

Les étirements chez le sportif

Synthèse d'une plaquette réalisée par IIRBMS (<http://www.irbms.com>)

Conseils

La séance d'étirement doit :

- toujours être précédée d'un échauffement ou de quelques exercices éducatifs
- Exclure les mouvements type « en ressort »
- Eviter les rotations/torsions concentriques
- Etre indolore
- Etre associée à une respiration lente et adaptée
- S'effectuer dans un environnement calme
- Intégrer les muscles d'action opposée
- Privilégier les étirements par chaîne musculaire plutôt que par muscle isolé (méthode analytique)
- Préserver votre dos : éviter les cambrures, inclinaisons latérales inadaptées.

Types d'étirements

Types	Principes	Durée	Rôles
Passifs	<ul style="list-style-type: none">▪ Muscle étiré est décontracté▪ Contracté/relâché : étirement fait suite à une contraction volontaire	1 min.	Récupération
Actifs	<ul style="list-style-type: none">▪ Contraction simultanée de l'antagoniste▪ Tenso-actif : le muscle étiré est lui-même contracté	15 sec.	Echauffement Préparation de l'effort Performance
Activo-passifs	<ul style="list-style-type: none">▪ Combinaison des deux types en alternance		Préparation de l'effort Performance

Dans tous les cas, privilégier les étirements « en chaîne », qui sollicitent un ensemble de muscles, dont l'action est complémentaire, se rapprochant le mieux du geste sportif.

Indication des étirements

▪ Les étirements passifs → Récupération

Retour veineux ↗ – Rééquilibre les tensions des groupes musculaires – amplitude des mouvements ↗ – Relaxation physique / psychologique

▪ Les étirements actifs → recherche de performance

Chaleur interne ↗ – Tonus ↗ – drainage vasculaire ↗ – Perception du niveau de contraction ↗ – Concentration et préparation mentale ↗ – Coordination et précision ↗ – Echauffement neuromusculaire

Efficacité des étirements

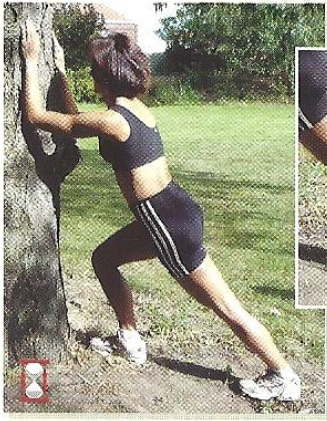
- Effets musculaires : chaleur ↗, souplesse ↗, amplitude du geste sportif ↗.
- Membranes tissulaires : souplesse des plans de glissement ↗.
- Organes neuromusculaires : activation contrôle moteur et mécanisme réflexe, préparation à l'effort.
- Articulations : tension accumulée lors de l'effort ↘, souplesse des membranes articulaires ↗
- Vascularisation : drainage vasculaire ↗ qui facilite l'épuration des déchets musculaires et retour veineux cardiaque ↗ par le rythme respiratoire associé.
- Impact hormonal : relaxation, sensation de bien être (endorphines naturelles).
- Posture et tonus : modification du tonus, libération des forces de traction qui conditionnent la posture et la position du squelette, correction des attitudes vicieuses.
- Contrôle moteur : appréciation du degré de contraction/relâchement des muscles, coordination ↗, précision du geste sportif ↗, équilibre ↗, intégration du schéma corporel.
- Impact psychologique : concentration ↗, préparation mentale ↗.

Etirements spécifique aux sports pédestres (football)

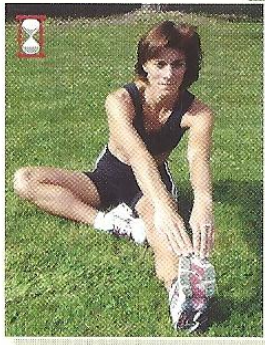
Muscle privilégiés : chaîne antérieure et postérieure des membres inférieurs, mais aussi le dos, les adducteurs.

7) DESCRIPTION

• Membres inférieurs

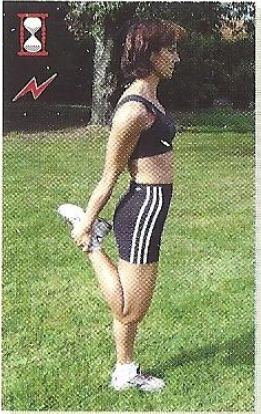


> MOLLETS

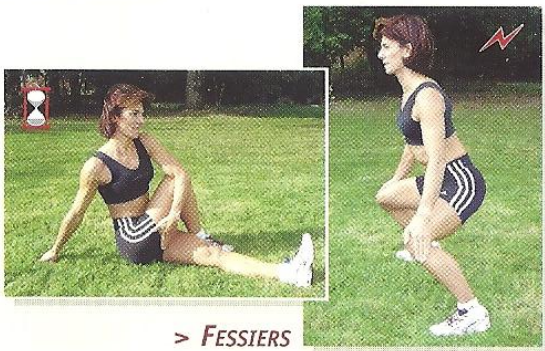


> ISCHIOJAMBIERS

> QUADRICEPS



ADDUCTEURS <

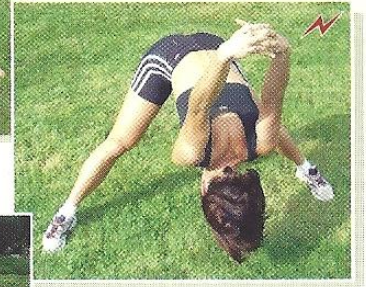


> FESSIERS

• Etirements en chaîne globale

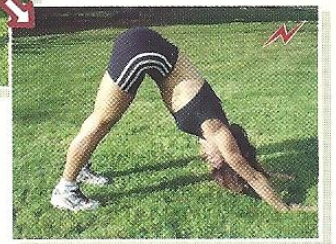
> CHAÎNE GLOBALE

CHAÎNE ANTÉRIEURE, MEMBRES SUPÉRIEURE ET BUSTE + CHAÎNE POSTÉRIEURE, MEMBRES INFÉRIEURS



CHAÎNE GLOBALE <

CHAÎNE ANTÉRIEURE MEMBRES SUPÉRIEURS ET BUSTE + CHAÎNE POSTÉRIEURE MEMBRES INFÉRIEURS



> CHAÎNE GLOBALE

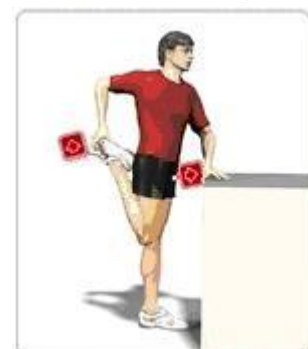
CHAÎNE ANTÉRIEURE, MEMBRES SUPÉRIEURE ET BUSTE + CHAÎNE POSTÉRIEURE, MEMBRES INFÉRIEURS, + PELVITROCHANTERIENS + TRAVAIL DE POSTURE/ÉQUILIBRE



Une attention particulière est à apporter aux adducteurs du footballeur



St Pierre de Chandieu



... ainsi qu'aux quadriceps.