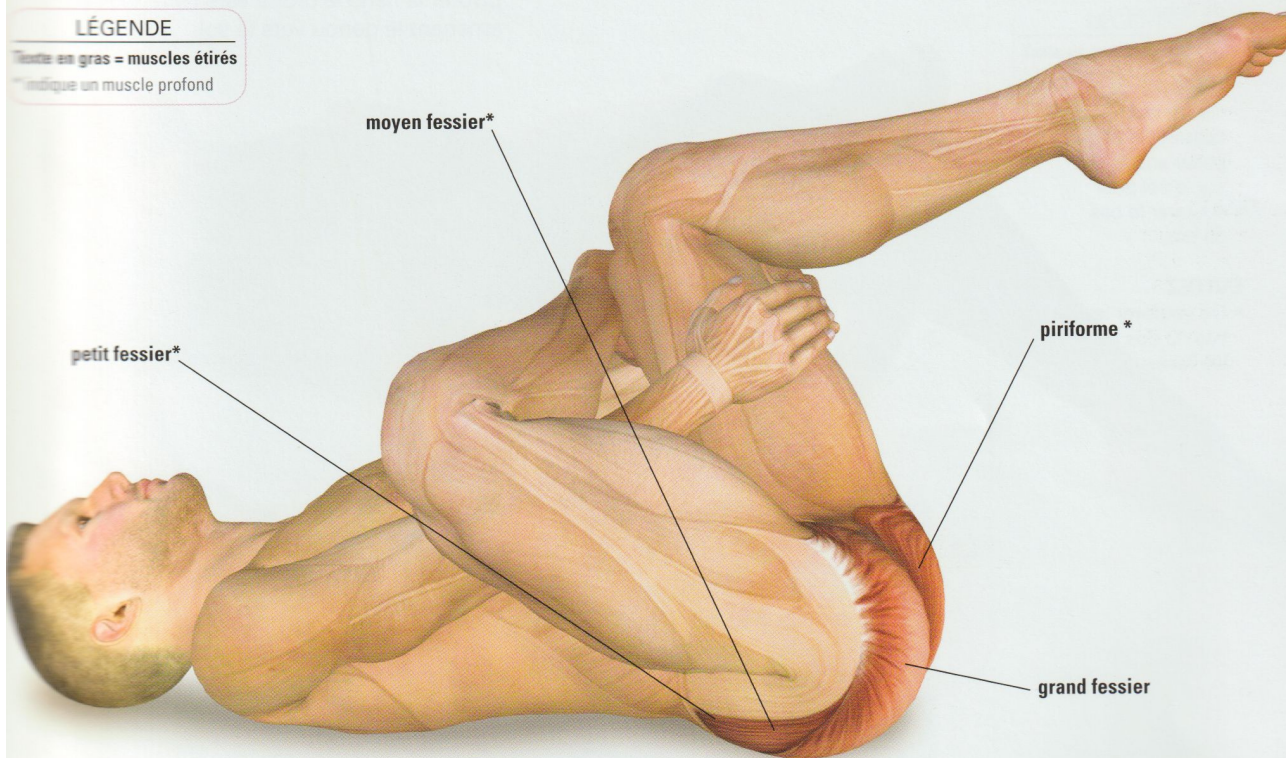
5 Revenez à la position de départ, changez de jambe et recommencez.

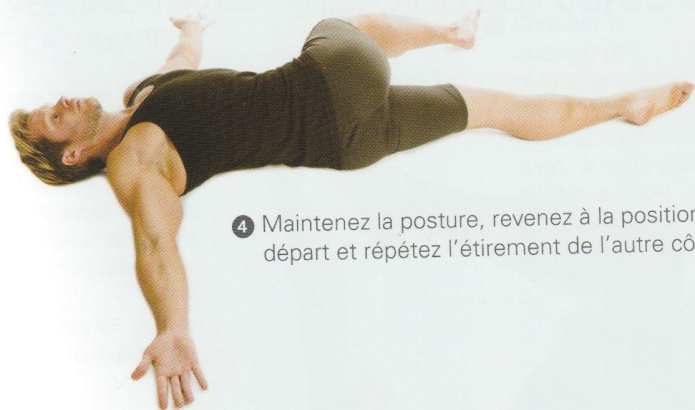


LÉGENDE

Texte en gras = muscles étirés

* indique un muscle profond





4 Maintenez la posture, revenez à la position de départ et répétez l'étirement de l'autre côté.

MUSCLES CIBLÉS

- jumeau inférieur
- jumeau supérieur
- moyen fessier
- petit fessier
- piriforme
- obturateur externe
- obturateur interne
- grand pectoral
- petit pectoral
- carré fémoral
- grand fessier

