Etirements de Toqués !

Session du 1er décembre 2013

POURQUOI FAIRE DES ETIREMENTS ?

Les étirements dynamiques **préparent le muscle à l'effort et améliorent le geste technique (ex. : exercice de talons-fesses).**

Les étirements statiques* permettent **d'accélérer la récupération, de redonner aux muscles leur amplitude de départ, de prévenir les blessures et de lutter contre le stress.**

LES TYPES D'ETIREMENTS

Les étirements dynamiques sont pratiqués en fin d'échauffement.

Les étirements statiques* sont effectués après une séance de récupération, footing léger ou sortie d'endurance (sauf sortie longue). Ils vont rendre plus rapidement leur amplitude aux fibres musculaires, favoriser l'apport en nutriments et oxygène et faciliter l'évacuation des déchets. Ainsi, on préviendra plus facilement les blessures.

** on parle ici d'étirements statiques passifs c'est-à-dire pas de contraction du muscle avant l'étirement.*

COMMENT FAIRE DES ETIREMENTS STATIQUES PASSIFS ?

- **Pensez à attendre 15-30' après votre course** avant de vous étirer.
- **Privilégiez vos muscles les moins souples.**
- **Pas d'étirement si vous avez beaucoup sollicitez vos muscles** (compétition, entraînement éprouvant...).
- **Ni à froid ni au froid.**
- **De la douceur et pas d'à-coup :** l'étirement doit se faire de façon lente et progressive jusqu'à une tension du muscle non douloureuse.
- **Ne pas chercher à se faire mal :** on recherche la tension et non la douleur… qui est une sonnette d'alarme... il est temps d'arrêter.
- **Soyez concentré :** l'efficacité dépend de la précision et donc de la concentration. Ceci permet une meilleure intégration du ressenti de l'étirement.
- **Garder le dos bien droit :** ni cassé, ni cambré.
- **Pensez aux 2 côtés :** étirement à droite et à gauche.
- **20 secondes** de temps d'étirement et 20'' aussi (minimum) pour le temps de repos.

- **Répétitions** : 2 à 3 répétitions par étirement pour gagner en efficacité.
- **Sans bloquer votre respiration :** expirez jusqu'à la tension du muscle et attention à ne pas bloquer votre respiration pendant l'étirement. A noter que la respiration doit être abdominale.
- **Pensez à vous hydrater** (profitez d'un ou plusieurs temps de repos entre 2 exercices)

Réf./Liens utiles :

- ***FFA - Entraîneur courses Hors Stade - Niveau 1 Maj mai 2004 (Conseil Général Loire en Rhône-Alpes)***,
Auteurs : Camille VIALE, Patrice BINELLI, Jean-Marc GARCIA, Emile GEFFROY, Isabelle GUILLOT, René JOURDAN, Bernard PELLETIER, Jean-Baptiste PROTAIS, Jean-Claude SCALOGNA, Jean-Jacques RENIER, Armand TOMASZEWSKI
+ bibliographie et autres supports associés :
- Cassette « Courir du jogging à la compétition » FFA Service Hors Stade – 33 avenue Pierre de Coubertin 75460 PARIS Cedex 13
- N°157 de la revue AEFA (sur la course hors stade), revue de la FFA (33 avenue Pierre de Coubertin 75460 PARIS Cedex 13), cf aussi leur site internet aefathlé

– FFA - Entraîneur courses Hors Stade - Niveau 2 Maj avril 2007 (Conseil Général Loire en Rhône-Alpes)
Auteurs : Camille VIALE, Bernard PELLETIER, Patrice BINELLI, Jocelyne BORSZCZ, Jean-François DELASALLE, Jean-Marc GARCIA, Emile GEFFROY, Dominique GILLES, Bruno HEUBI, Philippe LABOURE, Maryse LE GALLO, Jean-Pierre MONCIAUX, Philippe PROPAGE, Fabrice VIALE, René JOURDAN, Jean-Jacques RENIER, Bruno BLANCHARD, Daniel BOISOT, Armand TOMASZEWSKI
+ bibliographie et autre support associés :
- Traité d'athlétisme Les Courses (Article J.R. LACOURT), Editions VIGOT
- Mémento Tronc commun BEES, Editions VIGOT
- Cf aussi site internet de la FFA

– Techniques d'étirements du psoas par une remplaçante de Christine Rouland-Boulaire au 13/05/2013.
Cabinet d'osthéopathes Christine Rouland-Boulaire à La Haye-Fouassière (je vous laisse chercher les coordonnées dans Les pages jaunes !!!)

- http://www.jfdeligementon.com/COURSE/entraiH.html

- **http://www.courir-plus-loin.com/ (cf notamment le guide « Bien pratiquer les étirements après un entraînement de course à pied »)**

- **http://thierry.paszkier.pagesperso-orange.fr/Pages/etirements.html**

-http://www.club.fft.fr/fac-tennis/14340109_a/cms/index_public.php?PHPSESSID=abf615761cb9501157fcb9c0d68735df&us_action=show_note_rubrique&ui_id_site=1&ui_id_rubrique=10104