

# **GUIDE PRATIQUE DES ETIREMENTS DE FIN DE SEANCE**



# *Table des matières*

I.	Introduction.....	2
II.	De l'intérêt de s'étirer.....	3
1.	Assouplissements ou étirements.....	3
2.	Pourquoi s'étirer après l'effort ?.....	3
3.	Un intérêt pour les non-sportifs ? .....	3
III.	De la théorie à la pratique .....	4
1.	Les 2 techniques d'étirements majeures .....	4
2.	Quand s'étirer ?.....	4
3.	Quelques conseils avant la séance.....	5
4.	L'importance de la respiration.....	5
IV.	Les principaux groupes musculaires .....	7
1.	Le Mollet .....	7
2.	Les Quadriceps .....	7
3.	Les adducteurs.....	8
4.	L'ischio-jambier .....	8
5.	Fessiers .....	9
6.	L'ilio-psoas.....	9
7.	La ceinture abdominale.....	10
8.	Les pectoraux.....	10
9.	Trapèzes, deltoïdes, nuque .....	11
V.	Quelques étirements utiles.....	12
1.	Etirement des mollets.....	12
2.	Etirement des quadriceps.....	13
3.	Etirements des ischios-jambiers.....	14
4.	Etirements des adducteurs .....	16
5.	Etirements des fessiers et abdos.....	18
6.	Etirement du psoas-iliaque .....	23
7.	Etirements des pectoraux.....	24
8.	Etirements finaux.....	26
VI.	Conclusion.....	30

## I. Introduction

Les étirements sont totalement négligés chez la plupart des sportifs. C'est un fait. Et ceci, peu importe le sport pratiqué, que ce soit dans le fitness ou dans n'importe quel autre domaine sportif. Hormis les disciplines dont la souplesse est un facteur déterminant de réussite : gymnastique, patinage,...

Même chez mes collègues éducateurs sportifs, les étirements sont totalement passés à la trappe, expédiés en moins de 2 minutes à la fin des cours collectifs ou encore en 5 minutes à la fin d'un coaching. Je ne parle même pas des footballeurs que je rencontre et qui sont d'une raideur affligeante et quasi irrécupérable parce que leur entraîneur ne leur incorpore aucun étirement à la fin de leurs entraînements. Et pourtant, nous sommes formés.

Ce guide se veut une petite explication sans prétention pour vous inciter à pratiquer des étirements à chaque fin de séance sportive. Et ceci, uniquement dans votre intérêt.

Votre corps vous remerciera.

## II. De l'intérêt de s'étirer

### 1. Assouplissements ou étirements

Ces deux termes sont fréquemment employés à même escient hors ils ne sont pas tout à fait identiques.

Les **assouplissements** visent à tirer sur le muscle ainsi que les tendons et les capsules articulaires dans le but de gagner de l'amplitude. Ils se pratiquent sur des séances complètement prévues à cet effet.

Les **étirements**, quant à eux, ont pour but d'étirer le muscle après une sollicitation intense pour lui permettre de récupérer plus vite.

### 2. Pourquoi s'étirer après l'effort ?

Les étirements sont extrêmement utiles après l'effort pour regagner en souplesse. Les étirements allongent le muscle, lui font regagner sa longueur d'origine, le décontractent. Ils redonnent aux articulations leur mobilité. On regagne en souplesse tout en se relaxant.

Ils permettent également une élimination plus rapide des déchets musculaires, une accélération de l'oxygénation et de la récupération. Les tendinites et les inflammations diverses sont ainsi amoindrit.

### 3. Un intérêt pour les non-sportifs ?

Ben oui bien-sûr! Nos activités quotidiennes modernes génèrent énormément de stress et de tensions, qui se répercutent directement sur le système nerveux et musculaire. Nos muscles deviennent raides et tendus. La plupart des personnes stressées ressentent des douleurs dans les épaules et la

nuque, et par effet compensatoire peuvent générer également d'autres maux en différentes parties du dos.

Même pour un non-sportif, des séances quotidiennes d'étirements, dans une atmosphère calme et reposante, peuvent lui permettre de retrouver une grande sérénité.

## III. De la théorie à la pratique

### 1. Les 2 techniques d'étirements majeures

Il existe de nombreuses techniques d'étirements, je vous présente ci-dessous les 2 techniques les plus fréquemment utilisées.

Dans cet e-book, qui se veut être une introduction aux étirements, nous ne pratiquerons que les étirements passifs. Mais ce n'est pas pour cette raison qu'il ne faut pas s'informer un peu.

✚ **L'étirement passif** : étirement réalisé par une mise en tension du muscle au repos. Ce sont les étirements les plus répandus et ce sont ceux que nous allons traiter dans ce guide.

✚ **Le contracté-relâché-étiré** : comme son nom l'indique, une fois le muscle étiré, il faut le contracter pendant quelques secondes puis relâcher la contraction et étirer. Très efficace pour l'assouplissement.

### 2. Quand s'étirer ?

Dans le cadre de ce guide, je parle exclusivement des étirements passifs de fin de séance. Et dans ce cadre-là, il convient mieux d'attendre un petit laps de temps entre la fin de la séance et le début des étirements. Prenez donc le temps de vous doucher ou de vous faire un petit casse-croûte.

Il est préférable d'attendre 15 à 20 minutes. Le temps pour le corps de revenir au calme et d'être dans un état propice à la relaxation.

En revanche, si votre but est de devenir plus souple alors il faudra prévoir des séances spécifiques d'assouplissements dédiés à cela.

### 3. Quelques conseils avant la séance

- ✚ Ne jamais s'étirer à froid. Un muscle non-échauffé est plus facilement sensible à la blessure. Si vous devez vous étirer à froid, veillez à vous échauffer avant.
- ✚ Ne faites pas d'étirements sur des courbatures et encore moins sur un muscle blessé. Vous ne ferez qu'aggraver son état.
- ✚ Il est préférable de s'étirer dans un lieu chaud. C'est plus agréable et permet de ne pas trop vite se refroidir.
- ✚ Evitez de vous étirer en regardant la télé ou en faisant autre chose. C'est votre moment de relaxation, profitez-en !
- ✚ N'effectuez pas de gestes brusques. Prenez lentement la posture puis relâchez-vous.
- ✚ Ne cherchez pas la douleur mais seulement une sensation d'étirement. Ce n'est pas parce que ça fait mal que c'est mieux.
- ✚ Si cela vous chante, mettez un petit fond musical. Evitez ACDC ou Booba et choisissez une musique relaxante et apaisante.

### 4. L'importance de la respiration

Un point souvent négligé et pourtant d'une importance capitale. Ne retenez surtout pas respiration, bien au contraire. Essayez d'avoir une respiration calme et entière.

Vous allez essentiellement vous focaliser sur l'expiration au moment de la prise de la posture, expirez lentement et videz entièrement vos poumons. Les

muscles se relâchent beaucoup mieux à ce moment-là. Le moment, justement, qui vous permet d'évacuer vos tensions.

## IV. Les principaux groupes musculaires

Ce chapitre n'est pas un cours d'anatomie mais plutôt une liste des principaux muscles à étirer. Cette liste n'est rien de plus qu'un conseil et libre à vous d'étirer les muscles que vous souhaitez selon vos besoins ou objectifs.

### 1. Le Mollet

Appelé également triceps sural, il est composé de 2 muscles majeurs :

-  Le gastrocnémien (aussi appelé « jumeaux »)
-  Le soléaire

Le gastrocnémien est scindé en 2 parties, une partie externe et une partie médiane. Il est pluri-articulaire, à la fois rattaché à la cheville et au genou.

Le soléaire est situé sous le gastrocnémien, et n'est relié qu'à la cheville.

Il est très important d'étirer le mollet car c'est un muscle très fort, très puissant. De plus, c'est l'une des parties du corps la plus sujette aux crampes.

### 2. Les Quadriceps

Muscle le plus volumineux du corps humain. Il est composé de 4 muscles différents, d'où son nom :

-  Le droit antérieur
-  Le vaste interne
-  Le vaste externe
-  Le crural

Il supporte la plus grande partie de notre poids et permet de nous déplacer.

Le quadriceps a deux rôles principaux : l'extension de la jambe sur la cuisse et, la flexion de la cuisse sur le tronc.

### 3. Les adducteurs

Les adducteurs sont composés de 5 muscles :

-  Le gracile (également fléchisseur)
-  Le grand adducteur
-  Le court adducteur
-  Le long adducteur
-  Le muscle pectiné

Très sollicités dans les démarrages rapides en course, ainsi que dans les contre pieds ou encore dans le contrôle de la balle en football. Muscle sujet aux tendinites (pubalgie).

Très important de s'étirer pour garder une certaine souplesse et ainsi éviter les lésions. Muscles fragiles, se remettre d'une blessure est relativement long et douloureux.

### 4. L'ischio-jambier

Muscle antagoniste aux quadriceps, composé de 3 chefs :

-  Le biceps fémoral
-  Le semi-tendineux
-  Le semi-membraneux

Ce sont des muscles poly-articulaires qui vont de la hanche au tibia.

Leur rôle principal est la flexion du genou, et également, l'extension du fémur.

Ce sont les muscles les plus touchés par la blessure, et en particulier par la déchirure. À étirer régulièrement et surtout bien s'échauffer avant l'effort.

De plus, le manque de souplesse dans les ischios entraîne souvent des problèmes de dos. La majorité des personnes, se baissant pour ramasser des objets, ayant tendance à arrondir le dos de manière extrême car les ischios trop raides empêchent la bonne flexion des hanches.