CONSEIL D'UN EXPERT

Avant de croiser une jambe sur l'autre, veillez à ce que votre corps soit en ligne droite de la tête jusqu'au bout des orteils tendus.

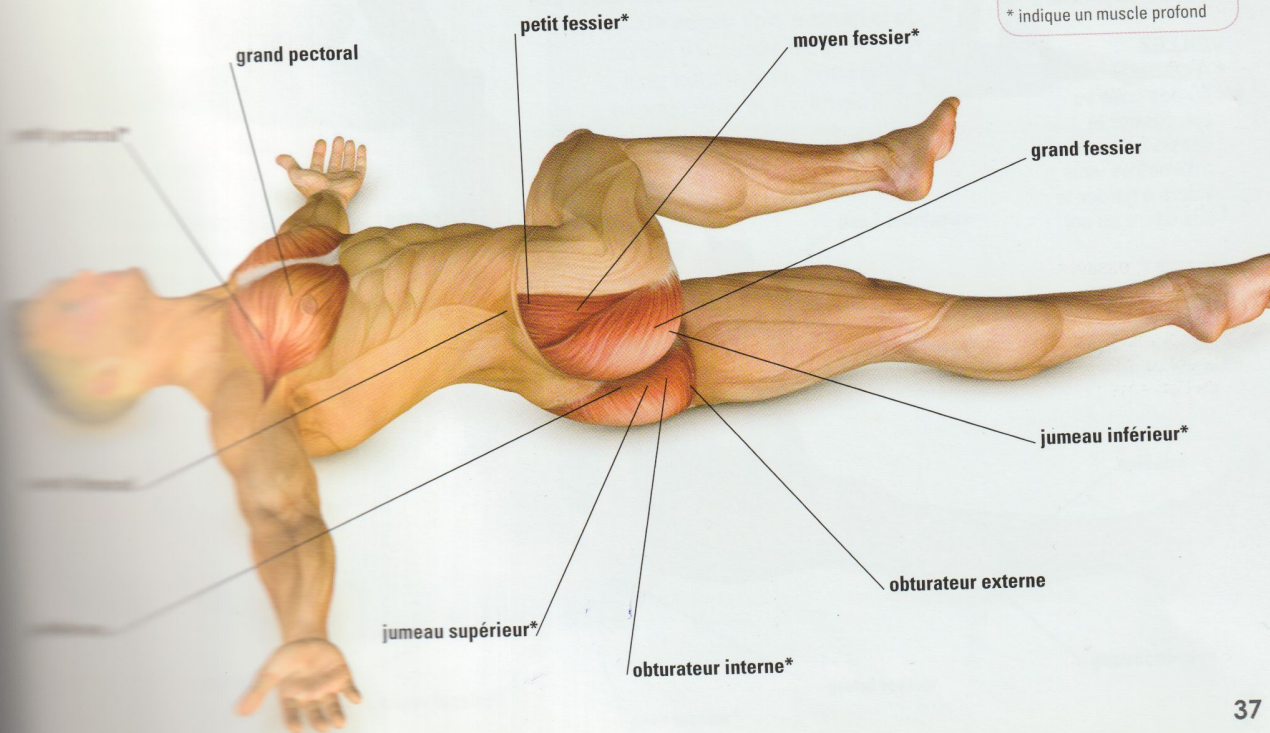


VARIANTE

Avancé : Placez la paume de la main gauche sur vos quadriceps droits pendant que votre jambe droite est croisée sur votre côté gauche et vice-versa.

