

II) LES ÉCHAUFFEMENTS

L'échauffement est indispensable pour améliorer les performances, prévenir, empêcher ou restreindre les blessures articulaires, musculaires et même anticiper d'éventuels soucis cardiaques. Il est d'une durée comprise entre 10 minutes et 30 minutes selon l'effort :

- 10 minutes si l'effort sera peu intense.
- 15 à 30 minutes si les efforts seront importants ou si le réveil musculaire ne s'est pas achevé.

Il faut cibler toutes les articulations et muscles du corps.
Et davantage les parties qui seront très sollicitées.

Il ne faut faire, pendant l'échauffement, aucun mouvement d'étirement statique, passif ou actif. Par contre, il est fortement conseillé d'effectuer des étirements de types **dynamiques & activo-dynamiques en proprioceptifs**. La proprioception étant la perception que nous pouvons avoir de la position et du mouvement des différentes parties de notre corps dans l'espace.

Ces étirements spécifiques seront même indispensables puisqu'ils vous permettront de légèrement étirer et contracter un certain muscle sortant de blessure :

- Contractures.
- Crampes.
- Ou Tendinites.

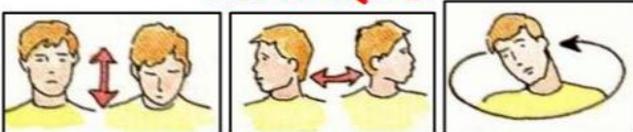
Cela concerne les muscles suivants :

- Quadriceps & Psoas → page 19.
- Ischios → page 24.
- Mollets → page 28.
- Adducteurs → page 35.
- Dos → page 47.
- Épaule → page 55.

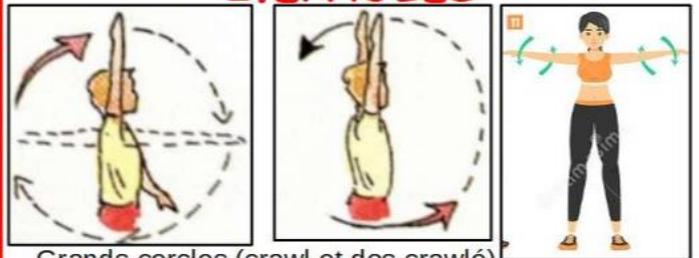
Vous avez compris que ces 2 types d'étirements permettront ainsi de mieux préparer et de tester ces zones plus fragiles avant un effort important.

ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE

1. NUQUE

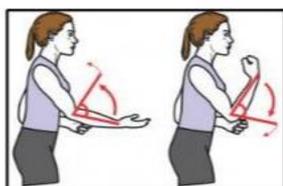


2. ÉPAULES



Grands cercles (crawl et dos crawlé)

3. COUDES

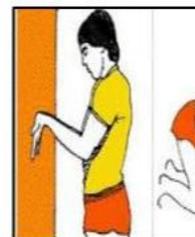
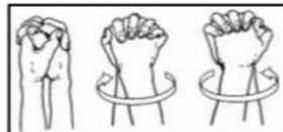


