

Fédération Française

FFR Roller Sports®



LES ETIREMENTS

Fédération Française

FF Roller Sports®



Sommaire

I. INTRODUCTION

II. DES ETIREMENTS SELON VOS OBJECTIFS

III. INTERET DES ETIREMENTS POUR CHAQUE OBJECTIF

IV. PRINCIPES

V. MISE EN PRATIQUE (échauffement, récupération, assouplissement).

Pourquoi s'étirer ?

L'étirement bien utilisé est un réel plus pour le sportif, tant dans la recherche de l'augmentation de performance que dans la prévention des blessures. Cependant, il existe de nombreuses techniques d'étirements et il est important de choisir celle qui correspond à l'objectif recherché. Un mauvais choix d'étirements, pourrait non seulement être inefficace mais aussi diminuer la performance, voire être dangereux pour le muscle.

En respectant quelques principes, nous allons vous présenter différentes techniques d'étirements selon les objectifs choisis.



II. Des étirements selon vos objectifs

1. Améliorer la qualité de l'échauffement avant l'entraînement ou la compétition :

Technique du contracté-relâché-étiré :



Temps de l'étirement : 6 secondes au total

2. Aider à la récupération :

Technique :



Temps de l'étirement : 6 secondes au total

II. Des étirements selon vos objectifs

3. Assouplir :

Technique passive, ou active avec alternance de contraction/étirement des muscles ou avec contraction des muscles antagonistes pendant l'étirement .

Temps de tenue long 20'' à 1', voire beaucoup plus (exemple de la technique Mézière avec 15 à 20 minutes de maintien de la posture).

C'est la longueur du temps de tenue qui va permettre - ou non- de gagner en souplesse.

On peut faire le choix de maintenir longtemps la position d'étirement - plusieurs minutes, mais c'est souvent considéré comme pénible-, ou de tenir moins longtemps mais en multipliant les répétitions pour que la durée totale de passage par la position d'étirement soit de plusieurs minutes ; donc, si on souhaite diminuer le temps de tenue, il faut augmenter le nombre de répétitions.

On peut ne faire que du passif, alterner contraction/relâchement du muscle à étirer, ou contracter les muscles antagonistes pendant l'étirement.

Nous présentons différentes techniques afin de donner un aperçu de ce qui peut être fait, et de donner à chacun la possibilité de faire les étirements tels quels ou de construire son propre programme en mixant les positions et les techniques. Pour ce qui est du temps de maintien lors des étirements passifs, il peut être adapté selon le ressenti de chacun ; en général, on a du mal à tenir au départ, mais avec l'habitude, on peut allonger les durées de maintien des étirements passifs.

Nous rappelons que l'objectif n'est pas de devenir contorsionniste, mais d'avoir des amplitudes qui ne soient pas un frein à la performance, chacun choisira donc les assouplissements qui lui sont nécessaires.

III. Intérêt des étirements pour chaque objectif

1. Pour l'échauffement :

Préambule :

**Les étirements pour un échauffement doivent être réalisés dans le cadre d'un échauffement complet.
Voici un exemple de chronologie de votre échauffement :**

Phase 1. Footing activateur, ou bien roller

Phase 2. Educatifs à minima pendant ou après le footing (talons-fesses, montées de genoux, griffés...)

Phase 3. Etirements en contracté-relâché-**étiré**

Phase 4. Gammes techniques couplées avec éventuellement des étirements dynamiques (balancés de jambes,...)

III. Intérêt des étirements pour chaque objectif

1. Pour l'échauffement :

A. Amélioration de la mobilité :

- Par diminution des résistances internes :

Les étirements sont actifs avec un temps de contraction qui augmente la température interne du muscle de façon ciblée diminuant ainsi sa résistance interne (= diminution de la viscosité : propriété du muscle qui fait que plus il est chaud, plus le liquide qui baigne les cellules musculaires se liquéfie -comme de l'huile chaude ou froide- ce qui améliore la mobilité) ; la diminution des résistances internes amène aussi un gain d'énergie.

- Par recouvrement de l'amplitude disponible de chaque groupe musculaire visé :

Ce n'est pas un gain de souplesse mais la récupération du potentiel d'amplitude musculaire ; ceci permet de retrouver un geste technique juste.

→ AMELIORATION DE LA PERFORMANCE



III. Intérêt des étirements pour chaque objectif

1. Pour l'échauffement :

B. Mise en éveil proprioceptif :

La mise en tension et la contraction « tirent » sur des zones potentiellement fragiles que sont les jonctions tendon/os et tendon/muscle ; ceci réveille les récepteurs et permet d'augmenter la vigilance au niveau de ces zones, ce qui diminue le risque de blessures (musculaires, tendineuses, articulaires).

C. Harmonisation du tonus musculaire :

Ceci contribue à augmenter :

- La précision, la finesse du mouvement, du geste technique
- La coordination entre les différents mouvements composant le geste technique.
- La force, par amélioration de la coordination du travail des fibres musculaires au sein du muscle.

D. Augmentation de l'afflux sanguin :

La contraction en position d'étirement permet de comprimer le muscle et donc les vaisseaux situés à l'intérieur, augmentant le retour sanguin ; le relâchement qui suit redonne aux vaisseaux leur diamètre d'origine ce qui crée une aspiration, augmentant alors l'afflux de sang et l'apport d'oxygène pour le muscle.

III. Intérêt des étirements pour chaque objectif

2. Pour la récupération :

A. Favorise la récupération par « pompage » :

L'alternance de mise en tension et retour en position neutre provoque un pompage au sein du muscle qui favorise la circulation, améliorant ainsi les drainages veineux et lymphatique : meilleur retour permettant l'évacuation des déchets produits pendant l'effort, mais aussi l'arrivée d'oxygène qui favorise la récupération.