LÉGENDE

Texte en gras = muscles étirés
* indique un muscle profond



ÉTIREMENT EN BERCEAU, ASSIS

LA SÉANCE DE STRETCHING



- 1 Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées devant vous.
- 2 Pliez le genou droit et saisissez votre mollet avec la main droite. Avec la main gauche, soutenez le pied levé tout en le serrant contre votre poitrine comme si vous berciez un bébé. Gardez le talon à environ 30 centimètres de la poitrine.
- 3 Changez de côté et répétez l'étirement avec l'autre jambe.

CIBLES

- Les ischio-jambiers supérieurs
- La région fessière

VEILLEZ

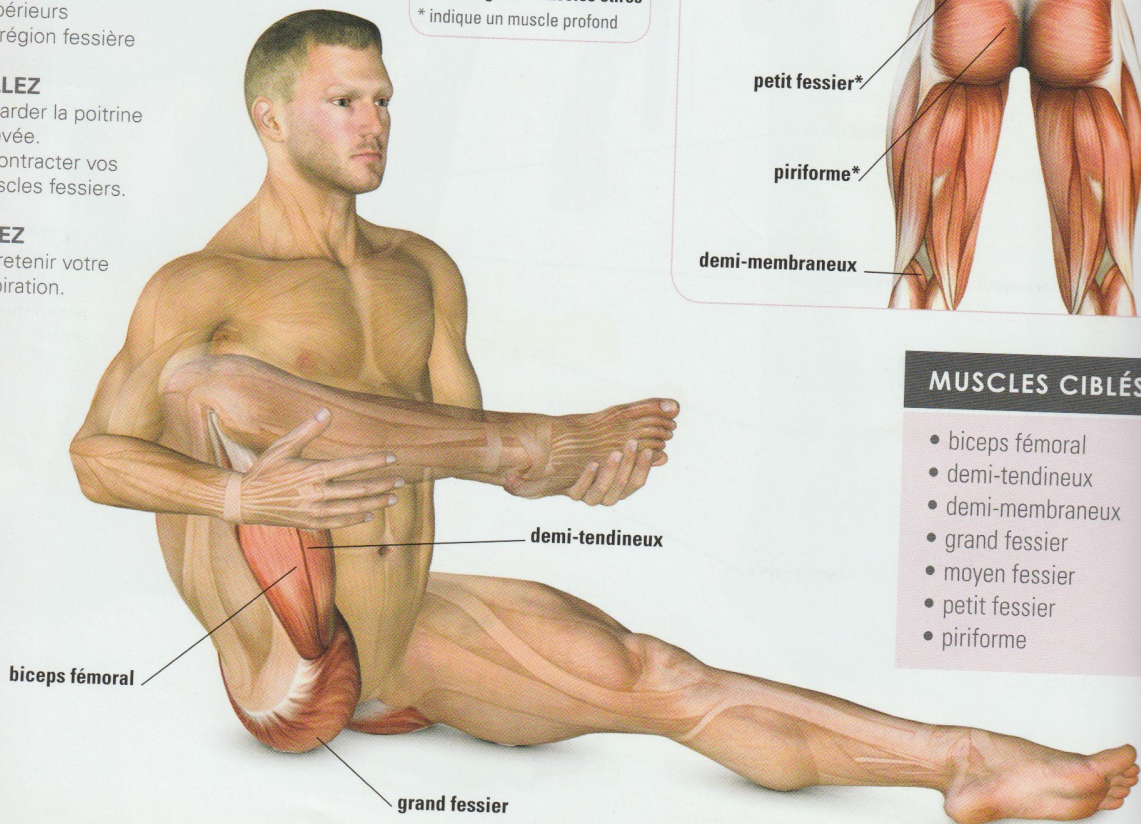
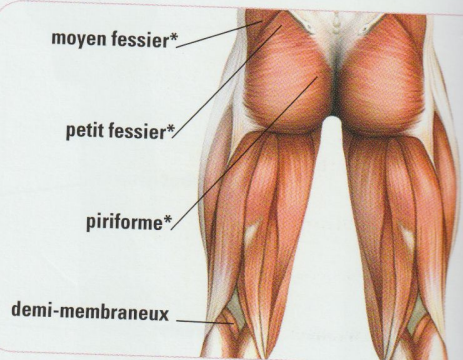
- À garder la poitrine relevée.
- À contracter vos muscles fessiers.