## 5. Fessiers

Muscles extrêmement puissants, le grand fessier est le muscle le plus puissant de notre corps. Composés de 3 chefs principaux :

-  Le grand fessier
-  Le moyen fessier
-  Le petit fessier

Ces muscles ont plusieurs rôles. Le plus important est l'extension de la hanche, mais ils servent aussi dans l'abduction de la jambe et sa rotation externe.

## 6. L'ilio-psoas

Plus communément appelé psoas-iliaque (moi je l'appelle comme ça), composé de deux chefs principaux :

-  Le grand psoas
-  L'iliaque

Muscle profond qui relie le tronc à la jambe. Fléchisseur, extrêmement puissant, de la hanche. Muscle également négligé dans les étirements.

## 7. La ceinture abdominale

Comprend les 4 muscles abdominaux qui sont :

-  Le transverse
-  L'oblique externe
-  L'oblique interne
-  Le grand droit

Important à étirer pour la simple et bonne raison que la majorité des gens les matraquent alors qu'ils ne matraquent pas autant les lombaires. Hors les lombaires et les abdos travaillent ensemble au bon maintien de la colonne vertébrale, si l'un est plus raide que l'autre alors un déséquilibre est créé.

Les crampes abdominales sont également relativement fréquentes et plutôt douloureuses.

## 8. Les pectoraux

Ou plutôt le muscle pectoral. Muscle large et puissant, poly-articulaire et composé de deux faisceaux majeurs :

-  Le faisceau supérieur : fibres claviculaires et moitié supérieure des fibres sternales
-  Le faisceau inférieur : moitié inférieure des fibres sternales et fibres abdominales

Le rôle principal du grand pectoral est l'adduction du bras. Mais il peut également être rotateur interne de l'humérus et sa partie claviculaire aide à l'antépulsion du bras.

Muscle qui, s'il n'est pas assez étiré, peut ramener les épaules vers l'avant et donner une impression d'épaules tombantes ou de dos voûté.

## 9. Trapèzes, deltoïdes, nuque

J'ai relié ici tous ces muscles car ils sont plus ou moins reliés les uns aux autres.

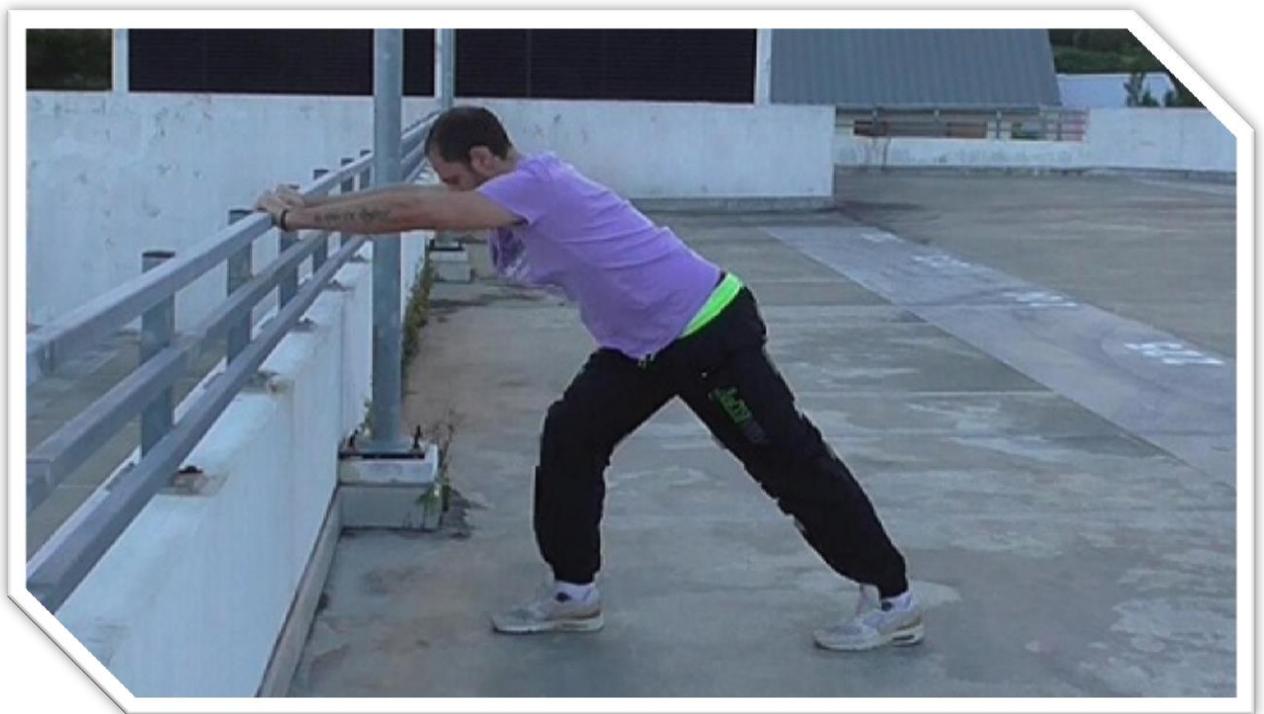
Le but ici est surtout d'éviter de conserver des tensions, ou plutôt de les emmagasiner. Cette zone du corps est remplie de terminaisons nerveuses et est donc sujette à des raideurs, des blocages et autres désagréments.

Veillez donc à ne surtout pas oublier cette partie lors de vos séances d'étirements.

## V. Quelques étirements utiles

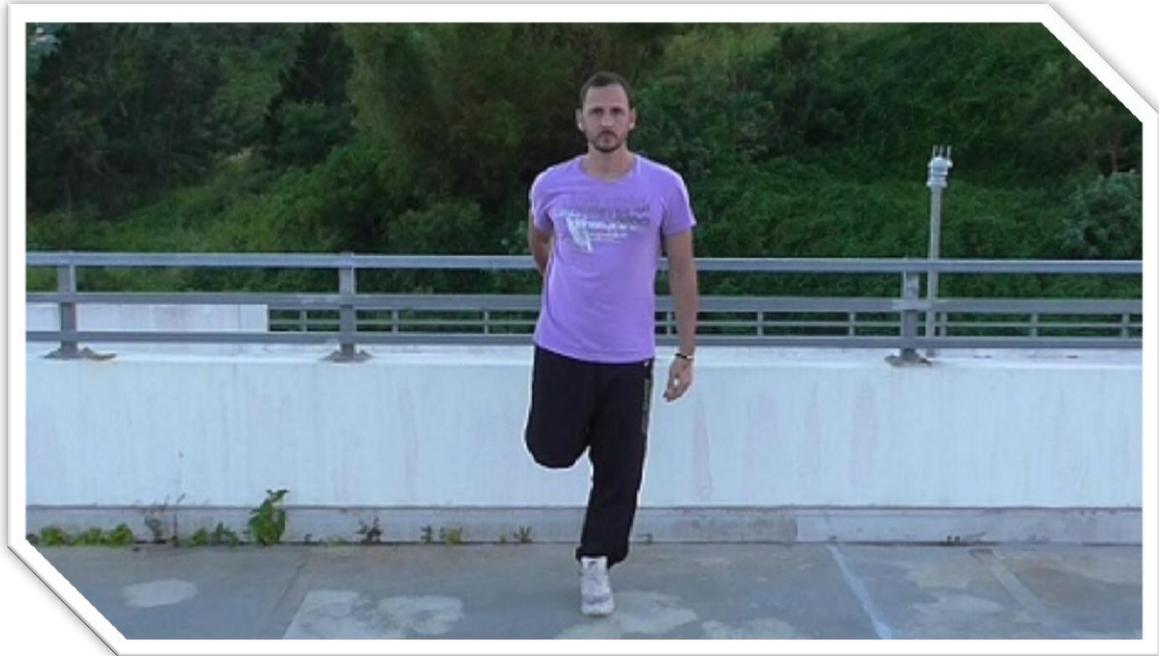
### 1. Etirement des mollets

Nous allons voir ensemble quelques étirements utiles pour le bas du corps. Commençons par les mollets.