4. DOIGTS



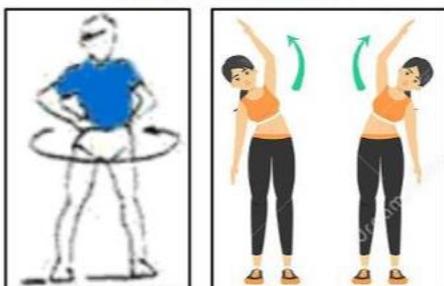
Mauvais sort

& POIGNETS



Dos de la main rentrée dans hanche

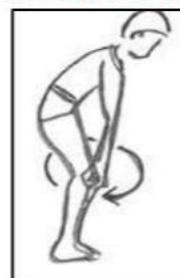
5. BASSIN



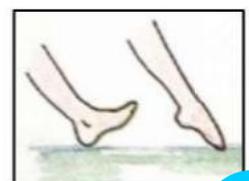
6. FESSIERS



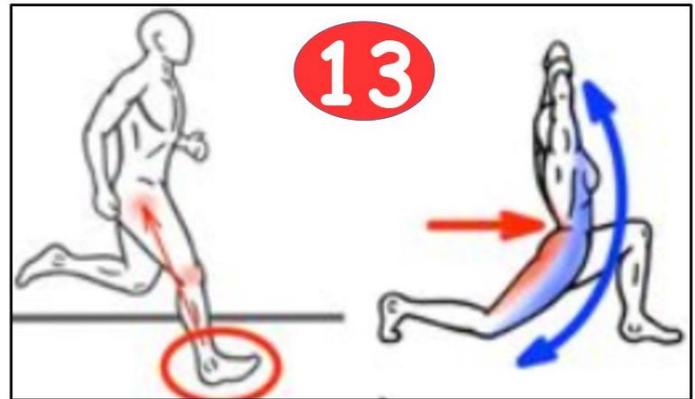
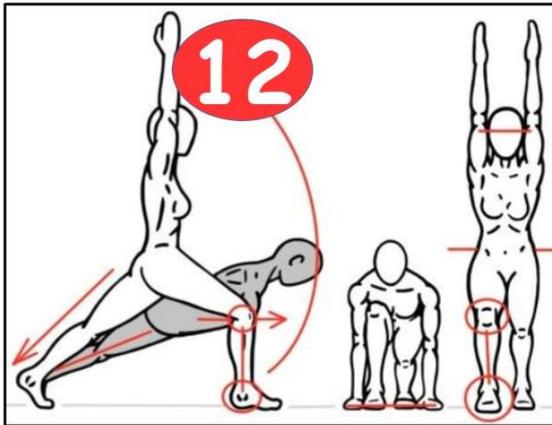
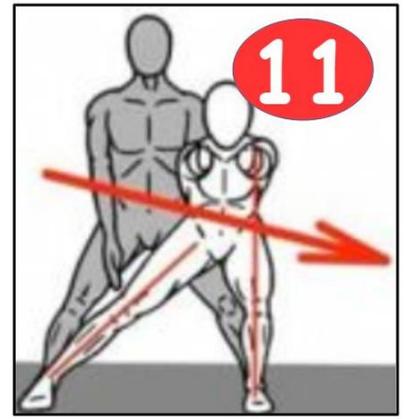
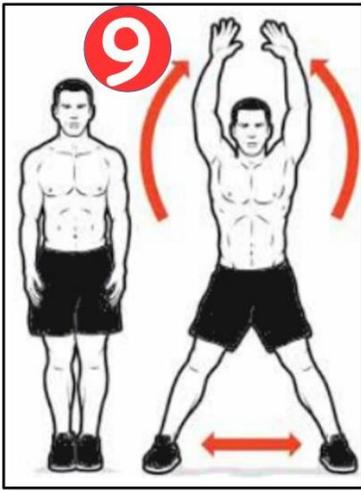
7. GENOUX



8. CHEVILLES

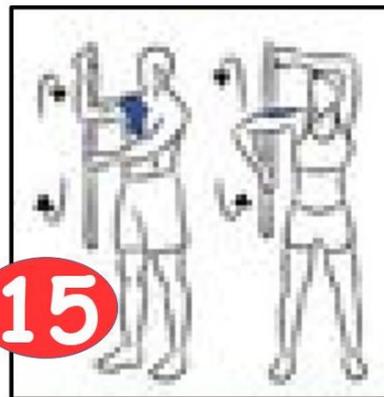
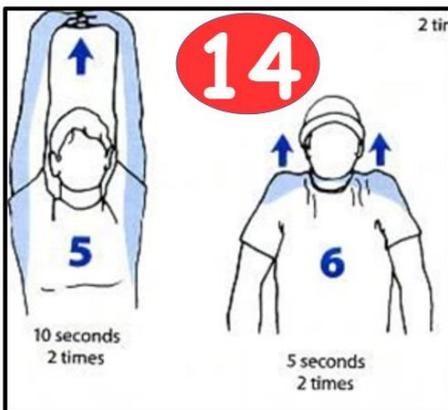


ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE



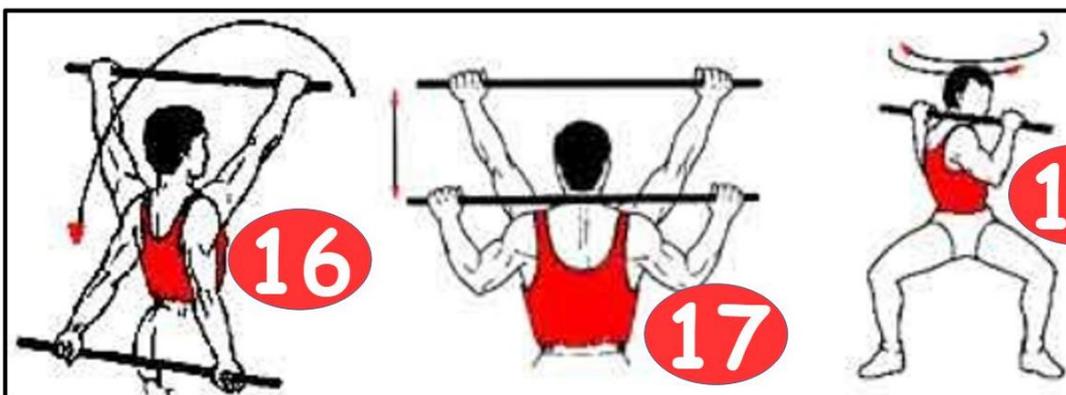
ÉCHAUFFEMENT SUPPLÉMENTAIRE

si vous faites une séance qui va prévoir de travailler le haut du corps.



Par exemple si vous prévoyez de faire du :

- Fitness.
- Circuit-training.
- Crossfit.
- Sport de combat.
- Sport collectif (sauf le football).



III) LES ÉTIREMENTS

En fin de séance et avant les étirements, il est nécessaire de faire un retour au calme qui permettra d'améliorer la phase de récupération et de décontracter toutes les tensions musculaires.

Ceci est obtenu avec une activité d'endurance douce (très douce) durant 10 à 30 minutes (pédalage sur vélo ou marche par exemple).

Pourquoi faire des étirements ?

Un étirement est tout simplement un **allongement musculaire**. Praticué régulièrement, il permet de :

- Gagner en **souplesse** musculaire.
- Mais également en **amplitude articulaire**.
- Dans un cadre extra sportif, s'étirer va favoriser le **relâchement des tensions musculaires** engendrées par le stress et la prise de mauvaises positions prolongées. Bien souvent, le mal de dos et les douleurs cervicales sont dues à l'accumulation de tensions. Réaliser des assouplissements en fin de journée est une solution efficace pour détendre les muscles et éliminer ces douleurs.
- Pour le sportif, l'étirement permet principalement d'obtenir un **relâchement musculaire** après l'effort, et ainsi d'optimiser la récupération. L'objectif principal est de faire regagner au muscle sa longueur initiale.
- Dans la pratique d'activités où la souplesse est un facteur de **performance** (telles que la danse ou la gymnastique), l'intégration d'exercices d'étirement dans le protocole d'échauffement s'avère également intéressant afin de préparer au mieux les muscles et les articulations à la réalisation de mouvements de grandes amplitudes. Les étirements seront ici de types dynamiques.

