

Les étirements

*Docteur Olivier BOCQUET
Médecine du sport - Mésothérapie*

L'objectif principal des étirements lors de l'échauffement est l'amélioration de la souplesse tendineuse articulaire et musculaire qui permettra l'amplitude maximum des mouvements sans risques. **Les étirements sont nécessaires avant et après les efforts.** Un étirement ne doit pas être douloureux, mais on doit ressentir une forte tension.

CE QU'IL FAUT SAVOIR :

L'amplitude du mouvement dépend de la mise en tension successive :

- des Muscles et des Tissus Conjonctifs qui les entourent (40 % de la souplesse totale).
- des tendons (10% de la souplesse totale) qui attachent les muscles aux os.
- puis des articulations : les capsules articulaires et les ligaments (50 % de la souplesse totale)

EN CONSEQUENCE :

Un étirement doit durer assez longtemps (au moins 10 secondes) pour permettre la mise en tension progressive de tous ces tissus plus ou moins rapidement mobilisables. On reste concentré et on respire calmement et régulièrement, on prolonge l'expiration pour mieux se relâcher.

Il existe plusieurs méthodes d'étirement et beaucoup d'exercices pour s'étirer.

A- La méthode « passive » est la plus accessible au débutant.

Par exemple : On laisse étirer passivement les muscles de la cuisse par l'action de la pesanteur et par la traction avec les bras.

C'est la moins conseillée avant une compétition, car elle aurait un effet sédatif sur le muscle.

L'étirement doit être conduit lentement pour éviter de déclencher le réflexe myotatique qui provoque la contracture réflexe du muscle étiré.

- Etirer les muscles des jambes et des fessiers.
- Etirer les muscles du tronc, des épaules, des bras.

B - La méthode « contracté -> relâché -> étiré » est une autre méthode passive accessible assez facilement :

- **1 Contracté 8 secondes** : Le muscle est mise en tension progressivement. Pendant quelques secondes, il est contracté de manière statique (sans mouvement contre une résistance : pousser contre un mur, résister à une traction).
- **2 Relâché 8 secondes** : Le muscle est relâché sans mouvement. Il faut se concentrer sur ses sensations pour obtenir ce relâchement.
- **3 Etiré 8 secondes** : Le muscle est étiré progressivement en expirant doucement.

C- La méthode dynamique active utilisant des balancés et des enchaînements balistiques

Elle semble plus adaptée à la compétition. Elle permet au cerveau « de mémoriser le mouvement » qui devient « automatique ». Le sportif ne se concentre plus sur le schéma du mouvement à effectuer et à répéter mais sur son rythme et son intensité. Cela permet au sportif de gagner en concentration.

Le handballeur est souvent contraint à des blessures musculaires soit par manque d'échauffement soit par fatigue soit par manque de souplesse. Nous allons montrer quelques exercices de base d'étirement.

Les mollets (partie arrière de la jambe)

on s'appuie contre un mur, dos plat, pieds décalés d'avant en arrière, dans un même axe, la jambe arrière légèrement fléchie, maintenir le talon arrière au sol et fléchir la jambe avant . La sensation d'étirement doit être dans le tendon. Si on garde la jambe arrière TENDUE, la sensation apparaît cette fois dans la jambe (partie musculaire).

Les mollets (partie arrière de la jambe)

Pied en appui sur une marche, le corps droit, laisser descendre le talon plus bas

que la marche , la sensation d'étirement est cette fois dans la jambe

Les quadriceps (partie avant de la cuisse)

En se tenant ,saisir votre pied gauche et amener d'abord votre genou gauche au-delà de la verticale, ensuite tirer le pied gauche vers votre fesse tout en gardant votre dos plat (ne creuser pas le dos!!) . Si le muscle n'est pas assez étiré, fléchissez la jambe d'appui (droite). La sensation d'étirement doit se situer dans l'avant de la cuisse.

Les Ischios-jambiers (partie arrière de la cuisse)

Poser la jambe droite tendue sur un support à votre hauteur, les mains aux hanches. Les deux pieds sont dans le même axe (parallèles); le dos est plat et le regard vers l'avant. Les deux jambes restent tendues. On incline le dos plat vers l'avant. La sensation d'étirement est ressentie dans l'arrière de la cuisse et dans le genou.

Les ischios-jambiers (partie arrière de la cuisse)

la jambe gauche est tendue vers l'avant et la droite est repliée vers l'arrière formant un angle droit. Le dos est plat et les mains prennent appui sur le sol dans le dos de façon à l'agrandir vers le haut ; pousser le nombril vers l'avant sans regarder les pieds mais en regardant vers l'avant. Garder le dos plat durant tout l'exercice. Les sensations d'étirement sont dans l'arrière de la jambe gauche et à l'intérieur de la jambe droite (adducteurs)

Les fessiers (partie postéro externe de la cuisse)

Placer le pied droit sur une barre ou un support à hauteur du bassin. Monter sur pointe de pied gauche pour aller chercher le plus loin possible avec le bassin, l'étirement de la partie arrière de la fesse.

Les fessiers (partie postéro-externe de la fesse)

En assis, passer la jambe droite de l'autre côté du genou gauche . La main droite prend appui derrière le dos et sert à le redresser. Le bras gauche passe de l'autre côté du genou droite, si c'est possible, vient chercher le genou gauche. L'exercice consiste à bien redresser le dos tout en amenant le genou droit le

plus possible vers la gauche. La sensation d'étirement doit venir dans la fesse droite et parfois dans l'arrière de la cuisse gauche.

Les adducteurs (partie interne de la cuisse)

Le genou gauche en appui sur une barre ou un support à hauteur de hanche. Les mains aux hanches, le dos plat. Fléchir doucement la jambe droite tout en restant dans la position. La sensation d'étirement est dans la partie intérieure de la jambe gauche. Une variante peut consister à se pencher vers l'avant de façon à étirer aussi la partie postérieure de la cuisse droite (ischio-jambiers). LE

DOS RESTE PLAT DURANT TOUT L'EXERCICE