

FICHE MEMO ETIREMENTS

PRINCIPES GENERAUX : la plupart des étirements ci-dessous sont inspirés du Stretching Global Actif (Souchard et Grau cf web) et d'autres types sont aussi proposés.

Respiration :

=> A l'expiration (lente et profond cf 1ère fiche début d'année) : on replace le bassin et les épaules "symétriques", on pose le sacrum et le crâne au sol sans les écraser ou on les aligne dans l'espace si position verticale ; *c'est le temps de la correction de la posture.*

=> A l'inspiration : on gagne sur l'étirement , on se grandit **sans relâcher l'appui sur les points d'ancrage au sol ou sur le mur** (dans le cas de la position allongée)

Frein : il y a une limite à ressentir , un inconfort et non une douleur , aller un peu plus loin sur l'inspiration donc. La douleur *aiguë* montre déjà qu'on a été trop loin, signe de courbatures (micro-lésions) potentielles;

POSTURES 1 & 2 : fessiers /ischios /mollets*1: Dos / Ischios et Mollets :*

=> poser crâne (allonger la nuque sans forcer) et sacrum au sol , descendre le thorax, on commence genoux fléchis; les étendre à chaque inspiration avec pointes de pieds relevées vers soi (idéal = partenaire qui appuie dessus doucement ou une sangle), chaque expiration permet de (re)placer au sol le point d'ancrage sacrum.

2 : Fessiers et pelvi-trochantériens :

=> si raide démarrer alors par le 1er exo : faire glisser les pieds c/le mur vers le bas , les genoux vont s'ouvrir tout seuls (= raideur fessiers) puis resserrer progressivement avec les principes habituels;

Le 2nd exo consiste à croiser pied par dessus l'autre jambe (athlète plus souple) et ramener le genou vers la poitrine **sans décoller le sacrum du sol** (ne pas tourner le bassin)<=> c'est le temps de l'expiration qui doit permettre cette correction.

POSTURES 3 & 4 : adducteurs (postérieurs) :

3: contre le mur, une jambe reste pliée , l'autre se sert du mur comme point d'appui avec le talon (tension active légère) pendant l'étirement ; mêmes principes à appliquer ; faire l'une après l'autre / finir les deux jambes si possible tendues (pas obligatoire si douleur) **à un angle "d'inconfort" sans douleur.**

4: avec serviette (inconvenient : tension haut du corps, essayer de relâcher le bras qui tient la serviette); Tenir l'autre genou pour placer le bassin au sol, la serviette sert à tracter adducteurs, ischios et mollets.

POSTURES 5, 6 et 7 : Ischios et mollets ++

5 : Les ischios , partie " haute " sont sollicités et les mollets (soléaires)

6 : Ischios et mollets (globalité); 7 (2 photos) : idem avec difficulté jambe tendue au sol (psoas à relâcher)

La tenue de la serviette pose le problème du relâchement des bras, des épaules et la nuque (risque de compensation, exple = cambrure cervicale) : essayer de poser " tout ça " le plus possible au sol , et ne pas maintenir plus de l'...

POSTURE 8 psoas-iliaque (avec planchette polystyrène)



Commencer par placer son bassin en rétroversion, la partie lombaire la plus collée au sol possible. La fin de l'expiration profonde (expiration abdominale) servira à plaquer encore plus les lombes. A la fin de cette expiration serrer légèrement la planchette entre les genoux 2 à 3" ; allonger ensuite les jambes pour étirer les psoas en serrant toujours un peu . **Il est fondamental de maintenir le bas du dos "fixé" le plus possible, autrement l'étirement du psoas ne se fera pas =>** Allonger très progressivement en contrôlant la fixité du bassin. Observer également si les épaules ne s'enroulent pas et si la nuque ne se cambre pas....

POSTURE 9 : Tenseur du Fascia Lata (TFL)



Avec serviette : croiser la jambe par dessus l'autre en gardant le sacrum posé au sol, tout décollement annule l'effet d'étirement de ce muscle coopérant avec les quadriceps en course. Respiration...

POSTURE 10: mixte psoas (jambe AR) et ischio + mollets (jambe AV)



Matériel : banc ou tout autre support permettant d'avoir un bassin "symétrique", si pb de hauteur, des planchettes placées sous les fessiers peuvent rééquilibrer...Mettre aussi une ou deux planchettes sous la plante de pied pour étirer le mollet.

Position : un fessier sur le banc, genou bien plié, pointe de pied relevée contre la planchette; l'autre genou au sol, cuisse à peu près à la verticale.

Le but va être de reculer le genou au sol posé sur une serviette "glissante" (étirer le psoas) et d'alterner avec l'extension du genou opposé sur le banc (étirer ischio et mollets) sur chaque inspiration.

L'expiration sert à replacer le bassin en symétrie (pas de grand écart ici !) pour optimiser l'étirement.

NB: on n'est pas obligé de finir genou tendu sur le banc pour en retirer des bénéfices....

Ne pas laisser les cuisses "tourner" ou partir sur le côté (compensations). Bien relâcher les épaules et allonger la nuque vers le ciel.

Sébastien Peix
Préparateur Physique M2, BE , praticien SGA