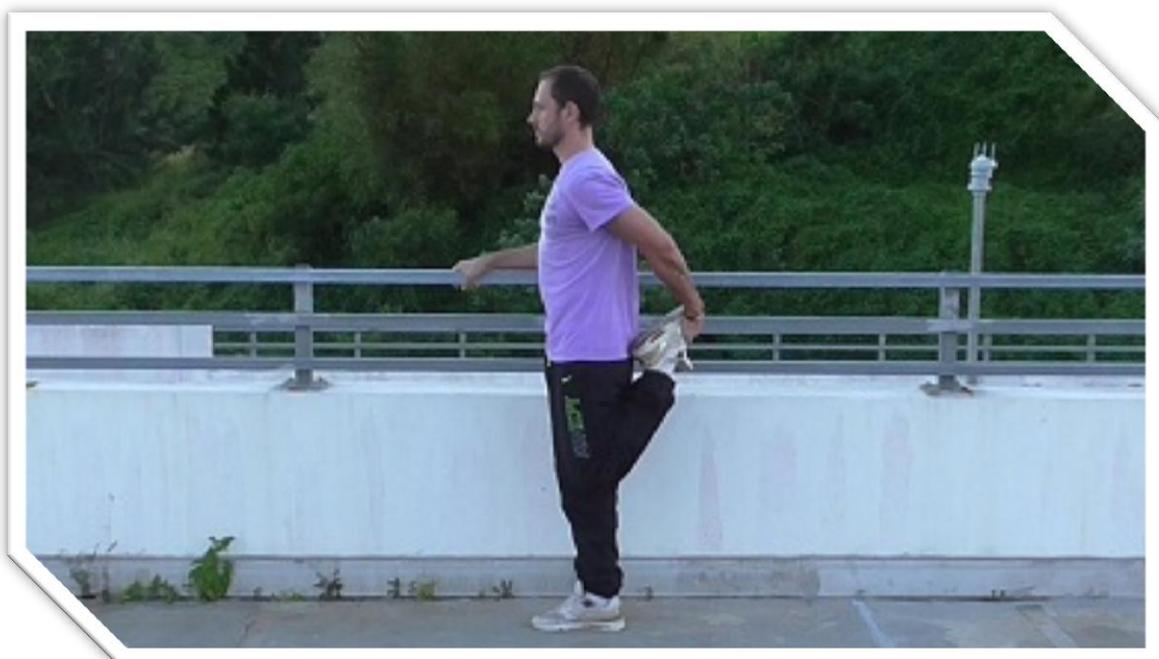


Appuyez-vous sur un mur, les abdos sont verrouillés et le dos bien droit. Faites reposer la majeure partie de votre poids de corps sur la jambe avant. La jambe arrière est tendue et le talon repose au sol. Alternez les deux jambes.

## 2. Etirement des quadriceps

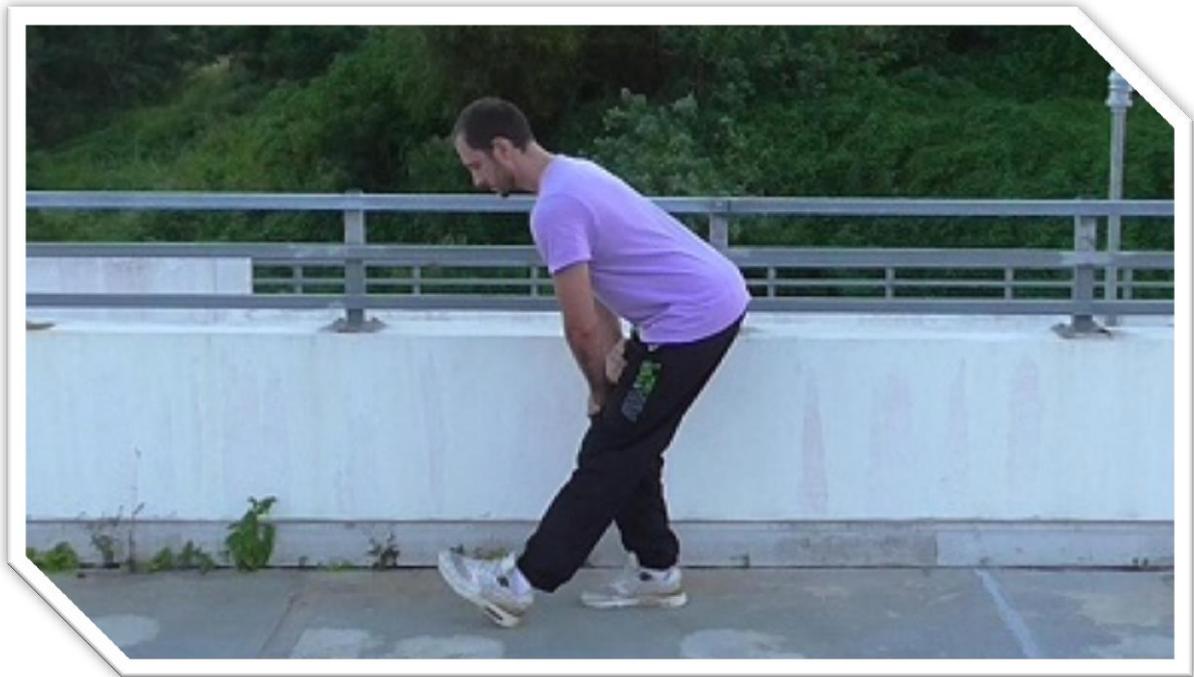


Gardez le buste bien droit et relâchez les épaules. À l'expiration, fléchissez votre jambe et attrapez votre cheville. Veillez à garder le bassin fixe et les cuisses parallèles.

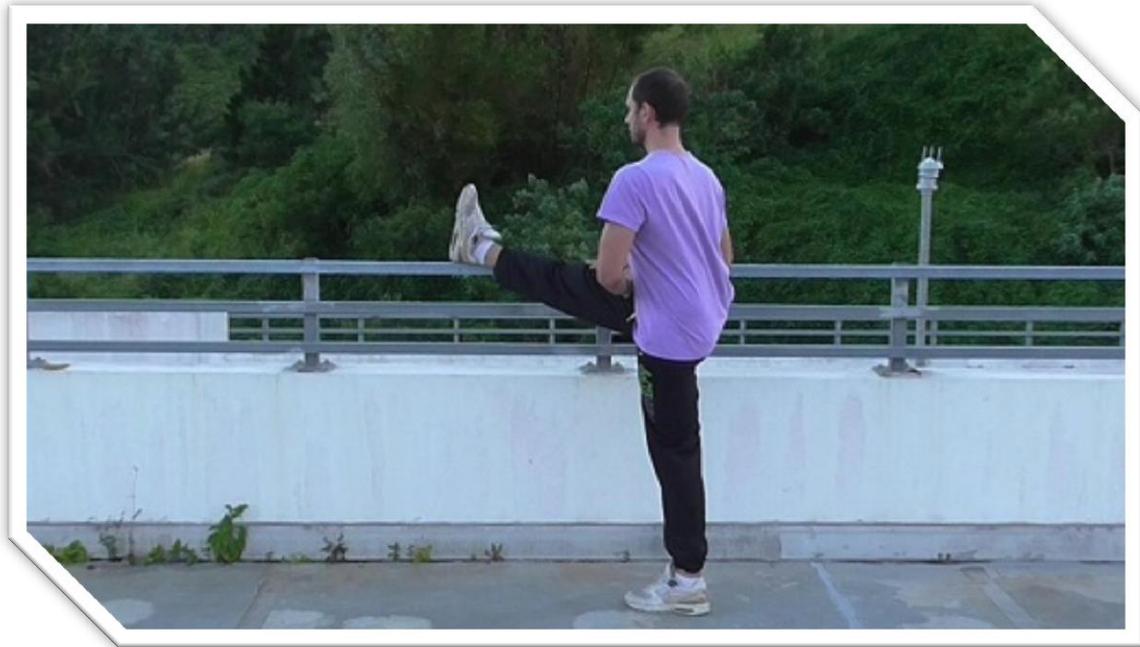


Si vous avez du mal à garder l'équilibre, prenez appui sur un muret, une chaise ou une table.

### 3. Etirements des ischios-jambiers



1<sup>er</sup> étirement. Tout d'abord fléchissez vos deux jambes puis tendez-en une devant vous. Une fois dans cette posture, posez vos mains sur la jambe fléchie et, en expirant lentement, penchez votre buste sur la jambe tendue. Assurez-vous de garder le dos bien droit. Fléchissez un peu plus le buste à chaque expiration.



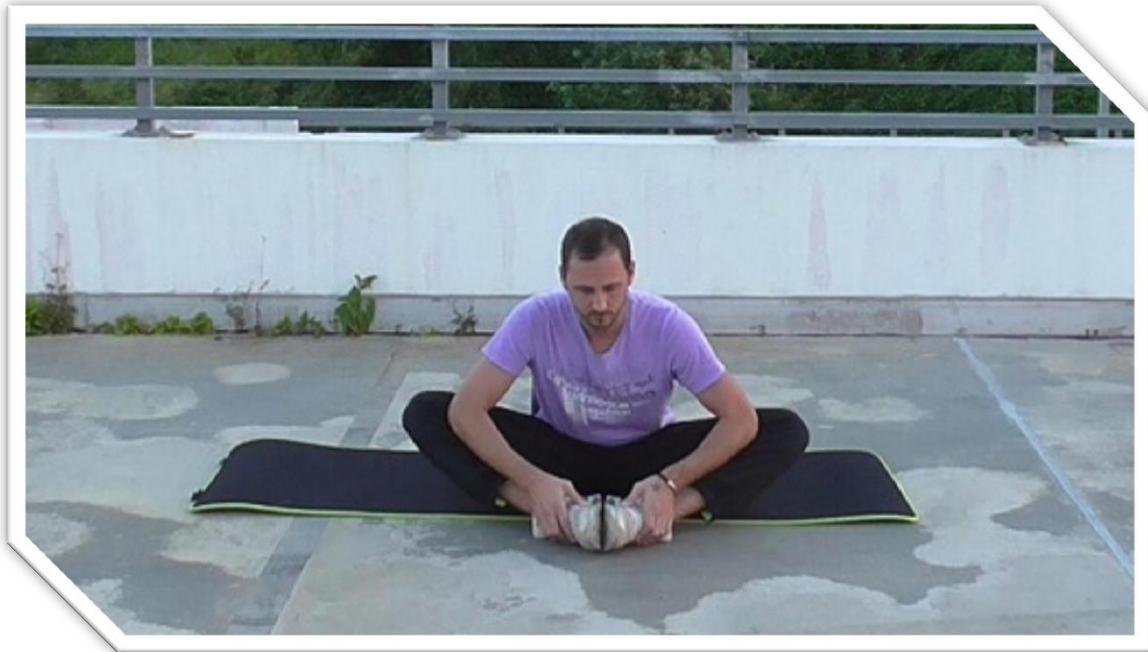
2<sup>ème</sup> étirement. Munissez-vous d'une chaise, d'une table ou si vous êtes en extérieur, comme ici, un muret ou autre chose. Gardez le buste droit et placez votre jambe sur le support en la maintenant tendue. Le bassin doit rester dans l'axe de la jambe. À l'expiration, avancez doucement le buste sur la jambe. Vous devez sentir l'étirement, en revanche cela ne doit pas devenir une atroce souffrance. Gérez votre étirement, choisissez bien la hauteur et veillez à ne pas arrondir le dos.

