

DEFINITION

Pratiques corporelles diverses destinées à développer la souplesse corporelle, mais aussi à préparer le corps à l'exercice ou favoriser la récupération consécutive à un effort physique.

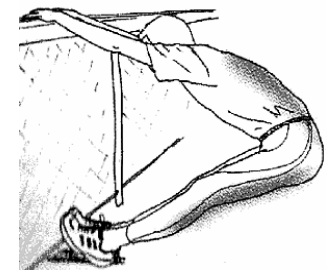
Ils sont essentiels pour garder la souplesse nécessaire aux gestes quotidiens et limiter les problèmes articulaires. Une bonne mobilité articulaire sollicite moins les muscles et les tendons, qui sont alors moins sujets aux risques de blessures (élongation, claquage, déchirure).

Les étirements augmentent l'efficacité du geste sportif aussi bien au niveau de la technique que de la puissance.

LE ROLE DES ETIREMENTS

Les étirements permettent :

- d'améliorer l'**amplitude** des mouvements
- d'augmenter la **mobilité articulaire** et l'**extensibilité musculaire**
- d'améliorer la **proprioception** et la **coordination neuro-motrice** (conscience du schéma corporel, efficacité du geste technique et performances)
- de **diminuer la tension musculaire**
- de **favoriser la récupération**
- de **limiter le risque de blessure**



LES PRINCIPES DE BASE DES ETIREMENTS

Préférer des **contractions lentes et modérées suivies de relâchement des grands groupes musculaires**

Type d'étirement	Réalisation	Rôle	Quand le réaliser ?
Passif	Étirement d'un muscle par action de la pesanteur ou d'une force extérieure, pendant 30 secondes.	- Récupération - Entretien de la souplesse	Dans les 5 à 10 min après l'arrêt de l'effort
Activo-passifs	Contraction d'un muscle de 10 secondes suivie d'un relâchement et d'un étirement de 20 secondes	- Maintien du muscle sous tension - Gain d'amplitude articulaire	- Entre et après les efforts - Séance spécifique
Activo-dynamiques	Contraction statique pendant 10 sec. suivie d'un exercice dynamique de même durée	- Préparation à l'effort	En début de séance
Posturaux (stretching = gain de souplesse)	<u>Actifs</u> : pousser contre des forces fictives pendant 30 secondes <u>Passifs</u> : relâchement complet par la pesanteur et la respiration pendant 1 minute	- Diminution des tensions musculaires - Meilleure perception de son corps	Séance spécifique

LES EPS PEUVENT VOUS CONSEILLER SUR LES ETIREMENTS ADAPTES A VOTRE PRATIQUE SPORTIVE.

Pas de mouvement brusque ni d'à-coups
Respiration à fond en insistant sur l'expiration
Maintien d'une bonne position du reste du corps
Etirements sans douleur