B. Ré harmonise le tonus musculaire :

L'étirement après la séance apporte un relâchement qui permet de diminuer le tonus musculaire utile à l'activité, d'une manière générale, il favorise ainsi le retour au calme. De plus, la diminution des tensions au sein du muscle qui a travaillé permet de ré harmoniser les tensions entre les différents groupes musculaires. Enfin, ce relâchement relatif est lui aussi favorable au retour sanguin, le muscle récupérera ainsi plus facilement et rapidement.

C. Redonne au muscle sa longueur de repos :

Le muscle a une tendance naturelle à se raccourcir : si pendant l'activité le muscle est plutôt sollicité en position courte, il aura tendance à s'adapter à la longueur dans laquelle il est utilisé et donc à se raccourcir. L'intérêt après l'activité est de l'étirer pour lui redonner sa longueur de repos et éviter ainsi au sportif de « s'enraidir ».

III. Intérêt des étirements pour chaque objectif

3. Pour s'assouplir :

Cette rubrique nécessite une réflexion préalable par rapport à la discipline et par rapport à chacun :

Quels besoins pour l'activité ?

Etre souple, oui, mais jusqu'où ?

Une séance d'étirements à visée assouplissante fatigue le muscle, peut entraîner des microlésions, ce doit donc être une séance à part entière, en dehors de l'entraînement ou de la compétition.

A. Permet de gagner en amplitude de mouvement :

Certains gestes techniques nécessitent une amplitude inhabituelle dans la population lambda, il est alors nécessaire de s'assouplir pour acquérir un geste technique efficace. Pouvoir aller au-delà de l'amplitude requise pour le geste technique permet de diminuer les résistances internes, donc évite de perdre de l'énergie pour lutter contre ses propres résistances ; mais aussi apporte une certaine marge de sécurité contre les blessures en cas de dépassement « accidentel » de l'amplitude du mouvement.

III. Intérêt des étirements pour chaque objectif

3. Pour s'assouplir :

B. Jusqu'où ?

Il faut définir le nécessaire et le suffisant : être souple ne recouvre pas la même chose pour un danseur et un tireur à l'arc. De même le nageur aura besoin d'une grande souplesse d'épaules alors que le marathonien peut-être moins... On ne cherchera donc pas à assouplir pour assouplir, mais à assouplir pour obtenir un bon compromis entre souplesse et stabilité dans la discipline, ce qui implique de définir les amplitudes nécessaires pour avoir un geste technique efficace.



Crédit Photo : Kévin Lesueur (RSSP.fr)

IV. Les grands principes

1. Pendant l'étirement, le muscle que l'on étire s'affine (comme quand on tire sur un élastique), ce qui provoque une compression relative des vaisseaux internes et donc diminue le flux sanguin. C'est pourquoi, lors de l'échauffement **et lors de la récupération, il ne faut pas tenir la position plus de 6 secondes afin de ne pas limiter l'arrivée d'oxygène** au sein du muscle, ce qui irait à l'inverse de l'effet recherché.
2. C'est le sportif lui-même qui sent quand « ça tire » : **ne pas aller au-delà de l'élasticité du muscle** : faire très attention aux étirements avec partenaire, et être très vigilant sur la douleur qui doit toujours rester supportable.
3. **Cibler ce que l'on souhaite assouplir** : articulation (système capsulo-ligamentaire)?, Muscle mono articulaire ou poly articulaire (qui croise une ou plusieurs articulations)? Choisir l'étirement en conséquence.
4. Garder une respiration normale au cours de l'étirement (apport d'O₂), attention à ne pas faire d'apnée.
5. **Ne jamais étirer un muscle blessé avant sa cicatrisation** ; ceci est valable aussi pour les articulations en cas d'entorse par exemple.

IV. Les grands principes

6. Eviter les mouvements lancés avec pour objectif un gain d'amplitude : par exemple, lancer la jambe tendue en grande flexion pour assouplir les ischio-jambiers. On retrouve des mouvements lancés dans de nombreuses disciplines, mais l'objectif n'est pas de gagner en amplitude, et souvent il reste au-delà du mouvement visible une amplitude de « réserve ». Ces mouvements peuvent être réalisés avec précaution, notamment dans les disciplines dont ils font partie ; ils vont plutôt apporter un réveil proprioceptif, et ainsi préparer les muscles aux tensions élastiques qu'ils vont subir lors de l'activité. Ils doivent toujours **être réalisés en fin d'échauffement pour éviter tout risque de blessure.**

7. Pour que l'étirement soit efficace, et sur le bon muscle ou groupe musculaire, il faut être exigeant sur la position des articulations situées au dessus et au dessous. En effet, par le jeu des chaînes musculaires, si l'on tire à un bout, ça tire à l'autre, et si on laisse faire, l'étirement ne se fera pas forcément là où on le veut. Il faut donc choisir quel muscle on veut étirer, et savoir d'où à où il s'étend, pour pouvoir placer les articulations situées au dessus et au dessous dans la position adéquate. Par exemple, si l'on veut étirer le droit antérieur (quadriceps), il faut faire un effort sur le bassin en rétroversion, sinon c'est le dos qui va cambrer. Ou encore, si l'on veut étirer les ischio-jambiers, il faut fixer le bassin et la région lombaire en position neutre sinon le dos va s'arrondir ; par contre, si on veut vraiment cibler les ischio-jambiers et pas la chaîne musculaire postérieure, il vaut mieux laisser la pointe de pied relâchée, on sent d'ailleurs bien que ça tire plus derrière le genou qu'au niveau des ischio-jambiers si on la relève au maximum.

V. Mise en pratique

Introduction

Nous avons choisi délibérément les groupes musculaires et étirements selon les objectifs.