## 4. Étirements des adducteurs

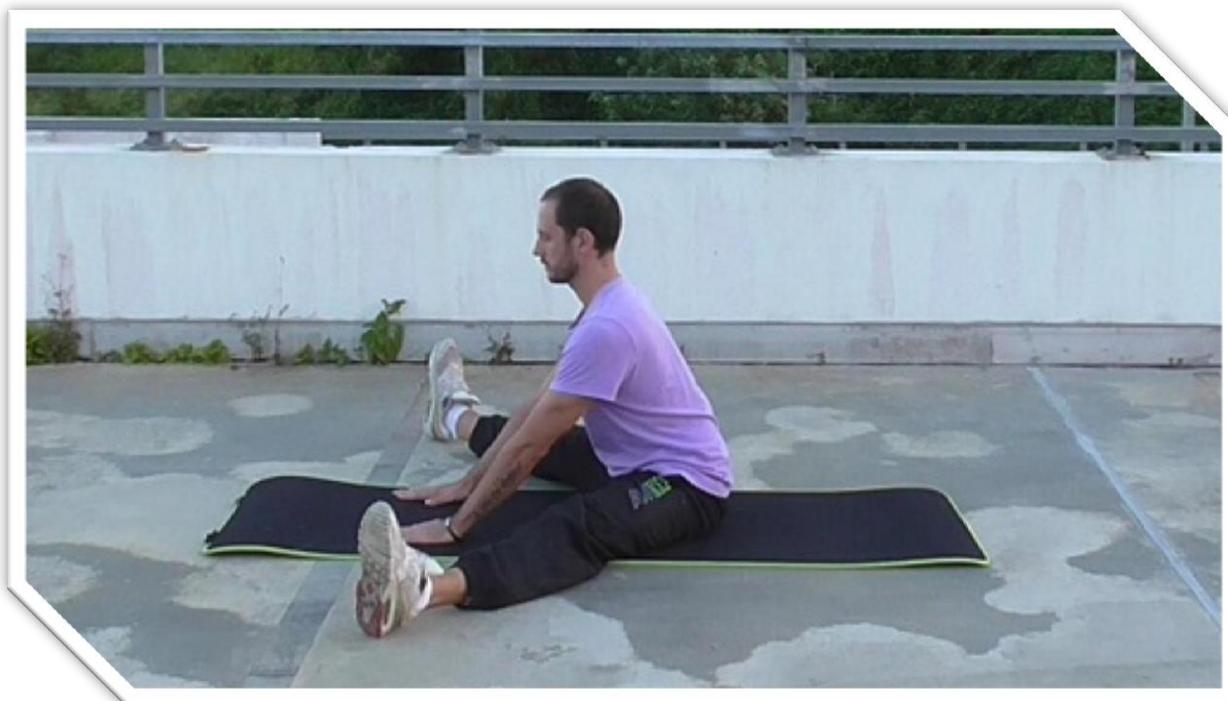


Ecartez bien les jambes. Fléchissez une des deux jambes et posez doucement les mains au sol en expirant. Poussez les fesses loin en arrière. Les deux talons doivent rester fermement ancrés au sol, et le genou plié à angle droit. À chaque expiration, vous fléchissez un peu plus votre jambe.

**Attention** : souvent, je vois des personnes décoller les talons sur chacun des 2 pieds et fléchir complètement la jambe. C'est une erreur, et cette posture est déconseillée car elle produit une hyperpression dans le genou. De plus, les adducteurs ne sont pas sollicités de manière optimale.



On descend au sol. Asseyez-vous et joignez vos plantes de pied. Gardez le buste droit. Posez vos coudes sur chaque jambe, soit sur les tibias, soit sur les cuisses. Prenez une grande inspiration et à l'expiration fléchissez votre buste sur les jambes et poussez fortement avec les coudes.

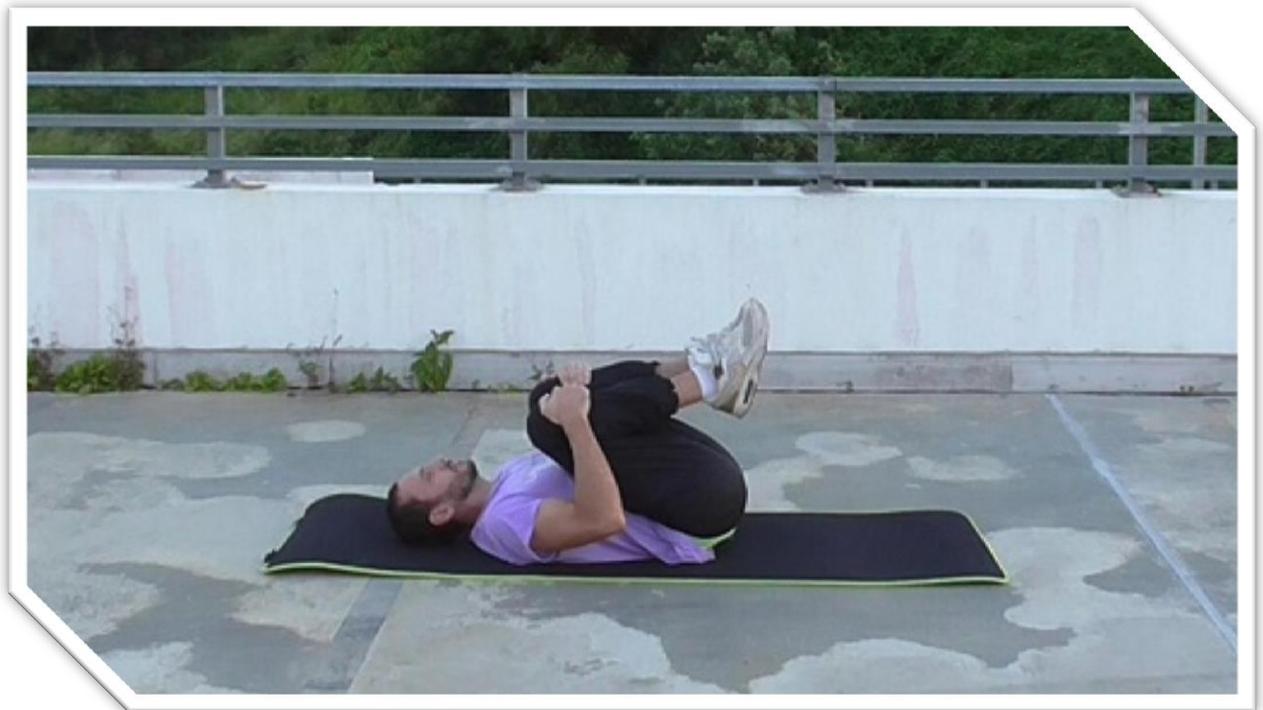


Dernier étirement. Tendez vos jambes devant vous et écartez les jusqu'à sentir une tension. Il n'est pas nécessaire d'atteindre l'écartement maximum.

Une fois dans cette posture, inspirez et à l'expiration posez les mains devant vous, gardez le buste droit et avancez lentement avec le sternum. N'arrondissez surtout pas le dos.

## 5. Etirements des fessiers et abdos

Nous allons voir, ici, les fessiers, les abdos, mais aussi comment relâcher les lombaires.



