

# Parlons Santé

## Fiche N°2 : Les Etirements



### Les Etirements

#### I. Qu'est ce que c'est ?

Il s'agit d'un **allongement musculaire** que l'on peut associer ou non à une contraction musculaire.

Dans la pratique quotidienne on peut entendre parler de différentes choses qu'il convient de ne pas mélanger.

Les étirements passifs, actifs, stretching... L'objectif, à travers ces quelques lignes est de vous aider à comprendre ces différents termes, de vous aider à mettre en place une séance d'étirement efficace et surtout sans risque pour la santé de vos joueurs.

Sur les terrains de football, il est important de connaître les deux types d'étirements suivants

#### - Les étirements passifs :

Allongement lent et progressif. Le joueur doit ressentir une légère sensation d'étirement, il ne doit pas être en souffrance, avoir mal. L'étirement passif doit permettre le relâchement. Il faut en moyenne tenir la position pendant 20 à 30 secondes. Il s'effectue après les matches ou les entraînements pour favoriser la récupération.

#### - Les étirements activo dynamiques

Il s'agit de contracter le muscle dans sa position d'étirement pendant une durée courte (6 à 8 secondes), puis après avoir relâché un exercice dynamique de 8 à 10 secondes mettant en action le muscle étiré précédemment. L'objectif est de préparer le muscle à l'effort.



	Quand	Comment	Objectif
Passif	Après match/ entraînement	Maintien lent et prolongé (20-30'')	Souplesse, récupération
Activo- dynamique	Avant la pratique	Contraction sur un muscle étiré (6-8''), relâchement puis mouvement du muscle étiré (8-10'')	Préparer le muscle à l'effort

## II. Ce qu'il ne faut pas faire

- Eviter les étirements passifs avant la pratique, ils peuvent favoriser une blessure.
- Ne pas étirer un muscle après avoir ressenti une douleur musculaire (contracture, tiraillement), en cas de lésion musculaire l'étirement peut l'aggraver.
- Attention à la position adoptée pendant l'étirement, il faut protéger son dos et éviter les compensations, ne chercher pas à inventer.
- Ne pas faire d' « à coups »

## III. Tuons les mythes

A court terme, les étirements ont peu d'effet.

Ils ne vont pas éviter les courbatures après un entraînement intensif (au contraire)

En revanche à long terme, ils améliorent la souplesse et la performance.



#### IV. Quelques exemples

##### 1. *CONSIGNES GENERALES :*

Les étirements doivent être réalisés :

- en douceur
- sans à coup
- tenu 30 secondes à 1 minutes de chaque côté

##### 2. *QUADRICEPS :*



quadriceps

Cet exercice permet d'étirer le quadriceps droit. La jambe droite est pliée et il faut attraper la pointe de pied pour amener le talon à la fesse. Veillez à bien garder le bassin vers l'avant et le tronc bien droit.

##### 3. *FESSIERS :*



Fessiers

Cet exercice permet d'étirer les fessiers droits. La jambe droite est croisée sur la jambe gauche restée tendue. Attraper le genou droit et l'amener vers l'épaule gauche. Veillez à bien garder le dos bien droit.

##### 4. *ISCHIOS JAMBIERS :*



Cet exercice permet d'étirer l'ischio-jambier droit. La jambe droite est tendue avec la pointe de pied relevée, la jambe gauche est posée au sol. Il faut avancer son bassin en avant en gardant bien le tronc droit.

##### 5. *TRICEPS SURAL :*



Cet exercice permet d'étirer le triceps sural gauche. La jambe gauche est tendue en arrière avec le talon au sol, la jambe droite est fléchie devant. Il faut prendre appui sur le mur et fléchir un peu plus la jambe droite.