Nous sommes partis de ce qui se faisait couramment sur le terrain et des besoins propre à l'activité, dictés d'une part par les groupes musculaires les plus sollicités pour ce qui est des étirements pour l'échauffement et la récupération, et d'autre part par les amplitudes nécessaires à la pratique, pour ce qui est des étirements à visée assouplissante.

Pour l'échauffement et la récupération, nous avons présenté un étirement pour chacun des six groupes musculaires qui pour nous sont les plus sollicités. Cependant, certains patineurs peuvent ressentir le besoin d'étirer d'autres muscles ou groupes musculaires, parce qu'ils les sentent plus raides, fragiles, ou par suite de blessure ; c'est pourquoi, sans chercher à être exhaustif, nous en avons ajouté quelques autres qui peuvent être utiles à certains.

Les étirements pour l'échauffement se réalisent préférentiellement debout, pour faciliter la mise en œuvre sur le terrain et garder du dynamisme. Ces positions d'étirements peuvent aussi être reprises :

- pour la récupération, même si nous en avons mis d'autres ce qui permet de varier,
- ou l'assouplissement, mais avec un temps de tenue plus long ce qui est moins confortable, et donc moins favorable au relâchement, qu'une position assise ou allongée.

En respectant les grands principes, chacun peut adapter ce qui est présenté à ses besoins.

V. Mise en pratique

1. Les étirements pour l'échauffement:

Le droit antérieur



1/ Amener à la position d'étirement en prenant le pied avec la main et en le rapprochant de la fesse ; attention à rester gainé : bassin horizontal et sans cambrer (rétroversion du bassin).



2/ Contracter le quadriceps (tendre le genou) en résistant avec la main qui retient le pied.



3/ Etirer en gardant bien le bassin en rétroversion : tirer le pied vers la fesse avec la main tout en poussant le genou vers le sol.

V. Mise en pratique

1. Les étirements pour l'échauffement:

Les adducteurs longs



1/ Amener à la position d'étirement en écartant les jambes tendues avec un appui des mains au sol.

2/ Contracter en faisant un effort pour rapprocher les pieds en gardant les genoux tendus.

3/ Etirer en fléchissant le genou du côté opposé à celui que l'on veut étirer. Puis on relâche et on reprend à 2/ en alternant un côté puis l'autre.

V. Mise en pratique

1. Les étirements pour l'échauffement:

Les adducteurs courts



1/ Se mettre debout jambes écartées pieds parallèles, puis joindre les mains, doigts entrecroisés ; plier les genoux et se pencher en avant pour placer les coudes à l'intérieur des genoux, jusqu'à l'étirement.



2/ Contracter en faisant un effort pour serrer les genoux contre les coudes qui restent fixes (mains en appui l'une contre l'autre).



3/ Etirer en repoussant les mains l'une de l'autre, tout en gardant les doigts croisés. On doit sentir la tension très haut dans les adducteurs (proche du pubis).

V. Mise en pratique

1. Les étirements pour l'échauffement:

Les ischios-jambiers



2/ Contracter en faisant un effort pour rapprocher le pied avant du pied arrière (contraction statique).

1/ Croiser les mains dans le dos et prendre conscience de la position du dos pour la maintenir pendant tout l'étirement.. Avancer le pied du côté à étirer et plier légèrement la jambe arrière, pencher le buste vers l'avant jusqu'à sentir la tension derrière la cuisse.



3/ Etirer en penchant davantage le buste en avant, tout en gardant la région lombaire bien droite.

1. Les étirements pour l'échauffement:

Les mollets – les jumeaux



1/ Se mettre en fente avant avec le genou arrière tendu et un appui des mains sur un support sur lequel on peut pousser. Avancer le bassin en pliant la jambe avant jusqu'à sentir la tension dans le mollet de la jambe arrière (le talon reste au sol).



2/ Contracter en faisant un effort pour pousser la pointe du pied arrière dans le sol, tout en résistant avec les mains ; le talon peut légèrement décoller.



3/ Etirer en enfonçant le talon du pied arrière dans le sol tout en avançant le bassin et en gardant le genou arrière tendu (on doit sentir la tension en haut du mollet).

V. Mise en pratique

1. Les étirements pour l'échauffement:

Les mollets – le soléaire



1/ Se mettre en fente avant avec un appui des mains sur un support fixe sur lequel on peut pousser ; fléchir le genou de la jambe arrière, qui est étirée, jusqu'à ce que le talon ne puisse plus rester au sol.



2/ Contracter en faisant un effort pour pousser la pointe du pied arrière dans le sol, tout en résistant avec les mains; le talon peut légèrement décoller.



3/ Etirer en enfonçant le talon dans le sol tout en poussant le genou légèrement plié vers le sol (on doit sentir la tension dans le bas du mollet).

V. Mise en pratique

1. Les étirements pour l'échauffement:

Le grand fessier (exemple pour le côté gauche)



1/ Se mettre debout, main gauche en appui pour l'équilibre. La main droite amène le genou gauche contre le buste côté droit, jusqu'à sentir l'étirement dans la fesse (croiser plus ou moins selon la sensation d'étirement).



2/ Contracter en faisant un effort pour repousser le genou vers sa position d'origine alors que la main le retient.



3/ Etirer en approchant au maximum le genou du buste côté opposé (on doit sentir la tension dans la fesse, toujours croiser plus ou moins selon le ressenti).

1. Les étirements pour l'échauffement:

Le psoas iliaque (exemple pour le côté droit)



1/ Se mettre en fente avant et poser les mains sur la cuisse gauche pour l'équilibre. Tenir le bassin en rétroversion (décambérer) et descendre jusqu'à sentir l'étirement à l'avant de la hanche droite. Maintenir le bassin de face et horizontal.



2/ Contracter en faisant un effort pour rapprocher les deux pieds l'un de l'autre.



3/ Etirer en avançant le bassin et en augmentant sa rétroversion.