ÉVITEZ

- De retenir votre respiration.

LÉGENDE

Texte en gras = muscles étirés
* indique un muscle profond



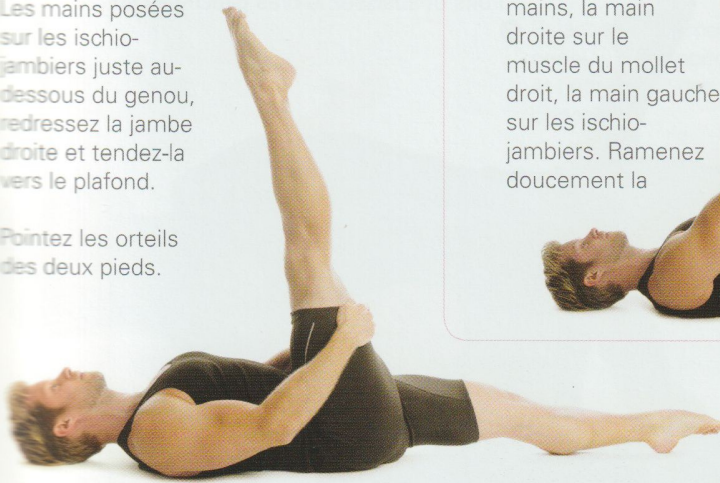
MUSCLES CIBLÉS

- biceps fémoral
- demi-tendineux
- demi-membraneux
- grand fessier
- moyen fessier
- petit fessier
- piriforme

LEVÉE UNILATÉRALE DE LA JAMBE

1 Les mains posées sur les ischio-jambiers juste au-dessous du genou, redressez la jambe droite et tendez-la vers le plafond.

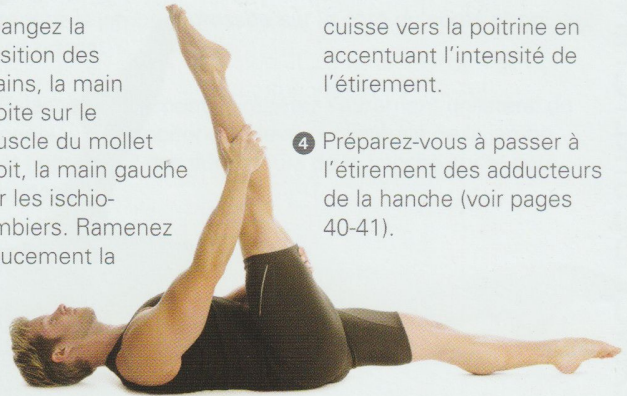
2 Pointez les orteils des deux pieds.



3 Changez la position des mains, la main droite sur le muscle du mollet droit, la main gauche sur les ischio-jambiers. Ramenez doucement la

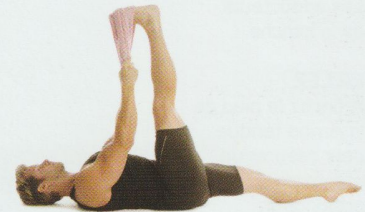
cuisse vers la poitrine en accentuant l'intensité de l'étirement.

4 Préparez-vous à passer à l'étirement des adducteurs de la hanche (voir pages 40-41).



VARIANTE

Avancé: Enroulez une serviette ou une bande élastique d'exercice autour de la plante du pied, puis tirez doucement les deux extrémités de la bande pour augmenter la flexion, ce qui accentuera l'étirement.

