

# Etirements ou Stretching

## C'est quoi ?

C'est l'éloignement de deux points principaux d'insertion d'un muscle ou de plusieurs muscles (chaîne musculaire).

### Réalisation :

- En éloignant les 2 points d'insertion en même temps.  
Sur des chaînes musculaires  
Sur des muscles tronculaires (abdominaux, dorsaux).
- En fixant une insertion (point fixe), en éloignant l'autre (point mobile).

**Avantage :** permet de bien étirer là où cela est nécessaire et de régler ainsi l'amplitude de l'étirement, permet de bien se positionner.

### Différents types d'étirements.

- ✓ Etirements Activo-dynamiques - échauffements ( cf. schéma)  
A faire avant l'effort. Nécessaire en randonnée si le démarrage ne peut pas être progressif.  
Footings, sautilllements, levée de genoux (genoux au menton), talons-fesses, ciseaux avant-arrière, ciseaux latéraux.
- ✓ Etirements passifs (cf. schéma)  
Se pratique après un retour au calme (10mn après l'effort), si possible en position repos.  
Cet étirement se localise au niveau d'un muscle ou d'une chaîne musculaire, la respiration est ample et lente, le gain d'amplitude se fait sur l'expiration. La position est la plus possible assise ou couchée.  
Le temps d'étirement varie de 10 à 30 secondes :  
10s : juste  
20s : bien  
30s : parfait  
  
Rythme : 2 à 3 fois par muscle étiré.  
On relâche « avec regret » (doucement)

Ne jamais forcer (ne pas aller dans la douleur)

.../...

### Étirements activo-passifs (schéma)

- Même mouvements que l'étirement passif avec une contraction active avant.
- A faire le plus possible dans la vie quotidienne, hors des périodes d'activité physique.

L'étirement au quotidien entretient notre bio-mécanique d'effort, redonne la souplesse de glissement.

A pratiquer partout, n'importe quand.

**Réalisation** : Commencer par une mise en tension passive (étirement).

- Faire une contraction du muscle étiré pendant 10s (résistance de la main, du sol ,etc....) il peut s'agir d'une contraction statique, sans mouvement visible.
- Relâcher la contraction et gagner en amplitude passivement, en expirant lentement, pendant 20 à 30 s.
- Répéter 3 fois en gardant l'amplitude gagnée précédemment. Plus la contraction musculaire préalable sera intense, meilleur sera le relâchement.

**Pourquoi ?** ce type d'étirement favorise l'inhibition (blocage) du réflexe myotatique ; tout muscle contracté répond par une contraction réflexe (instinct de défense).

## Rappel

- A froid, ne faire que l'étirement activo-dynamique.
- Au quotidien, étirements activo-passif.
- Après l'effort, étirement passif.

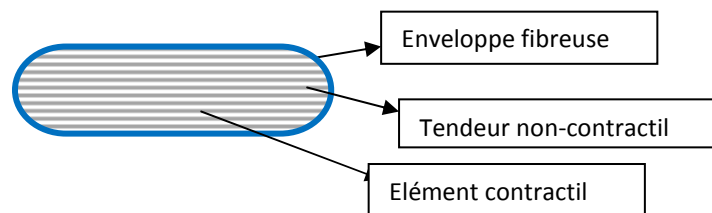
**Important** : ne jamais faire de mouvements brusques (ressauts, ressorts)

- Ne jamais s'étirer sans tenir compte de la position de son bassin (protection du dos).
- Ne jamais aller jusqu'à la douleur.
- Prendre son temps, prévoir suffisamment de temps, une séance peut durer.
- Les étirements sont d'autant plus efficaces qu'ils sont pratiqués régulièrement.
- On peut utiliser le poids de son corps, un appui (tabouret , table, mur).
- Le bienfait de ses exercices peut durer de 2h à 2 jours.

-Le lendemain d'une séance d'étirements on peut ressentir une sensation de raideur. Pas de panique, un peu d'échauffement et c'est bon.

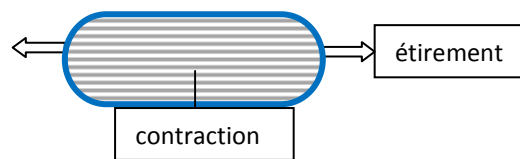
.../...

Muscle au repos



### Etirement activo-dynamique échauffements

Muscle contracté

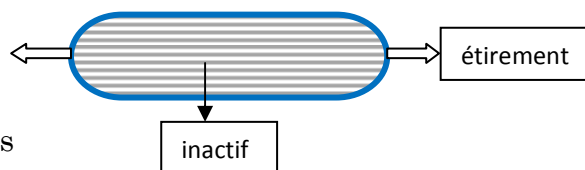


La zone la + sollicitée  
Va être la jonction

myotendineuse – 2 forces cpntraire

### Etirement passif

Muscle étiré



Tout peut se laisser  
Etirer jusqu'aux limites  
Physiologiques.

Attention :ne pas faire à froid

### Etirement activo-passif

Permet d'inhiber le  
Réflexe myotatique,  
on peut étirer sans contrainte  
les éléments contractils et non contractils.