V. Mise en pratique

1. Les étirements pour l'échauffement:

Le pyramidal (exemple pour côté droit)



1/ Se mettre debout, main gauche en appui pour l'équilibre. Poser le pied droit sur le genou gauche, tenir la cheville avec la main droite. Plier le genou gauche en se penchant en avant (comme si on voulait s'accroupir) et appuyer le coude sur le genou droit jusqu'à sentir la tension à la partie externe de la fesse.



2/ Contracter en ramenant le genou droit contre le coude et en appuyant le pied droit sur le genou gauche.



3/ Etirer avec la main droite en se baissant plus et en penchant le buste en avant (on doit sentir la tension très ponctuelle à la partie externe de la fesse, non pas sur toute la surface comme pour les fessiers).

1. Les étirements pour l'échauffement:

Loge antérieure de la jambe (jambier antérieur et extenseur des orteils)

(exemple pour le côté droit)



1/ Debout ou en appui sur une table, poser le pied droit sur le genou gauche. La main droite fixe la cheville, la main gauche prend la pointe du pied et la tire vers l'extension jusqu'à l'étirement.

Rm : on peut varier en tirant ou non les orteils, et le pied vers l'intérieur.

2/ Contracter en essayant de relever la pointe du pied contre la main gauche qui reste fixe (cheville toujours sur le genou).

3/ Etirer avec la main qui tient le pied, l'autre fixant la cheville sur le genou. On doit sentir la tension à l'avant et extérieur de la jambe.

V. Mise en pratique

2. Les étirements pour la récupération

Le droit antérieur



1/ S'asseoir au sol jambes écartées et replier le genou du côté à étirer pied vers l'extérieur en l'amenant le plus près possible de la fesse ; poser les mains au sol et pencher le buste en arrière, en gardant la rétroversion du bassin, jusqu'à la sensation d'étirement à l'avant de la cuisse. Si ça ne suffit pas, plier les coudes pour prendre appui sur les avant-bras.



2/ Maintenir l'étirement 4 secondes et revenir tranquillement, alterner les deux côtés.

V. Mise en pratique

2. Les étirements pour la récupération

Les adducteurs longs



1/ Se mettre debout jambes écartées au maximum et prendre appui des mains au sol, dos droit. Etirer en baissant le buste en gardant le dos droit. Selon la souplesse, certains peuvent poser les coudes au sol.



2/ /Maintenir l'étirement 4 secondes et revenir tranquillement

V. Mise en pratique

2. Les étirements pour la récupération

Les adducteurs courts



1/ S'asseoir au sol en tailleur, faces plantaires l'une contre l'autre. Attraper les chevilles avec les mains et poser les coudes contre les genoux. Attention à bien redresser le dos.



2/ Etirer en poussant les genoux avec les coudes et en penchant le buste légèrement en avant (toujours garder le dos bien droit)

3/ /Maintenir l'étirement 4 secondes et revenir tranquillement

V. Mise en pratique

2. Les étirements pour la récupération

Les ischios-jambiers



1/ S'asseoir au sol, jambe à étirer tendue devant, l'autre étant repliée sur le côté au sol, pied à l'extérieur. Redresser au maximum le bas du dos en se grandissant et se pencher vers la jambe en gardant le dos bien droit, jusqu'à sentir l'étirement à l'arrière de la cuisse que l'on étire.



2/ Maintenir l'étirement 4 secondes et revenir tranquillement.

V. Mise en pratique

2. Les étirements pour la récupération

Les mollets – les jumeaux – le soléaire



1/ Relever la pointe du pied et l'appuyer contre un support fixe sur lequel on peut pousser, aller jusqu'à la sensation d'étirement. Genou tendu, on cible plus les jumeaux (tension en haut du mollet) et genou fléchi plus le soléaire (tension en bas du mollet).



2/ Maintenir l'étirement 4 secondes et revenir tranquillement. Alternier les deux côtés

V. Mise en pratique

2. Les étirements pour la récupération

Le grand fessier (exemple pour le côté droit)



1/ S'asseoir au sol jambes tendues et croiser la jambe droite pour poser le pied au sol à l'extérieur de la cuisse gauche. Tirer la jambe droite vers le buste avec la main gauche jusqu'à sentir l'étirement dans la fesse droite.



2/ Si ça ne suffit pas, associer une rotation du tronc vers la droite, éventuellement jusqu'à passer l'épaule gauche de l'autre côté du genou droit.
3/ Maintenir l'étirement 4 secondes et revenir tranquillement.

2. Les étirements pour la récupération :

Le psoas iliaque (exemple pour le côté droit)



1/ Se mettre en position de chevalier servant, genou droit au sol. Prendre éventuellement appui sur le genou gauche.
Tenir le bassin en rétroversion (redresser au maximum le bas du dos et se grandir) jusqu'à sentir l'étirement à l'avant de la hanche droite.



2/ Si ça ne suffit pas, avancer le bassin et le buste sans cambrer et en gardant le bassin de face et horizontal. Maintenir l'étirement 4 secondes et revenir tranquillement.

V. Mise en pratique

2. Les étirements pour la récupération :

Le pyramidal (exemple pour le côté droit)



1/ S'allonger sur le dos jambes fléchies. Mettre le pied droit sur le genou gauche en tenant la cheville avec la main droite, le coude droit contre le genou va aider à l'écarter. Avec la main gauche, rapprocher le genou gauche du buste jusqu'à la sensation d'étirement. Pour maintenir le bassin, on peut ramener le pied gauche vers la droite.



2/ Maintenir l'étirement 4 secondes et revenir tranquillement ; alterner les deux côtés.

V. Mise en pratique

2. Les étirements pour la récupération

Loge antérieure de la jambe



1/ On peut reprendre l'étirement de l'échauffement assis sur une chaise, ou s'allonger au sol et lever une jambe tendue. Attraper le bord externe du pied avec la main opposée et tirer jusqu'à la sensation d'étirement.