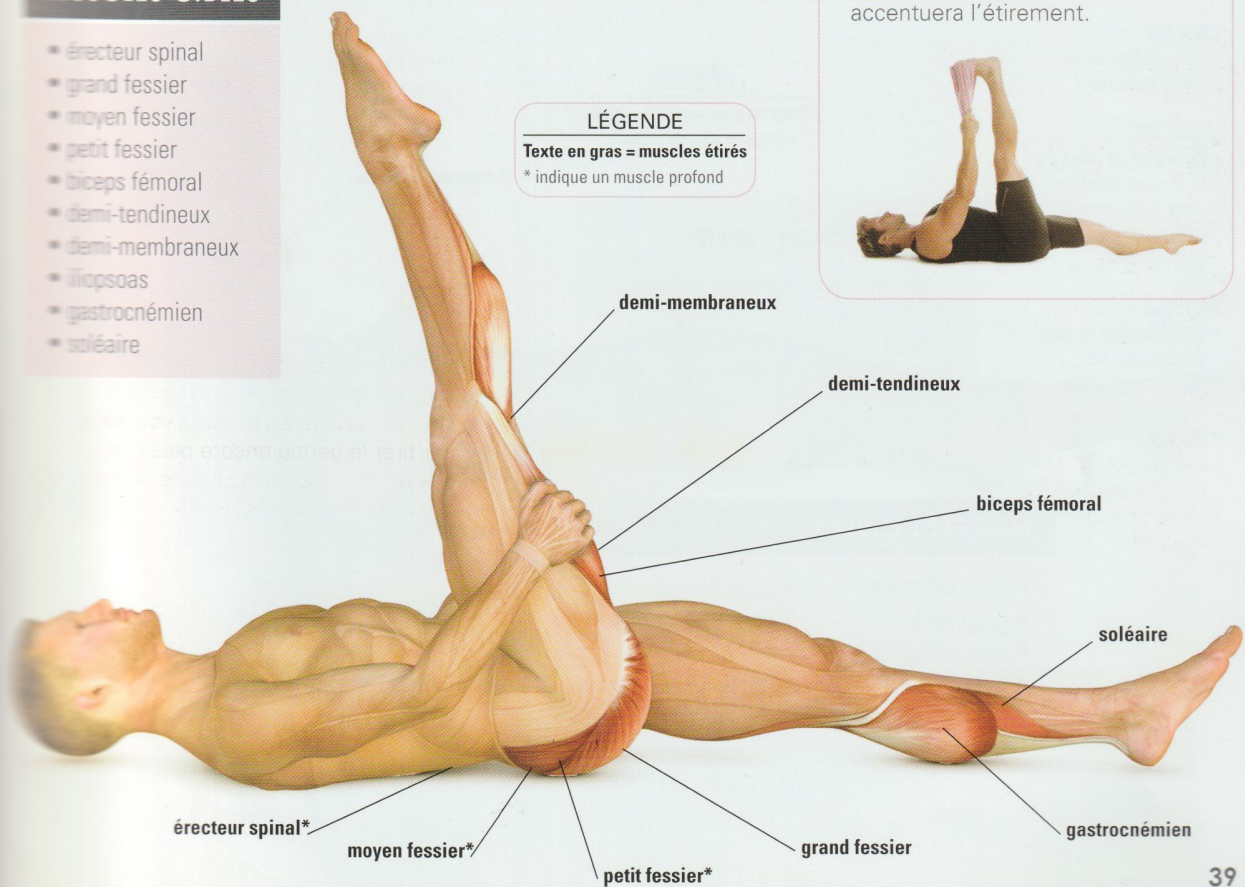


MUSCLES CIBLÉS

- érecteur spinal
- grand fessier
- moyen fessier
- petit fessier
- biceps fémoral
- demi-tendineux
- demi-membraneux
- iliopectas
- gastrocnémien
- soléaire

LÉGENDE

Texte en gras = muscles étirés
* indique un muscle profond



ÉTIREMENT DES MOLLETS,
ORTEILS EN L'AIR

- 1 Tenez-vous debout, jambes et pieds parallèles et écartés de la largeur des épaules. Pliez les genoux très légèrement et poussez un peu le bassin vers l'avant, soulevez la poitrine et pressez les épaules vers le bas et vers l'arrière.



- 2 Placez la plante du pied droit sur une marche ou contre un mur.

- 3 Les genoux tendus, déplacez les hanches vers l'avant.

- 4 Relâchez l'étirement, changez de jambe et faites l'étirement de l'autre côté.

