

LES ETIREMENTS



Très vaste sujet car il existe des pros et anti étirement football et à l'intérieur des pros, des « il faut s'étirer maximum 7 secondes » et d'autres, « pour un étirement efficace, c'est minimum 20 secondes par muscle avec 2 ou 3 séries minimum »



A quoi sert un étirement au football ?

L'étirement d'un muscle (ou d'un groupe de muscles) permet principalement de gagner, d'augmenter la souplesse, assouplir le muscle (notion de muscle élastique, d'amplitude).

Les différents types d'étirements

1° Étirements actifs :

Le principe est que le muscle agoniste (celui qui fait l'action) se contracte lorsque le muscle antagoniste s'étire. Ses atouts sont une meilleure circulation sanguine grâce à la contraction agoniste, une souplesse plus utile (fonctionnelle).

2° Étirements actifs : *C'est une mise en tension du muscle au repos, c'est le principe de l'étirement traditionnel, celui qui est adoré ou décrié.*

3 ° Contracté relâché étiré : *Le tout sur le même groupe musculaire. Il consiste en un étirement passif puis contraction de 6-8 sec et un relâchement de 2-3 sec*

Quelles sont les règles à respecter ?

Pour que des étirements soient bien assimilés, il faut respecter les règles suivantes :

- *Aucun à coup, coup de ressort*
- *Ne pas dépasser le seuil de la douleur*
- *Eviter les atmosphères froides*
- *Aucun étirement sur des muscles ou l'on n'a une douleur*
- *S'étirer environ 20 sec par exercice*

Quelles chaînes étirer ?