2/ Maintenir l'étirement 4 secondes et revenir tranquillement. Alternier les deux côtés.

V. Mise en pratique

3. Les étirements pour s'assouplir

Le droit antérieur (exemple pour le côté gauche)



1/ S'allonger sur le bord d'une table en gardant la jambe droite au sol, pied le plus loin possible en avant. La main droite tient le bord de la table pour stabiliser.

2/ Plier le genou gauche pour attraper le pied avec la main, et amener le pied le plus près possible de la fesse.



3/ Contracter en essayant de tendre le genou (la main résiste) pendant 3 à 4 secondes, puis relâcher et tirer le pied vers la fesse tout en repoussant le genou à l'opposé de la hanche pendant 10 secondes.



4/ Relâcher et garder la position sans tirer, pendant 6 secondes puis recommencer à partir du 3/.
Alternier 3 séries de 10 répétitions de chaque côté.

3. Les étirements pour s'assouplir

Les adducteurs longs



1/ S'asseoir au sol jambes écartées au maximum, pieds contre ceux d'un partenaire. Prendre les mains du partenaire et placer le dos bien droit.

2/ Se pencher en avant avec l'aide du partenaire qui tire sur les mains sans à-coups et sans forcer jusqu'à la sensation d'étirement.

3/ Maintenir l'étirement au minimum 10 secondes et revenir tranquillement.

4/ Alternier l'étirement des deux partenaires une dizaine de fois.

V. Mise en pratique

3. Les étirements pour s'assouplir

Les adducteurs longs



1/ S'asseoir au sol jambes écartées au maximum et placer le dos bien droit.



2/ Se pencher sur une jambe en allongeant les bras et en gardant le dos le plus droit possible.



3/ En gardant la distance buste/sol, « balayer » la surface pour rejoindre l'autre jambe.
Faire une dizaine de répétitions dans chaque sens en essayant de gagner progressivement sur l'écart des jambes.

V. Mise en pratique

3. Les étirements pour s'assouplir

Les adducteurs longs



Allongé sur le dos, jambes à la verticale, écarter les jambes et laisser faire la pesanteur. Si c'est trop pénible, appuyer les jambes contre un mur et/ou un appui mou sous chaque jambe (oreiller par exemple).

Garder la position 10 à 15 minutes et revenir très doucement.

V. Mise en pratique

3. Les étirements pour s'assouplir

Adducteurs courts



1/ S'accroupir en écartant les genoux, poser les mains au sol et mettre les coudes à l'intérieur des genoux ; baisser le bassin au maximum. Selon la souplesse, écarter plus ou moins les pieds. Tenir la position une à plusieurs minutes.



2/ Pour ceux que ça n'étire pas, se pencher en avant tout en écartant les coudes pendant au minimum vingt secondes. Faire au moins trois répétitions. Si on veut une phase de contraction, il suffit de serrer les genoux contre les coudes qui résistent.

3. Les étirements pour s'assouplir

Les ischios-jambiers (exemple pour le côté droit)



1/ « Grand pédalage » : allongé sur le dos, ramener la jambe droite au maximum contre le buste à l'aide des mains.

2/ Maintenir la cuisse contre le buste avec la main droite, et essayer de tendre le genou avec l'aide de la main gauche ; le mouvement est lent pour garder au maximum le contact buste/cuisse, même s'il faut perdre le contact pour tendre. Finir en ramenant la jambe au sol à la même vitesse. Recommencer 10 fois en poursuivant le mouvement, puis alterner avec l'autre côté ; faire 3 séries de 10 de chaque côté. Rm : si le pied est relâché ça tire plus les ischios-jambiers (« ça tire » derrière la cuisse), et s'il est relevé c'est plus l'ensemble du plan postérieur (« ça tire » derrière les genoux).



V. Mise en pratique

3. Les étirements pour s'assouplir

Les ischios-jambiers



1/ Accroupi, buste contre les cuisses, tête penchée en avant, mains au sol contre les pieds, essayer de tendre les genoux en gardant au maximum le contact tête et buste contre cuisses.



2/ Selon la souplesse, on pourra -ou non- tendre les genoux ; garder le plus possible le contact buste/cuisses.



3/ Maintenir l'étirement 20 secondes en respirant normalement, et revenir tranquillement. Faire au moins trois répétitions.

V. Mise en pratique

3. Les étirements pour s'assouplir

Les ischios-jambiers



1/ Se mettre en position de fente avant maximale, mains au sol de chaque côté des pieds et buste contre la cuisse avant.



2/ Sur l'expiration, essayer de tendre la jambe avant en gardant le contact buste/cuisse au minimum 6 secondes.



3/ Revenir tranquillement sur respiration normale et alterner 3 séries de 10 de chaque côté.

V. Mise en pratique

3. Les étirements pour s'assouplir

Etirement global du plan postérieur



1/ Allongé sur le dos, replier les deux jambes contre le buste, garder la tête au sol, menton rentré. Sur l'expiration, tendre les genoux en poussant les talons vers le haut, pieds en flexion. Tenir la position au moins une minute en respirant normalement. Si la position est trop dure à maintenir, possibilité de mettre les jambes contre un mur.



2/ Augmenter progressivement la durée de tenue de l'étirement (en posture Mézière, peut aller jusqu'à 15 minutes) et l'angle de flexion de la hanche.

V. Mise en pratique

3. Les étirements pour s'assouplir

Les mollets – les jumeaux



1/ S'allonger sur le dos et mettre une jambe à la verticale en passant une sangle ou une ceinture sous la pointe du pied.



2/ Sur l'expiration, tirer la sangle tout en relevant le pied au maximum. Tenir au moins 6 secondes, puis relâcher.
Alterner 3 séries de 10 répétitions de chaque côté.