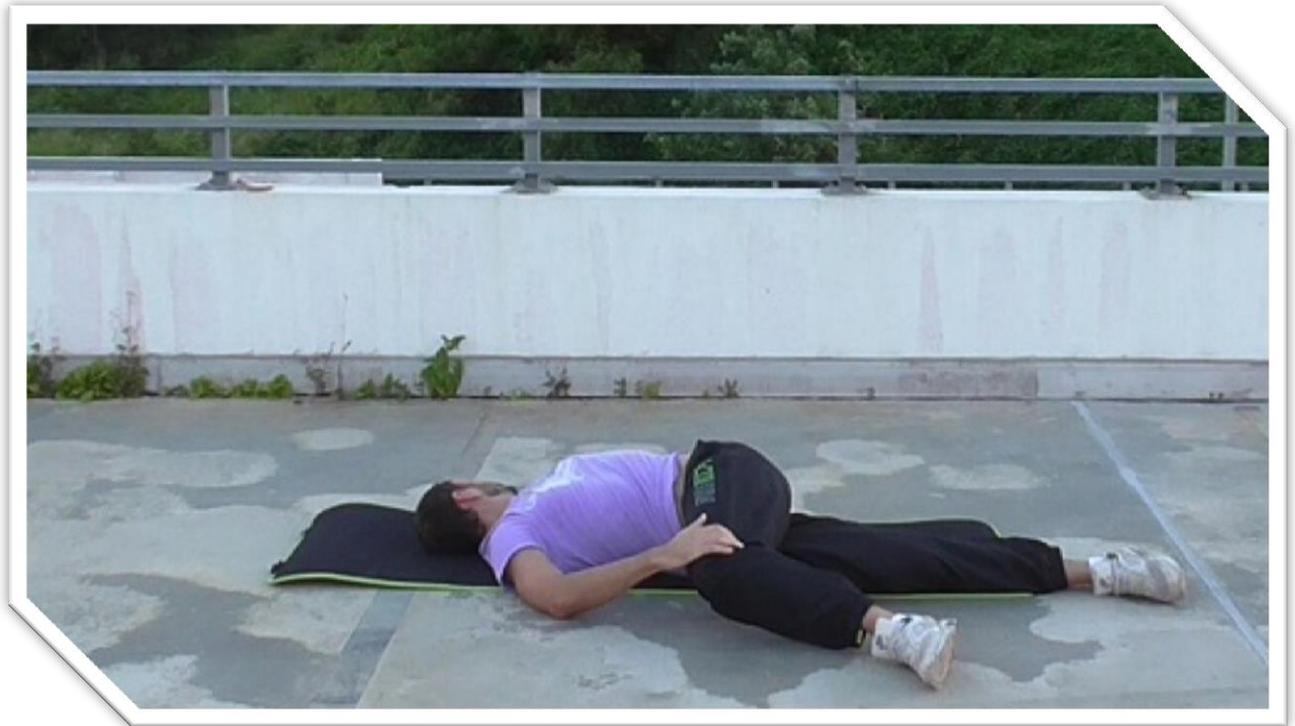
Allongez-vous sur le dos. Expirez et ramenez doucement vos genoux à la poitrine, attrapez-les et serrez fermement. Posture qui étire les fessiers mais qui, également, relâche les lombaires.

Restez dans la même posture et enchaînez les étirements suivants dans l'ordre présenté.

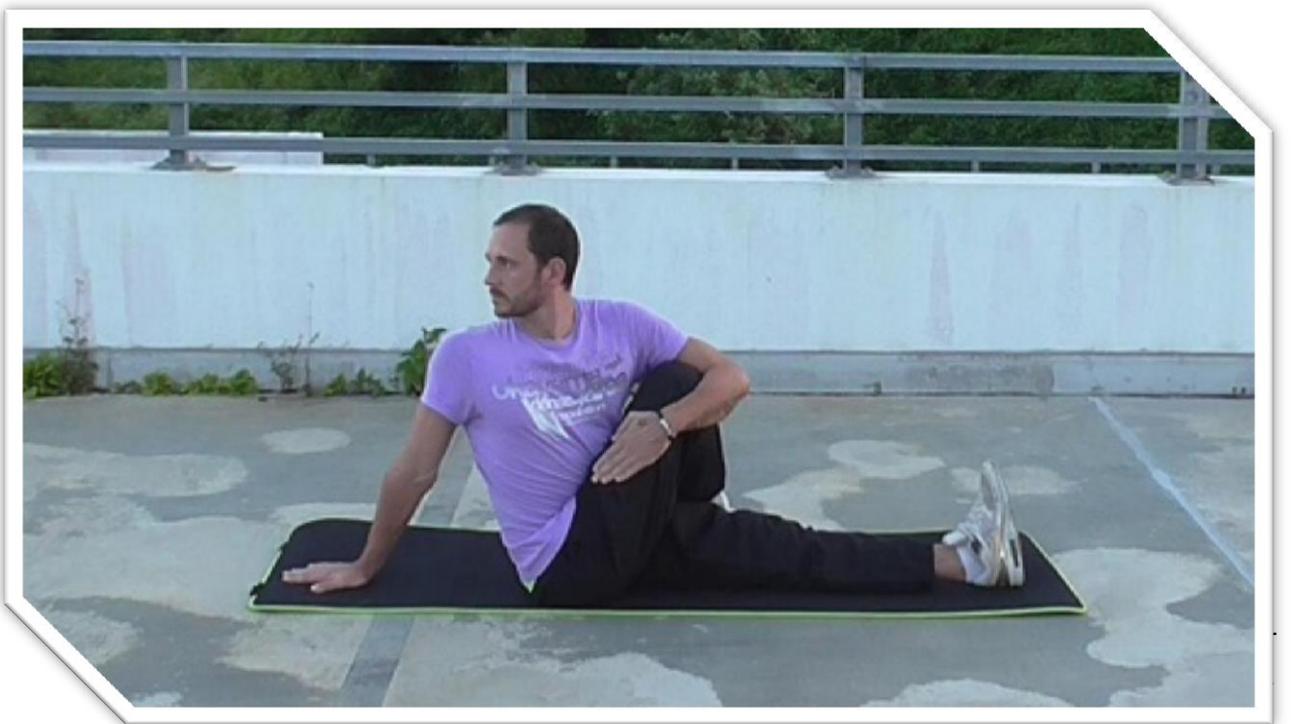
**Toutefois faites très attention, ces exercices sont des exercices de torsions qui tirent beaucoup sur la colonne vertébrale. Si vous avez, ou avez eu, des problèmes de dos, évitez ces exercices ou consultez votre médecin.**



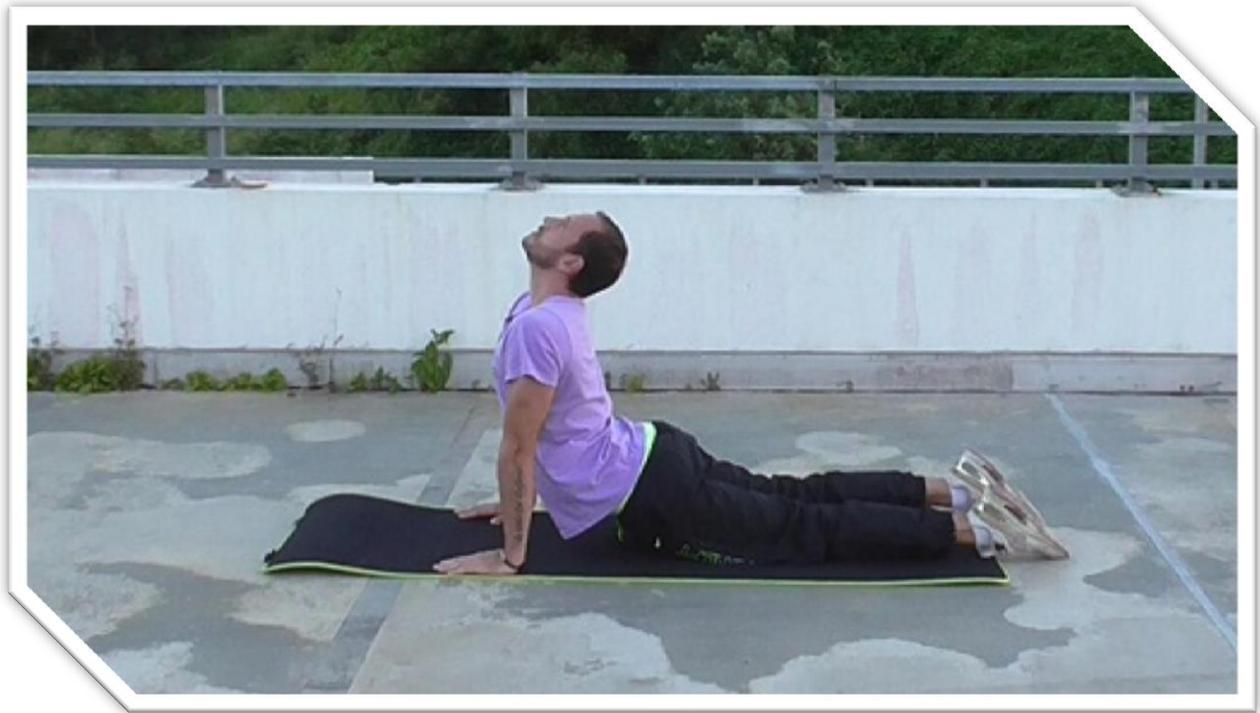
Relâchez vos genoux et laissez doucement tomber sur le côté. Gardez les 2 épaules au sol et ouvrez les bras. Tournez la tête du côté opposé aux jambes. Cette posture de torsion permet de décontracter les abdos, les petits et moyens fessiers mais également la totalité de la colonne vertébrale.



Cet étirement est une variante de l'étirement précédent, plus intense. Gardez une jambe tendue et faites passer l'autre par-dessus. Au lieu d'allonger le bras, vous le faites reposer sur le genou. La torsion sera plus intense et la sensation également.