Idées reçues :

- **S'étirer avant l'effort améliore les performances et permet d'éviter les blessures : FAUX !!!**
Plusieurs études l'ont prouvé, faire des exercices d'étirement avant un entraînement ou une compétition a une influence négative sur des efforts de vitesse, de force et de détente. Par ailleurs, l'effet antalgique des étirements et les microtraumatismes dus à ces exercices ont plutôt tendance à augmenter le risque de blessures lors des efforts qui vont suivre leur exécution.
- **S'étirer immédiatement après l'effort favorise la récupération : FAUX !!!**
La réalisation d'étirements provoque une compression des vaisseaux sanguins, ce qui a pour conséquence de ralentir la circulation sanguine. Or l'afflux de sang dans le muscle est essentiel pour bien récupérer, car il permet notamment de drainer les déchets. S'étirer immédiatement après l'effort est donc à éviter. Idéalement, attendez au moins 40 minutes avant de pratiquer vos assouplissements.
- **Faire des étirements permet de soulager les courbatures : FAUX !!!**
Les courbatures correspondent à une réaction inflammatoire de l'organisme pour réparer les microlésions musculaires dues à un effort inhabituel. Étirer un muscle courbaturé ne va faire qu'aggraver ces microlésions, et en aucun cas atténuer les douleurs.

**Pour soulager la douleur, deux solutions sont possibles :
appliquer du froid ou une source de chaleur.
Voici quand choisir les glaçons ou préférer la bouillotte.**



MIGRAINE

La chaleur est plus efficace que le froid car elle permet une meilleure circulation et soulage les spasmes douloureux.



ELONGATION MUSCULAIRE

Une poche de glace au niveau du muscle soulage et calme l'inflammation. Garder en place pendant 10 mn.



ARTHROSE

En cas de crise, placez une bouillotte sur l'articulation douloureuse. La chaleur réduit la rigidité des muscles et des articulations.



ENTORSE BENIGNE

L'application de froid limite le saignement au niveau des ligaments et atténue la douleur. Garder en place au moins 20 mn.



MAL DE DOS

Le meilleur moyen de détendre une contracture musculaire est de réchauffer les muscles pour les détendre.



TENDINITE

Une poche de glace posée sur le tendon douloureux soulage et calme la douleur. Garder en place pendant 10 mn.

IMPORTANT

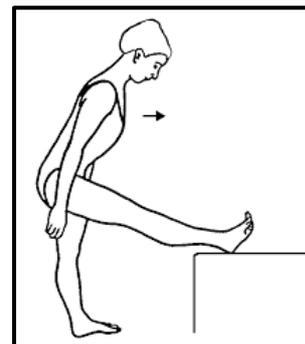
Pensez toujours à utiliser une serviette humide entre la glace et la peau afin de diminuer les risques de dommage aux nerfs ou à l'épiderme pouvant mener à une gelure.



Les différentes méthodes d'étirement :

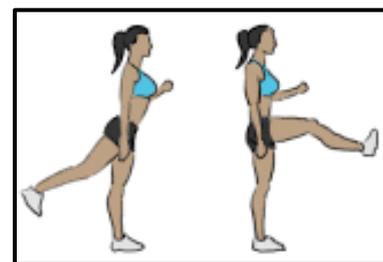
1) Statiques.

Cette technique consiste à réaliser une mise en **tension progressive des muscles**, puis à maintenir la position sans bouger pendant plusieurs dizaines de secondes (20 à 60). Sans à-coups, en utilisant le poids du corps ou encore l'aide d'une tierce personne, puis en maintenant le muscle étiré statiquement à la limite de sa tension. À la différence des étirements dynamiques, il n'y a pas de mouvement d'élan. Ces étirements permettent de développer la souplesse et de garder la mobilité articulaire.



2) Dynamiques.

A contrario, lors d'un étirement dynamique les muscles sont toujours en mouvement. Ils se font par à-coups en donnant un mouvement d'élan au membre visé pour l'amener dans la position produisant l'étirement du muscle. Une tension maximale est atteinte dans la phase terminale du geste, renforcée par la force d'inertie du membre en mouvement. **La phase d'étirement est immédiatement suivie de la phase de relâchement.** Il n'y a pas de temps d'arrêt lorsque les muscles sont étirés. Bien souvent, les étirements dynamiques sont pratiqués lors de l'échauffement dans le cadre d'une préparation musculaire à l'effort.