V. Mise en pratique

3. Les étirements pour s'assouplir

Les mollets – le soléaire



1/ Mettre le pied du côté à étirer sur le bord d'une table ou barrière, buste contre la cuisse. Les deux mains empoignent la pointe du pied .

2/ Appuyer au maximum le buste contre la cuisse tout en tirant la pointe du pied avec les mains.

3/ Maintenir l'étirement 20 secondes et revenir tranquillement. Alternier l'étirement trois fois de chaque côté.



3. Les étirements pour s'assouplir

Les fessiers (exemple pour le côté droit)



1/ Se mettre face à une table, et s'allonger sur le ventre, genou droit replié sous le buste ; varier l'étirement en croisant plus ou moins la cuisse. Essayer de maintenir le dos droit.



2/ Maintenir l'étirement au moins vingt secondes. Alternier trois fois de chaque côté.



Si on souhaite une phase de contraction, il suffit de faire l'effort d'éloigner la cuisse du buste.

V. Mise en pratique

3. Les étirements pour s'assouplir

Le psoas iliaque (exemple pour le côté gauche)



1/ S'allonger sur une table avec les fesses en débord de table. Replier au maximum le genou droit sur le buste en le tenant avec les mains (pour fixer le bassin en rétroversion), la jambe gauche reste pendante dans le vide, l'étirement se fait grâce à la pesanteur. Tenir la position au moins une minute en respirant normalement.

V. Mise en pratique

3. Les étirements pour s'assouplir

Le pyramidal



1/ S'asseoir au sol les deux jambes serrées allongées. Amener le pied du côté à étirer sur la cuisse opposée, le plus près possible de la hanche. Garder le dos bien droit et prendre appui avec les mains sur cheville/pied.



2/ Se pencher si possible vers l'avant en redressant au maximum le bas du dos. Maintenir l'étirement 20 secondes et revenir tranquillement. Alternier un côté puis l'autre, trois fois de chaque côté.

V. Mise en pratique

3. Les étirements pour s'assouplir

Loge antérieure de la jambe



1/ Se mettre à genou, assis sur les talons. Selon la souplesse de la cheville, cette simple position peut suffire. Si ça tire déjà trop, on peut mettre une petite serviette pliée sous la cheville.

2/ Si ça ne tire pas assez, on peut soulever la pointe du pied avec les mains ou en glissant dessous une petite serviette pliée.

3/ Maintenir la position plusieurs minutes en laissant agir la pesanteur.



V. Mise en pratique

4. Les étirements pour la partie supérieure du corps (choisir la technique selon l'objectif)

Les épaules, le triceps



1/ Mettre le bras à étirer verticalement et plier le coude au maximum.

2/ Attraper le coude avec la main opposée pour l'amener vers l'arrière. Si on veut une phase de contraction, tenter de ramener le coude vers l'avant contre la main qui résiste.

3/ Selon la souplesse, on peut augmenter l'étirement en poussant le coude vers le haut en même temps qu'on le tire en arrière.

V. Mise en pratique

4. Les étirements pour la partie supérieure du corps (choisir la technique selon l'objectif)

Le cou, le trapèze supérieur



1/ A partir d'une position redressée, appuyer le talon de la main sur la tête en résistant pour garder la tête droite (phase de contraction, inutile pour la récupération).



3/ On peut pencher plus ou moins la tête en avant pour étirer les différents faisceaux.



2/ Remettre le bras le long du corps en tirant la main vers le bas ; l'autre main attrape l'oreille et tire la tête vers l'épaule.



V. Mise en pratique

4. Les étirements pour la partie supérieure **du corps** (choisir la technique selon l'objectif)

Les épaules, le deltoïde postérieur



1/ Amener le bras à l'horizontale devant le buste. Et l'attraper au niveau du coude ou du bras avec la main opposée.

2/ Serrer le bras au maximum contre le buste en gardant épaules et bassin dans le même plan (pas de torsion). Si on veut une phase de contraction, tenter de ramener le coude vers l'avant contre la main qui résiste.

V. Mise en pratique

4. Les étirements pour la partie supérieure du corps (choisir la technique selon l'objectif)

Étirement global dos épaules



1/ Partir en position assis talon buste sur les cuisses, bras allongés devant.

2/Avancer progressivement les mains vers l'avant, ensemble ou alternativement, en essayant de garder au maximum le contact des épaules avec le sol.

3/ Revenir tranquillement, en gardant toujours au maximum le contact des épaules avec le sol.



Cet étirement global permet d'assouplir les épaules et la région dorsale.

VI. Glossaire

Les noms des muscles

Le droit antérieur: c'est un des quatre chefs du quadriceps, muscle situé à l'avant de la cuisse qui commande l'extension du genou. C'est le seul chef qui est bi-articulaire il croise la hanche dont il est fléchisseur ; c'est pourquoi il faut être vigilant sur les placements du bassin, de la hanche, et du genou quand on l'étire.

Droit antérieur

Vaste externe

Vaste interne

Crural

Les adducteurs : muscles qui permettent de rapprocher les membres de l'axe du corps (dans plan frontal); il y a des muscles adducteurs pour membres supérieurs et inférieurs, mais si on parle des "adducteurs" sans préciser, on entend les muscles qui font l'adduction de la hanche, parmi lesquels on trouve le grand, le moyen et le petit adducteurs. La majorité ne croisent que la hanche (mono articulaires) mais le droit interne croise au genou (bi articulaire), on peut donc les différencier dans les étirements.