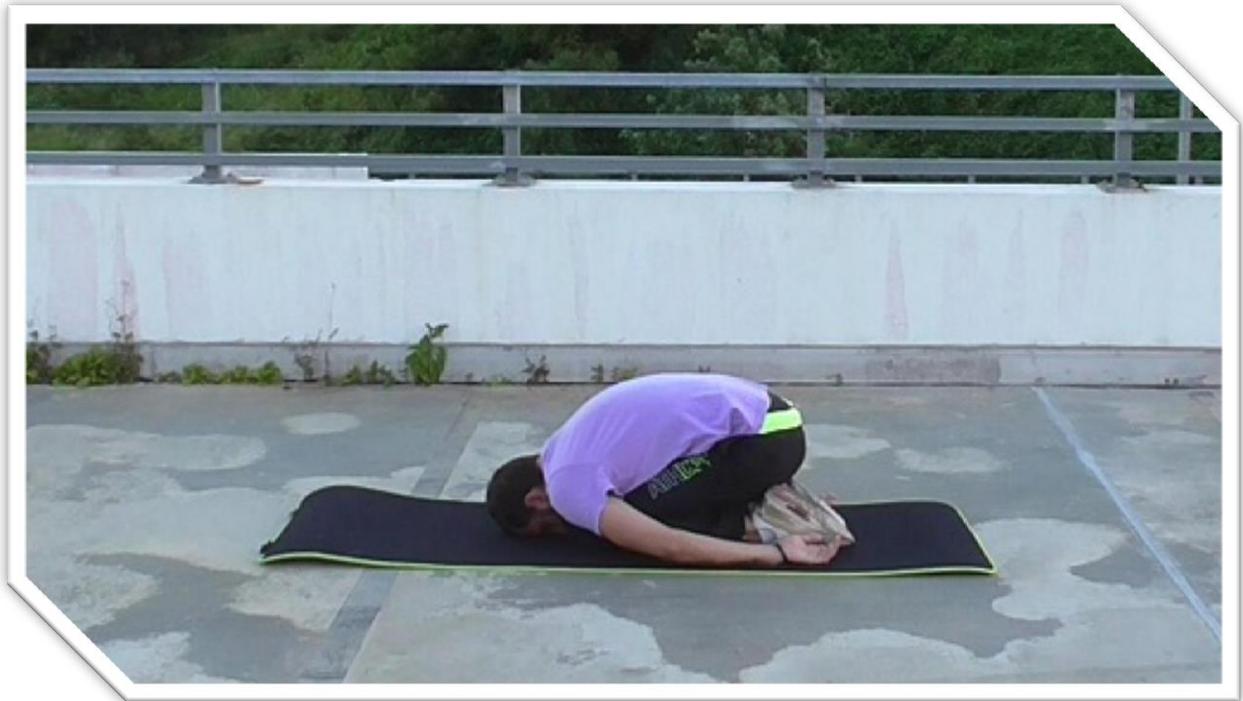


Asseyez-vous, les jambes tendues devant vous. Fléchissez une jambe et faites passer votre pied par-dessus l'autre. Gardez le buste bien droit, attrapez votre genou avec le bras opposé et pivotez sur vous-même. Allez chercher loin derrière avec votre regard. Très bon encore pour les petits et moyens fessiers, la ceinture abdominale et la totalité de la colonne vertébrale.



Etirement des abdos. Allongez-vous sur le ventre et placez vos mains à hauteur de votre poitrine. Inspirez et expirez en repoussant le sol avec la paume des mains bien ancrée au sol. Décollez le buste, baissez les épaules, sortez la tête et basculez en arrière. Etirement très intense sur la totalité du tronc.

Et enfin, posture de l'enfant.



Posez les fesses sur les talons et laissez-vous aller complètement. Posture qui relâchera les lombaires et toute la colonne.

## 6. Étirement du psoas-iliaque



Démarrez sur les genoux. Faites alors un pas en avant et avancez le bassin.

**Il est très important de garder le tibia à la verticale.**

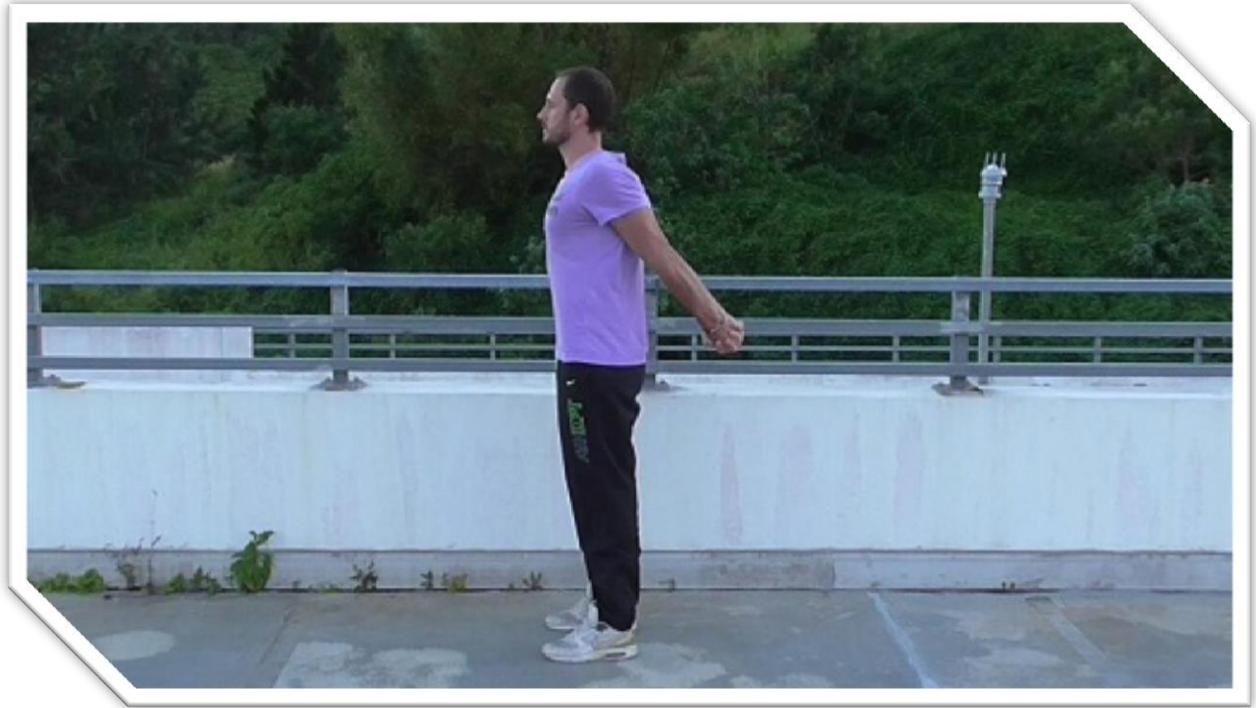
Une erreur fréquente est d'avoir le genou bien en avant au-dessus de la cheville. Assurez-vous d'avoir une position correcte pour éviter la blessure.

Donc, une fois le bassin en avant, gardez votre buste bien droit et inspirez et expirez calmement en essayant d'abaisser les hanches au maximum.

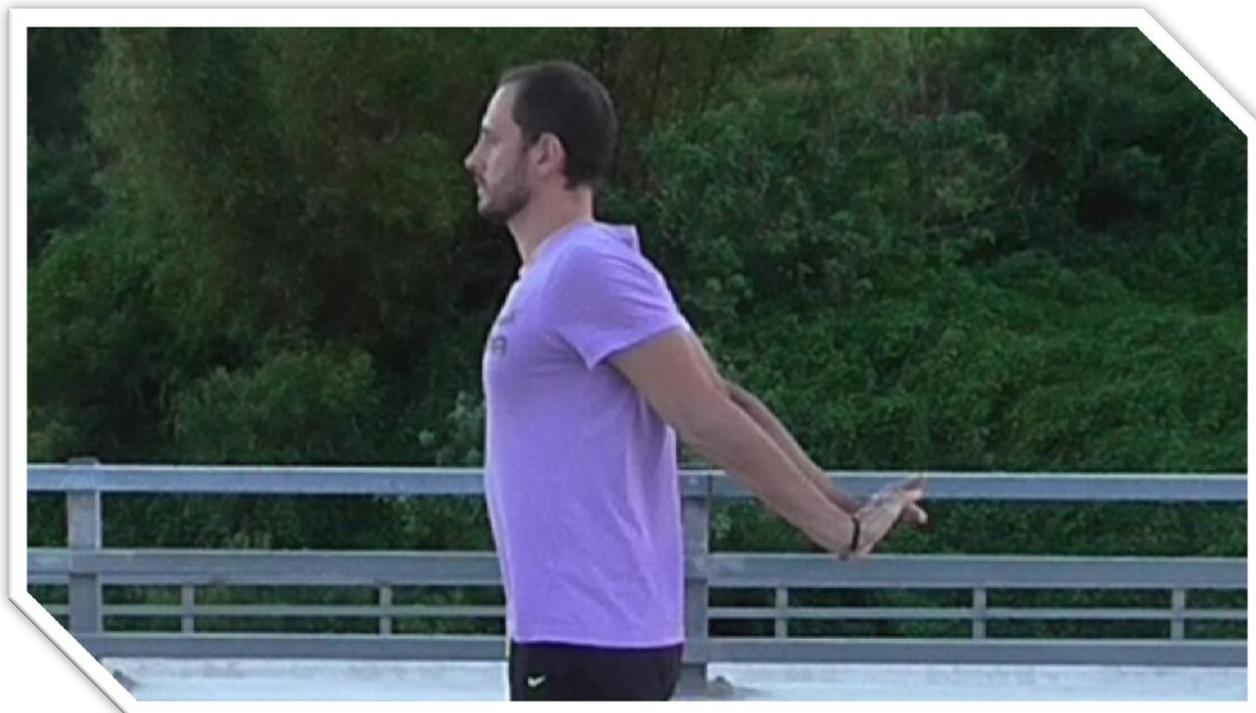
Dans un 1<sup>er</sup> temps, gardez les 2 mains sur la cuisse. Ensuite vous pouvez passer à l'étape 2, comme sur la photo, où vous allez tendre le bras opposé à la jambe fléchie à la verticale.

Ce petit détail en plus permet d'accentuer l'étirement de toute la chaîne antérieure et place le bassin en rétroversion. L'étirement se trouve accentuer par ce simple petit détail.