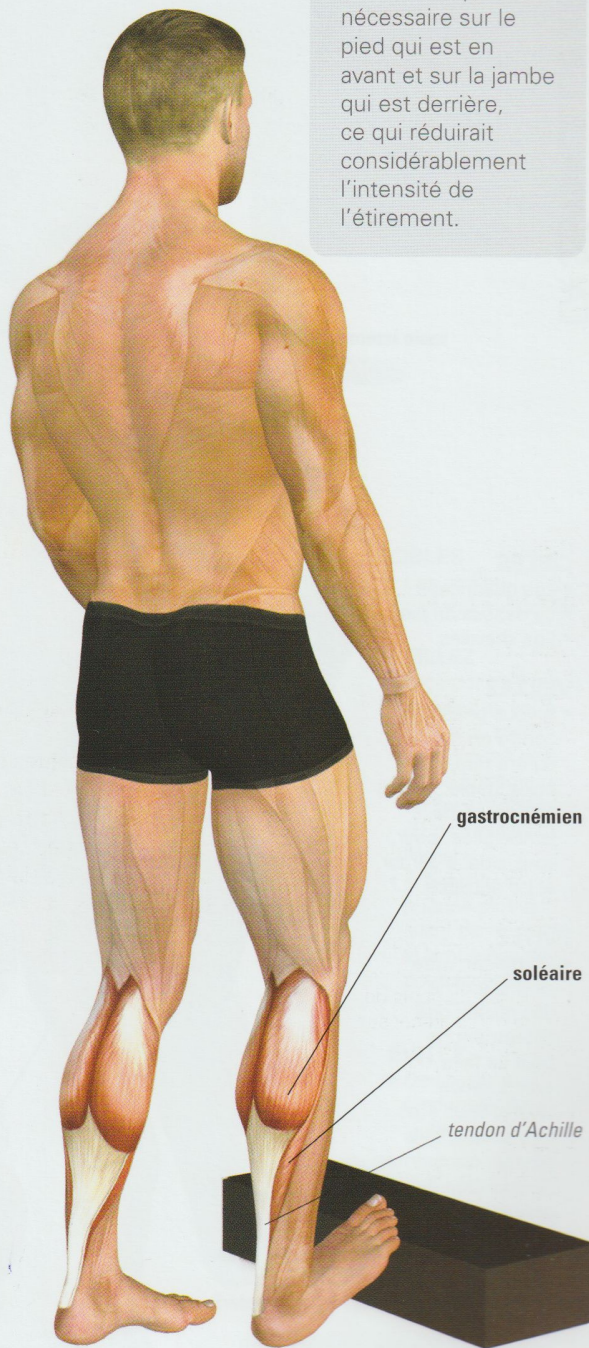


LÉGENDE

Texte en gras = muscles étirés
Texte en italique = tendon

CONSEIL
D'UN EXPERT

Évitez de vous concentrer sur le bas ; cela pourrait diminuer le poids nécessaire sur le pied qui est en avant et sur la jambe qui est derrière, ce qui réduirait considérablement l'intensité de l'étirement.



ÉTIREMENT DU DOS

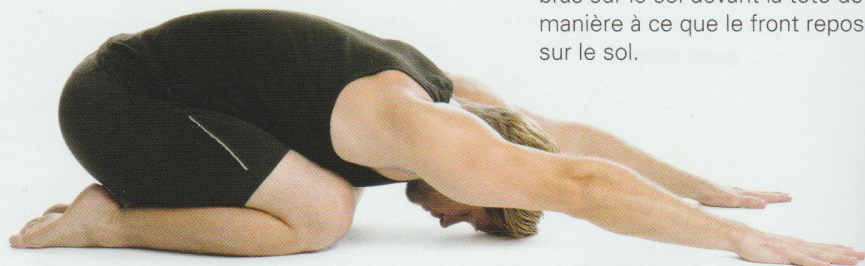
LA SÉANCE DE STRETCHING

POSTURE DE L'ENFANT



- 1 Commencez par l'étirement du cobra (voir pages 52-53), jambes allongées derrière vous, paumes et coudes reposant sur le sol.
- 2 Pliez les genoux, redressez les bras et poussez dans le plancher pour tirer votre corps au-dessus des genoux. Asseyez-vous sur les talons.

- 3 Abaissez le buste vers le bas au-dessus des cuisses et tendez les bras sur le sol devant la tête de manière à ce que le front repose sur le sol.



CIBLES

- Le dos
- Les quadriceps

VEILLEZ

- En prenant la posture de l'enfant, posez le front sur une serviette ou un tapis, si vous le désirez.