Obturateur externe

Pectiné

Petit adducteur

Moyen adducteur

Grand adducteur

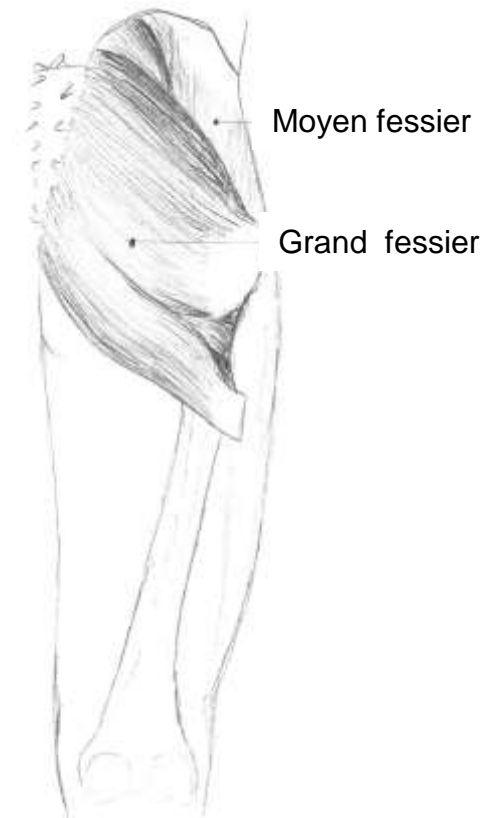
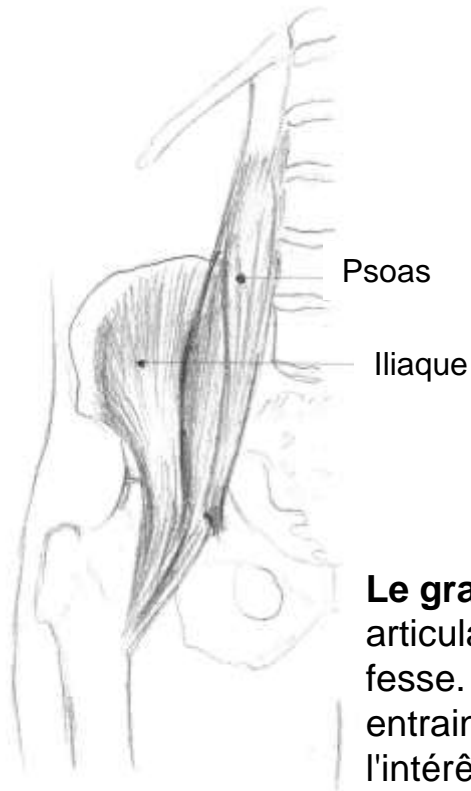
Droit interne

VI. Glossaire

Les noms des muscles

Psoas iliaque : principal muscle fléchisseur de la hanche, composé de deux chefs : l'iliaque qui vient de la face interne de l'aile iliaque et le psoas qui vient des corps vertébraux lombaires, les deux se rejoignent pour finir à l'extrémité supérieure du fémur. Il est intéressant de l'étirer pour éviter les contractures qui entraînent souvent des douleurs lombaires, mais aussi pour l'assouplir s'il est "raide" car la flexion de hanche qu'entraîne son raccourcissement contribue à l'augmentation de la lordose lombaire (cambrure).

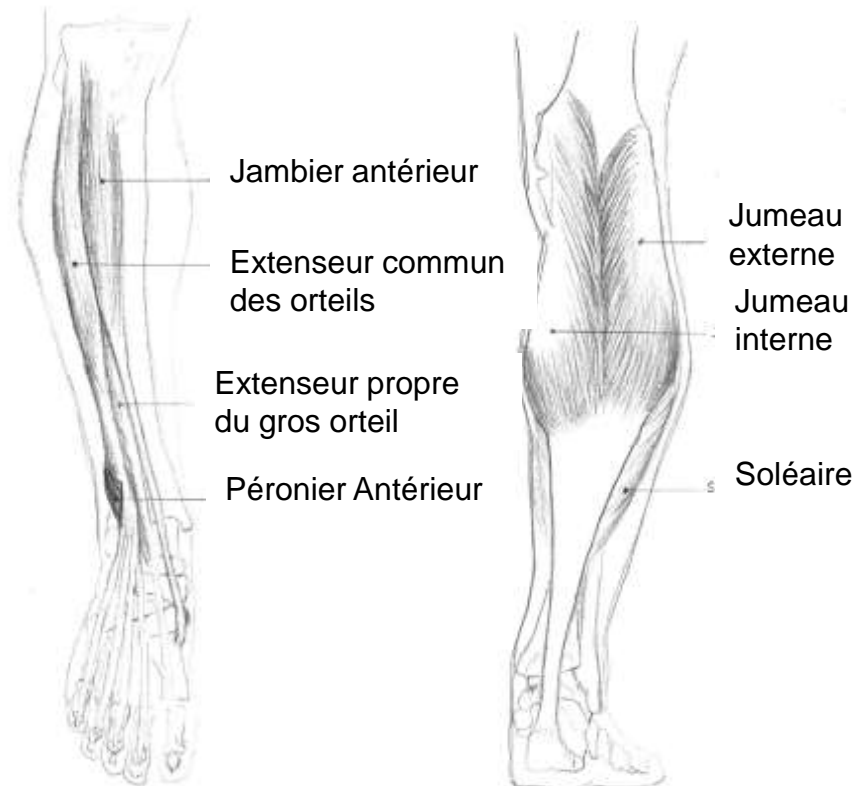
Le grand fessier : principal extenseur de la hanche (mono articulaire), très puissant, c'est lui qui donne son volume à la fesse. Ce muscle est rarement douloureux mais il peut entraîner des douleurs lombaires s'il est contracturé, d'où l'intérêt de l'étirer. Il est très sollicité dans la position debout buste penché en avant comme c'est le cas pour le roller.