Une des techniques d'étirement dynamique les plus connues est sans doute **la méthode balistique**, qui consiste à réaliser le balancement d'un bras ou d'une jambe jusqu'à une position extrême

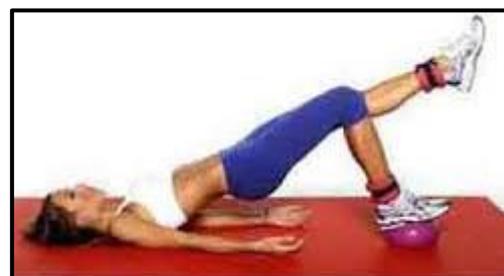
3) Passifs

L'étirement passif consiste à étirer le muscle lentement à l'aide **d'une force extérieure** (appui sur un support, pesanteur, auto manipulation, partenaire, etc.).



4) Actifs.

Lors de cette méthode, l'étirement est obtenu par la **contraction du muscle antagoniste**. Ces étirements permettent de gagner plus d'amplitude qu'un étirement passif. Par exemple sur cet exo ci-contre, la contraction du quadriceps gauche permet l'étirement de l'ischio gauche.



5) Activo-dynamiques

Cette technique consiste à **étirer** le muscle (6 à 8 secondes) et à le **contracter** (6 à 8 secondes), puis suite à une courte période de **relâchement** (8 à 10 secondes) à enchaîner avec des **exercices dynamiques** (talons-fesses, montées de genoux, sautilllements, etc.). Les étirements activo-dynamiques sont intéressants à intégrer dans un protocole d'échauffement.

Quand s'étirer ?

- **Avant l'effort** : étirements de type dynamiques & activo-dynamiques.
- **Après l'effort et au quotidien** : étirements de type statiques, passifs, actifs, ou activo-passifs.



Ne vous lancez pas de suite dans celui-ci, c'était juste pour avoir une idée de nos possibilités ;-))

8 conseils pour bien s'étirer :

1. Étirez-vous **au chaud** (et pas à chaud ! 😊)
2. Ne réalisez pas d'étirements sur des muscles blessés ou courbaturés.
3. Si pratiqué après un entraînement ou une compétition, **attendez au minimum 40 minutes** avant de vous étirer, voire plus si l'effort a été violent.
4. Étirez-vous toujours **de manière progressive et sans à-coups** (sauf techniques spécifiques telle que la méthode balistique).
5. Lors de l'étirement vous devez sentir une légère tension musculaire mais **l'exercice ne doit pas être douloureux**.
6. **Expirez** toujours lorsque vous êtes en phase d'étirement.
7. **Étirez en alternance vos muscles agoniste et antagoniste**.
8. **Répétez** vos exercices d'étirement plusieurs fois.

Peut-on s'étirer avant une séance de sport ? (Oui, et voici une méthode)

Certaines études ont montré que s'étirer avant des efforts physiques diminuerait la force des muscles étirés.

En réalité, la réponse est plus nuancée :

Non il ne faut pas utiliser les étirements ... Passifs, statiques, ni actifs !

En effet, faire des étirements passifs sur de longue durée avant une séance n'est pas recommandé puisque les objectifs principaux de ses étirements sont plutôt le gain d'amplitude, souplesse, la détente et la récupération.

Or l'objectif de l'échauffement est d'activer les muscles et non de les détendre.

Mais, **Oui** il est possible d'utiliser les étirements ... dynamiques !

Et il existe des méthodes d'étirements qui activent les muscles et les préparent à l'effort ! (Voir pages suivantes). On peut citer par exemple la **méthode activo-dynamique**.

Elle comprend 5 phases :

1. Allongement des muscles que l'on souhaite activer
(le temps de la mise en place : 6-8 secondes environ).
2. Puis contraction isométrique (les muscles ne changent pas de longueur) (3-4 secondes).
3. Contraction excentrique (3-4 secondes).
4. Relâchement (1-2 secondes).
5. Phase dynamique (6-8 secondes).