ÉVITEZ

- De tendre la nuque et les épaules.
- De tendre le bas du dos ou les bras à l'excès.
- De retenir votre respiration.

CONSEIL D'UN EXPERT

La posture de l'enfant est un étirement de détente que vous pouvez effectuer pour soulager la tension causée par des situations stressantes.

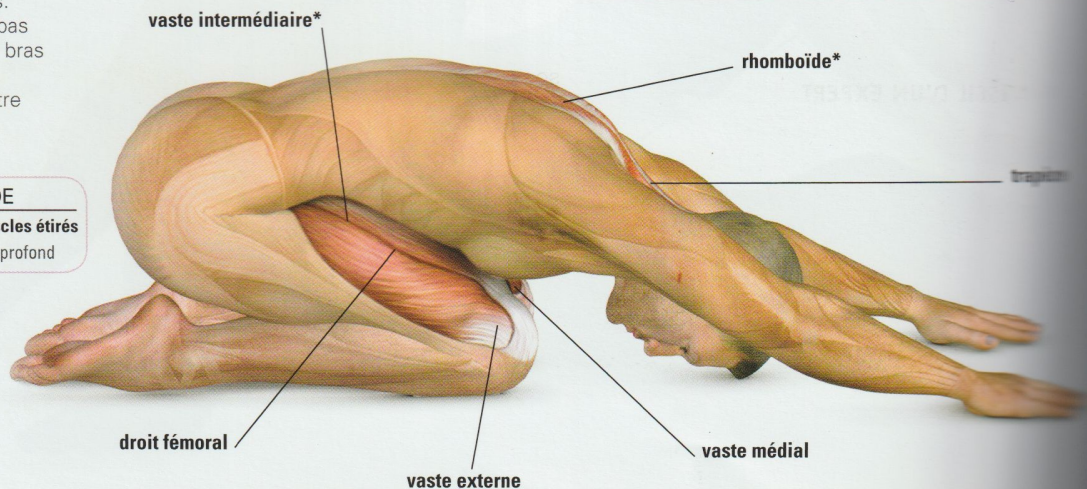
MUSCLES CIBLÉS

- droit fémoral
- vaste externe
- vaste intermédiaire
- vaste médial
- multifide du rachis
- érecteur spinal
- rhomboïde
- trapèze

LÉGENDE

Texte en gras = muscles étirés

* indique un muscle profond



Étirer le psoas facilite l'extension et la mobilité de la hanche

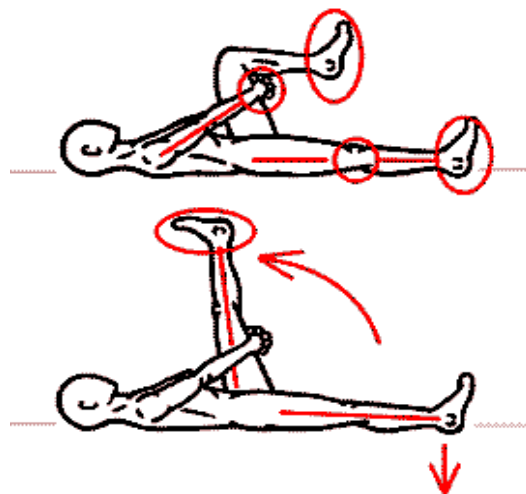
La plupart des exercices d'étirement utilisés pour libérer le psoas agissent aussi sur les autres muscles fléchisseurs de la hanche, **quadriceps**, **adducteurs** et **tenseur du fascia lata**. En facilitant l'extension de la hanche ils neutralisent les 6 effets néfastes de la position assise prolongée listés ci-dessous :

1. Muscles raccourcis et enraidis
2. Effacement de la courbure lombaire et attitude voûtée
3. Impression de hanche bloquée, raide ou douloureuse, suite à la compression d'un nerf qui semble coincé
4. Relâchement des abdominaux profonds et ventre gonflé
5. Douleur au bas du dos

Étirement des muscles fléchisseurs



entrainement-sportif.fr/etirement-psoas.htm



Exercice d'étirement combiné du psoas iliaque et des ischio-jambiers