VI. Glossaire

Les noms des muscles

Loge antérieure jambe : composée de muscles flechisseurs de la cheville qui sont le plus touchés par le syndrome des loges. Il sont très sollicités en appui sur un pied (unipodal) pour maintenir l'équilibre, ceci se voit facilement sur un pied nu avec la "danse des tendons". Plus l'appui est instable, comme en roller où il y a déplacement sur un pied, plus ils sont sollicités. Si la cheville est raide en flexion, on augmente leur travail car ils doivent, en plus, vaincre des résistances internes, d'où l'intérêt de l'assouplissement du triceps si l'amplitude est insuffisante.

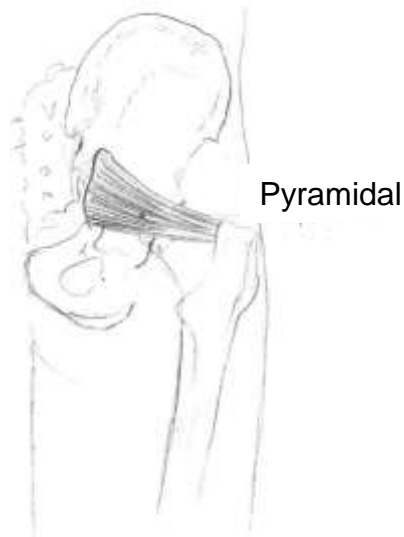


Le triceps : muscle le plus volumineux du mollet, qui lui donne sa forme, et se termine par le tendon d'Achille. Il est composé de trois chefs : le soléaire (mono articulaire) commande l'extension de la cheville, et les jumeaux (bi articulaires) participent en plus à la flexion du genou, d'où l'importance de la position du genou pendant l'étirement. Son assouplissement permet de gagner en amplitude de flexion de la cheville, limitant ainsi les résistances internes pour le travail des muscles de la loge antérieure.

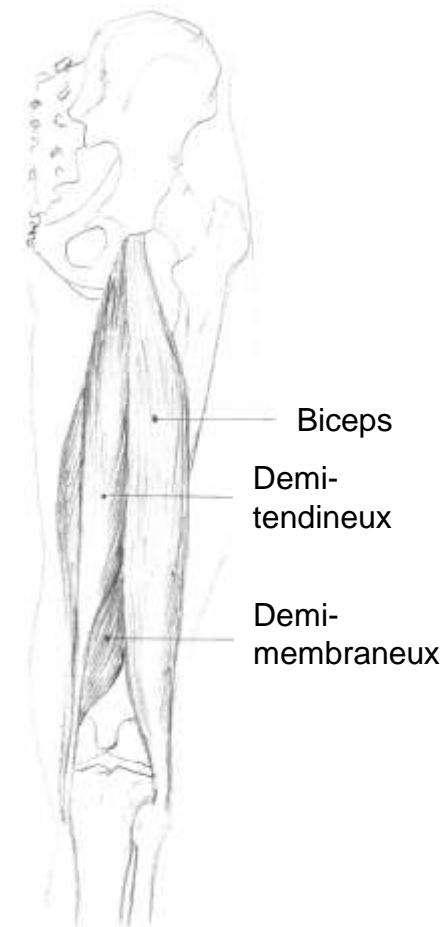
VI. Glossaire

Les noms des muscles

- **le pyramidal** : petit muscle court qui va de la face antérieure du sacrum (intérieur du bassin) à l'extrémité supérieure du fémur (extérieur du bassin) ; il est rotateur externe de la hanche, et abducteur (écarte). Son étirement est intéressant pour lever les contractures qui entraînent souvent des douleurs diffusant à l'arrière de la cuisse et/ou dans la région lombaire.



- **Les ischios-jambiers** : trois muscles (demi-tendineux, demi-membraneux et biceps) bi articulaires ; ils croisent la hanche (extenseurs) et le genou (fléchisseurs). Ils ont une fâcheuse tendance à se raccourcir, il faut donc les étirer non seulement pour conserver l'amplitude nécessaire à l'activité (exemple de l'arrivée), mais aussi pour protéger la région lombaire qui compense en cas de raideur.



Mémo

- Différents types de muscles :

- des muscles mono articulaires, qui ne croisent qu'une seule articulation, par exemple les muscles fessiers,
- des muscles bi articulaires qui croisent deux articulations, par exemple les ischios-jambiers qui, comme leur nom l'indique, s'étendent de l'ischion (bassin) jusqu'à la jambe et croisent donc la hanche et le genou,
- et des muscles poly articulaires qui croisent plusieurs articulations, comme par exemple les muscles longs fléchisseurs des doigts, qui vont croiser le coude, le poignet, la main jusqu'aux phalanges.

- **Muscle antagoniste** : par rapport au mouvement réalisé par un groupe musculaire, c'est un muscle qui réalise le mouvement opposé. Par exemple, le quadriceps commande l'extension du genou, les ischios-jambiers sont antagonistes puisqu'ils commandent sa flexion.

- **Mettre en tension le muscle** : amener le muscle en situation d'allongement par la mise en position adéquate des articulations qu'il croise.

VI. Glossaire

Mémo

- **Proprioception** : sensibilité qui nous renseigne sur la position du corps, des articulations, sur leur mouvement et la vitesse de leur déplacement...
- **Antéversion, rétroversion du bassin** : position de bascule du bassin en avant (antéversion) ou en arrière (rétroversion) : pour visualiser, imaginer une bassine remplie d'eau à la place du bassin : si on penche la bassine pour verser l'eau vers l'avant ça correspond au mouvement d'antéversion et à l'inverse si on la penche pour que l'eau déborde en arrière, ça correspond au mouvement de rétroversion.





Avec l'aimable collaboration de Benjamin Pierre-Jean, Déborah Marchand et Jeson Mustière qui ont servi de modèle pour les photos d'illustration des étirements.

Crédits photos : RSSP.fr, danielbusser-rollerenligne.com