

Les étirements

Les séances d'étirements ont pour buts de détendre la musculature et retrouver une amplitude articulaire.

Le principe d'un étirement est d'allonger le ou les muscles entre ses points d'origine et de terminaison.

Après une séance d'entraînement, les étirements ne sont pas nécessaires, sauf si le besoin s'en fait sentir. On pratiquera alors des poses de 15 à 20 secondes.

Pour retrouver de la souplesse articulaire et supprimer les raideurs dues à une musculature tendue, on pratiquera des poses de **45 à 60 secondes**.

Lors d'un étirement, la tension doit être progressive et amener une légère douleur dans la zone désirée, qui doit rester supportable. Ne pas forcer ni faire de « papillonnage »

La respiration doit être calme et continue.

Ci-dessous un enchaînement d'étirements pour tout le corps à effectuer à gauche à droite 2 x, 2 à 3 séances par semaine.

Etirements	Position de départ	Position finale	Consignes
Psoas	Chevalier servant 	Plier la jambe avant et pousser le bassin en avant vers le bas 	Maintenir le ventre plat et rentrer les fesses Si l'étirement ne fait aucun effet, avancer la jambe d'appui
Ischio	Jambe arrière légèrement à l'intérieur 	Se pencher en avant en gardant la jambe tendue 	Trois positions de départ possibles pour étirer les 3 faisceaux Tirer les épaules en arrière et légèrement creuser le bas du dos Possibilité de fléchir le pied de la jambe tendue pour augmenter la tension
	Jambe arrière au milieu 	Idem 	
	Jambe arrière légèrement à l'extérieur 	Idem 	

Etirements	Position de départ	Position finale	Consignes
Quadriceps	Chevalier servant avec prise du pied dans la main 	Ramener le talon vers la fesse 	Maintenir le ventre plat et rentrer les fesses, ne pas creuser le bas du dos
Adducteurs	Jambe d'appui bien droite par rapport au bassin 	Eloigner la jambe tendue le plus loin possible 	Maintenir le doigt droit
Fessiers	Assis, une jambe tendue, l'autre fléchie avec la cheville au-dessus du genou 	Ramener la jambe tendue vers la poitrine 	Tirer les épaules en arrière et légèrement creuser le bas du dos
Abduction	Sur le dos, jambe opposée tendue, maintien de l'autre jambe avec une courroie 	Descendre sur le côté de la jambe tendue tout en tirant la courroie vers soi 	Maintenir le ventre plat et rentrer les fesses La courroie peut être remplacée par un linge

Etirements	Position de départ	Position finale	Consignes
Colonne vertébrale	Assis avec les bras crochés sous les genoux 	Rentrer la tête et pousser la colonne en arrière 	Bien arrondir le dos en arrière Ressentir les vertèbres qui s'écartent jusqu'au niveau lombaire
Flanc	A genou, la main gauche dans le prolongement du genou droit 	Maintenir la main enfoncée dans le sol, regarder sous l'épaule, basculer le bassin 	Faire une courbure latérale en gardant bien la main posée au sol, la tête regarde par-dessous l'épaule tendue, le bassin est courbé
Entre omoplates	Allonger les bras en avant et coller les dos des mains 	Tirer les épaules en avant, rentrer la tête et écarter les bras en s'appuyant contre les mains 	Bien tirer les épaules en avant, rentrer la tête Ecarter les bras en s'appuyant contre les mains
Nuque	Tendre le bras, la main plus bas que le bassin. Descendre l'épaule 	Maintenir l'épaule en bas et pencher la tête à l'opposé 	Maintenir le dos droit Peut se faire à genou ou assis sur une chaise