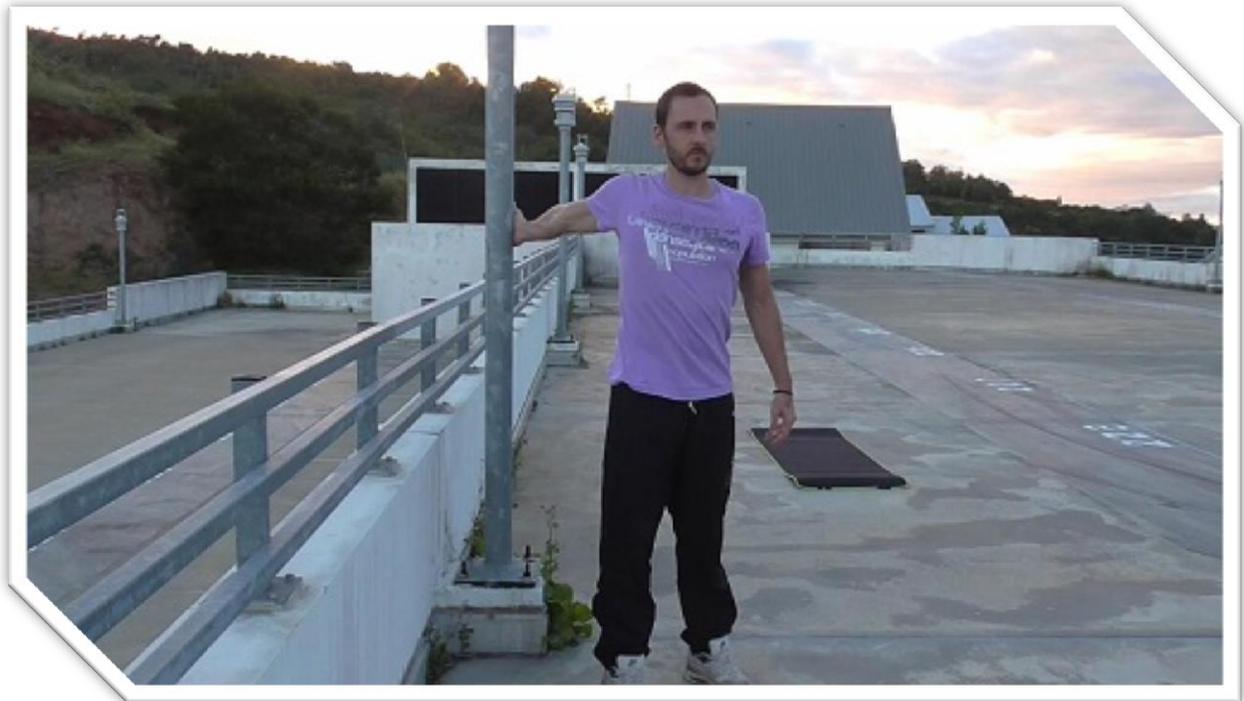
## 7. Étirements des pectoraux



Ici, rien de bien compliqué. Joignez vos mains dans le dos et étirez les bras au maximum. Plus vous essayez de les lever et plus l'étirement est conséquent.



Si ça ne tire pas assez, voici une variante où vous effectuez une rotation avec les poignets et placez les paumes de main à l'extérieur. En plus des pectoraux, vous étirez également les deltoïdes antérieurs ainsi que les biceps et les avant-bras.

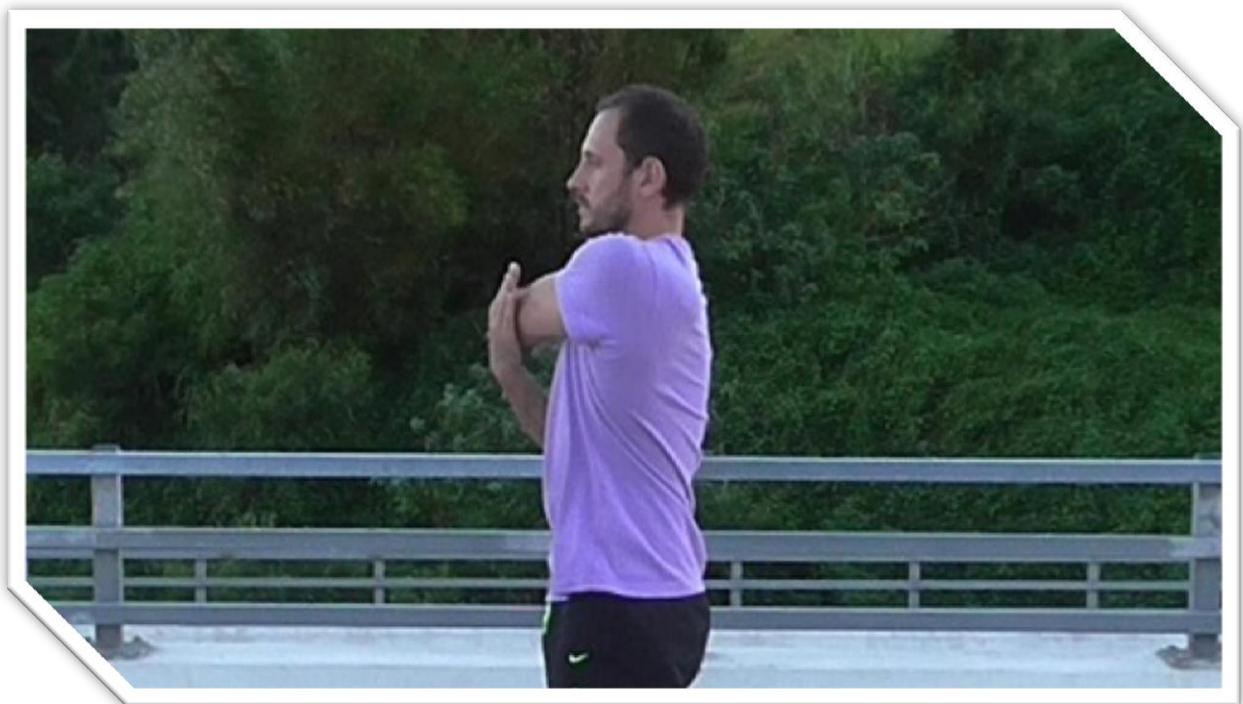


3<sup>ème</sup> étirement pour les pecs. Trouvez-vous un mur ou un poteau. Placez la main dessus et avancez jusqu'à ressentir l'étirement. Respirez calmement et à chaque expiration augmentez légèrement l'inclinaison. Il est également possible de pratiquer cet étirement en s'allongeant au sol.