Par contre, il faut les réaliser au bon moment : juste après la première phase d'échauffement qui dure généralement une dizaine de minute et juste avant la seconde phase qui est plus intense et plus spécifique (par exemple au football, accélérations, frappes, ...). Ils ne sont donc pas à placer en début d'échauffement.

DÉBLOQUEZ
VOS ROUAGES

5 ALIMENTS AU TOP POUR PROTÉGER LES ARTICULATIONS

Une alimentation déséquilibrée, l'âge ou des facteurs génétiques peuvent être des causes de cartilages moins denses, en moins bonne santé. Or le cartilage joue un rôle essentiel dans la mobilité des articulations. Voici 5 aliments à mettre au menu pour garder des articulations au top.
Par Michel Morin



1/ L'HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE

Des chercheurs italiens ont ajouté de l'huile d'olive extra-vierge à l'alimentation de rats dont les articulations étaient endommagées. Après huit semaines, ils ont noté une nette augmentation de la lubricine (une protéine qui lubrifie les articulations) chez eux, comparativement aux rats qui suivaient un régime sans huile.

> **Action** : optez pour un filet sur les poissons et viandes grillés, en vinaigrette, dans les marinades...

2/ LE KÉFIR

Selon une récente étude américaine, ce lait fermenté, disponible au rayon bio des supermarchés, est un probiotique riche en L-casei qui n'a pas son pareil pour booster l'immunité et limiter les inflammations articulaires.

> **Action** : remplacez de temps en temps les yaourts traditionnels par du kéfir.

3/ LE SAUMON

Le saumon est très bien pourvu en oméga 3, bénéfiques pour les articulations, notamment chez les personnes souffrant d'arthrose.

Les oméga 3 ont en outre des vertus anti-inflammatoires qui permettent de diminuer les douleurs.

> **Action** : à consommer frais ou non.

4/ LE CURCUMA

Plusieurs études ont mis en avant les propriétés anti-inflammatoires de cette épice. La curcumine qu'elle contient lutte ainsi contre les inflammations chroniques, notamment articulaires.

> **Action** : une pincée dans les sauces, les légumes sautés ou les vinaigrettes.

5/ LES ORANGES

Des patients souffrant d'ostéo-arthrite du genou ont vu leurs douleurs diminuer après huit semaines durant lesquelles ils devaient avaler des extraits de peau d'orange. D'après les chercheurs ayant mené l'étude, cette amélioration serait due à un flavonoïde présent dans la peau des agrumes : la nobilétine.

> **Action** : essayez de consommer au maximum la peau blanche et parsemez vos plats et salades de zestes d'oranges bios.