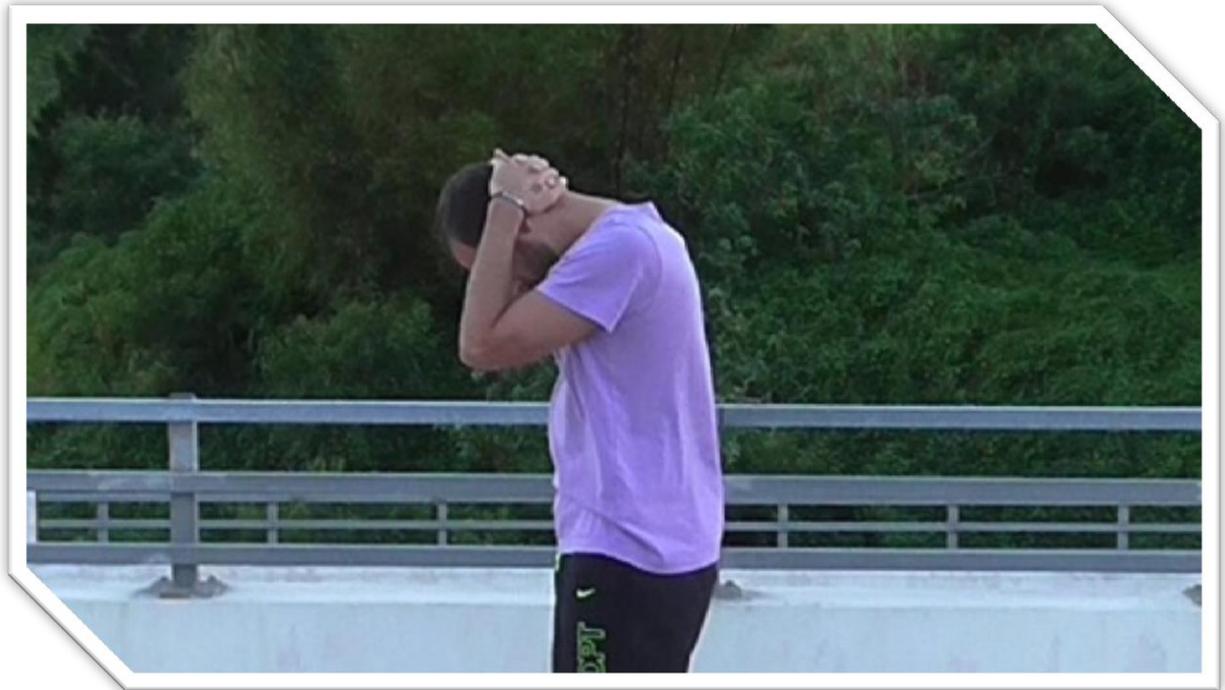
## 8. Étirements finaux



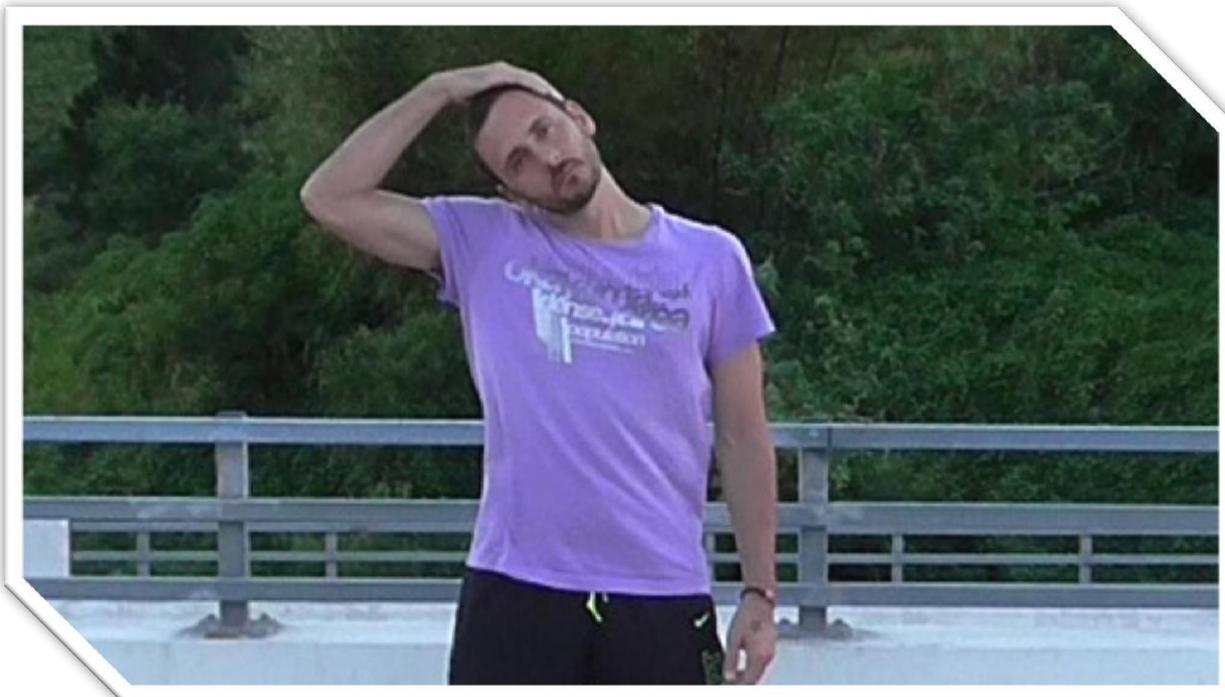
Petit étirement des deltoïdes postérieurs. Gardez le buste droit, abdos verrouillés et ramenez doucement le bras devant vous. Cela permettra d'étirer également les trapèzes moyens.



Étirement de la nuque ci-dessous :



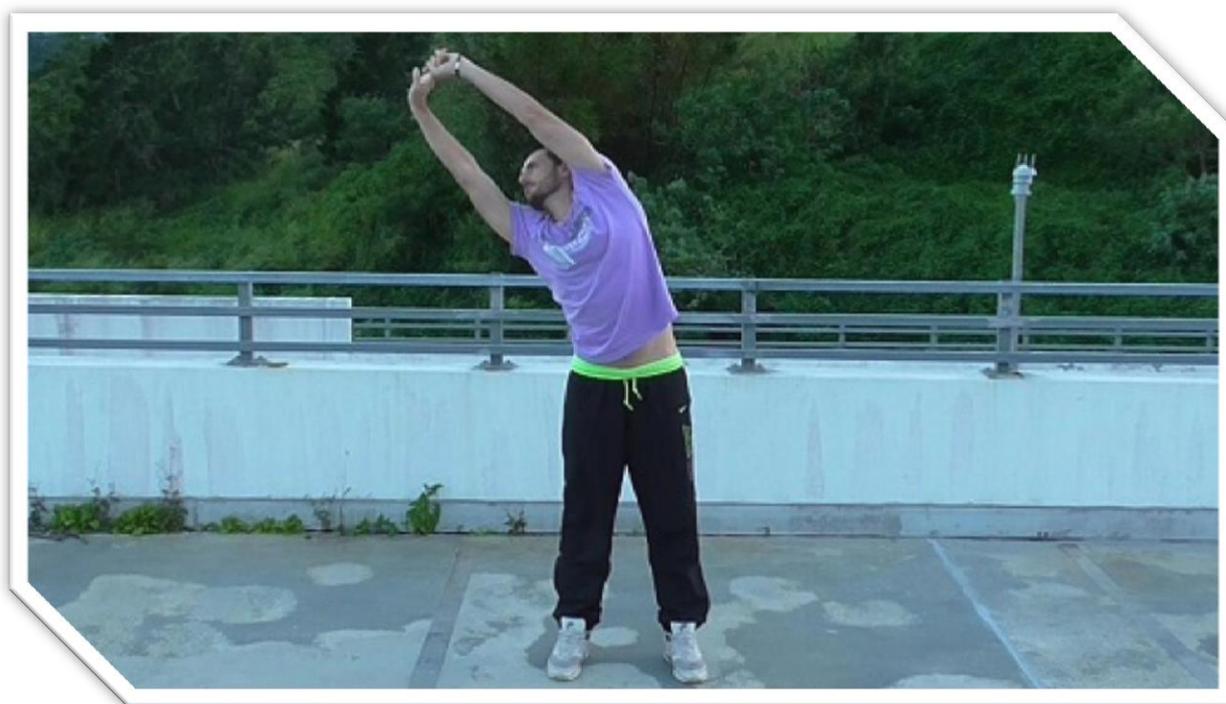
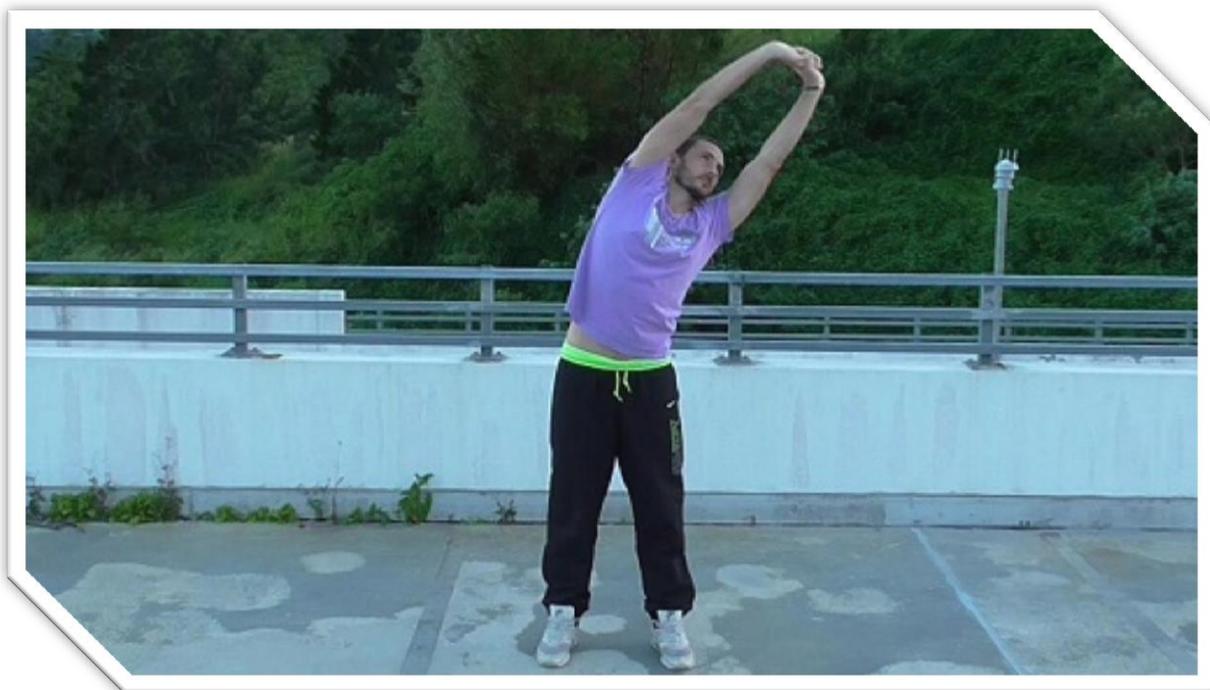
Basculez la tête en avant, menton contre le sternum. Inspirez et à l'expiration, posez doucement les mains dessus. Ne tirez surtout pas, laissez juste faire la gravité.



Même chose pour le côté de la nuque. Ne tirez surtout pas et laissez faire la gravité. Les cervicales sont très sensibles donc soyez prudent. Ces étirements sont justes là pour éliminer les tensions.



Et enfin, pour finir, étirez-vous une dernière fois comme vous le feriez le matin au réveil. Contractez un maximum de muscles, allez chercher bien haut avec les mains. Inspirez, et expirez puis étirez les côtés :



Soufflez, relâchez. Votre séance est terminée.

## VI. Conclusion

Comme je vous le disais en introduction, les étirements sont trop souvent négligés par la plupart des personnes. Leurs bienfaits sont réels et leur nécessité est indiscutable.

J'espère que ce petit guide sans prétention vous permettra de mettre en place une routine d'étirements à chaque fin de séance sportive. Pour que vous puissiez garder vos articulations et vos muscles souples et en bonne santé.

Et n'oubliez surtout pas :

« Souplesse rime avec Jeunesse. »