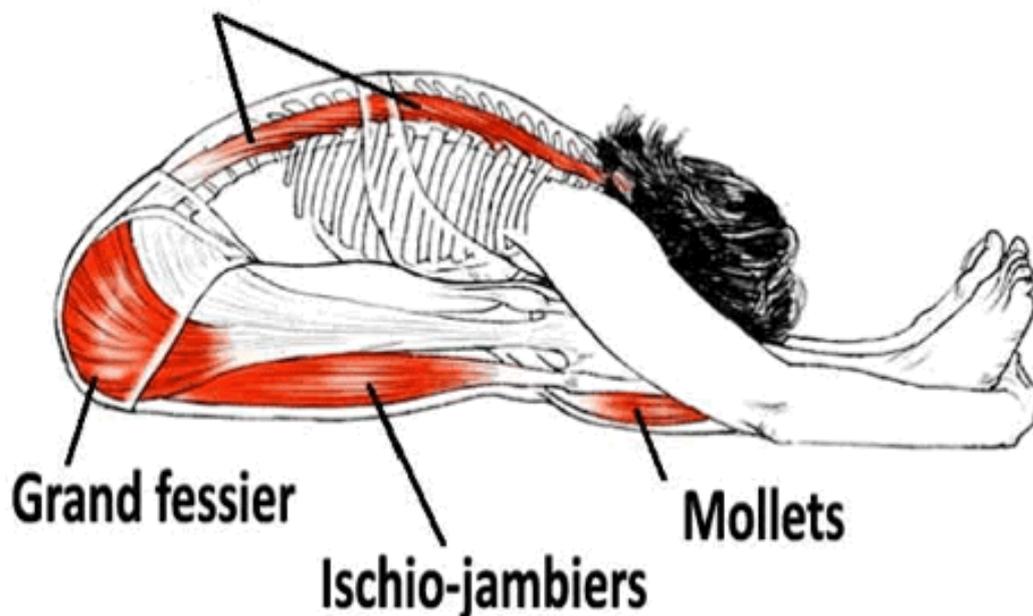


IV) LES ÉTIREMENTS DE CHAQUE MUSCLE

SOMMAIRE :

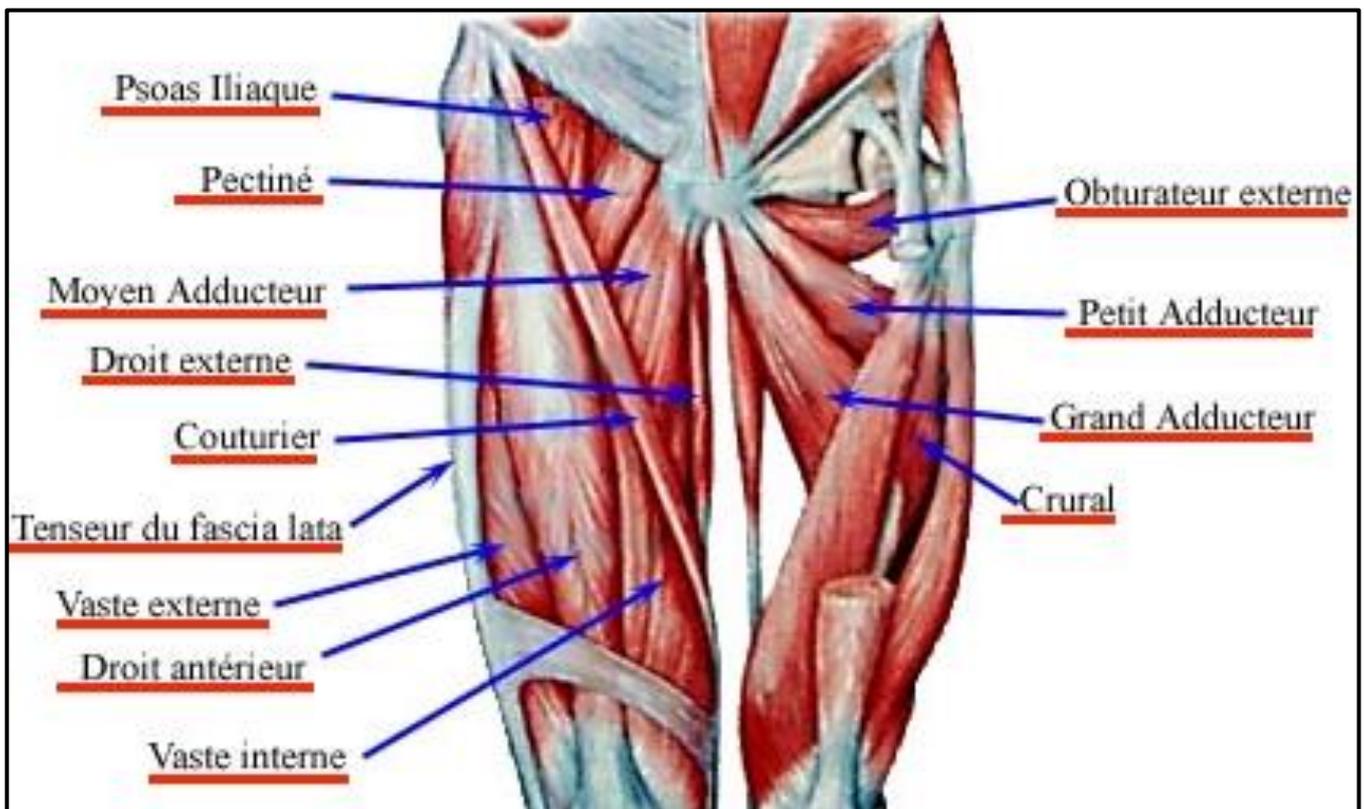
Bas du corps	Quadriceps & Psoas	18
	Ischios	23
	Mollets & Chevilles	27
	Tibia	31
	Adducteurs	33
	Sciatique	37
	Fessiers & Fascia Lata	41
Haut du corps	Dos	43
	Cervicales	49
	Épaule & Pectoraux	51
	Avant-bras & Coude	57
	Biceps-Triceps	59

Muscles spinaux et dorsaux



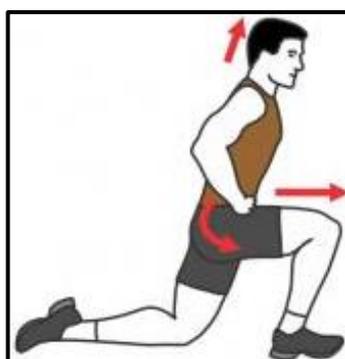
Quadriceps & Psoas

Étirements passifs



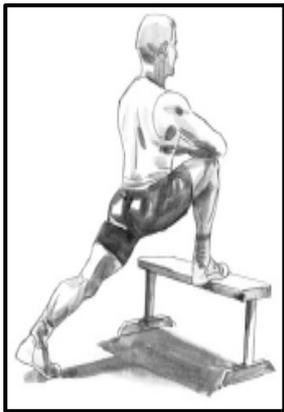
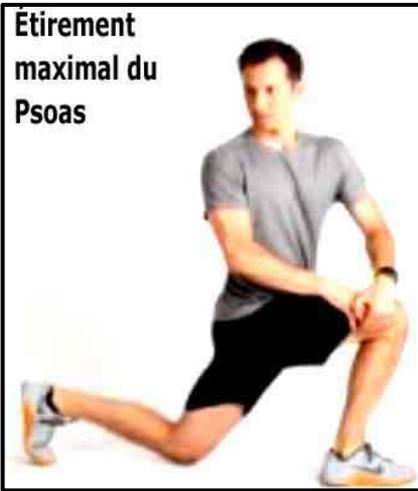
1) Étirer le Psoas :

Le psoas est un muscle souvent raide qu'il est nécessaire d'étirer régulièrement afin de limiter douleurs et inflammations lombaires et inguinales. Muscle de la région postérieure de l'abdomen, le psoas iliaque rattache la cuisse au tronc. Sa fonction principale est la flexion de la hanche. Il intervient ainsi dans nos gestes quotidiens (marche, montée d'escalier, etc.) et également dans toutes les activités sportives nécessitant des flexions de la hanche, telle que la course à pied. Hyper-sollicité, ce muscle est rarement en position d'étirement, ce qui engendre souvent tendinites au niveau de l'aîne et douleurs se répercutant sur le bas du dos. Pour limiter le risque de blessure, il est donc essentiel d'étirer régulièrement le psoas-iliaque.

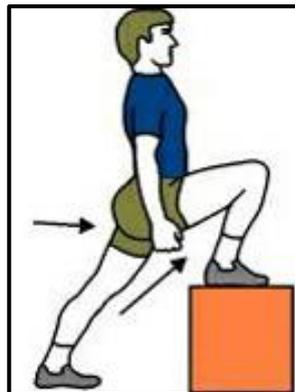


Consigne : jambe arrière en appui sur le genou et jambe avant fléchie à 90° en appui sur le pied, avancez le bassin tout en conservant le buste droit. Cet exercice permet d'étirer à la fois le psoas et le quadriceps, muscle du devant de la cuisse.

Consigne : Petite variant de l'exo précédent avec rotation du buste vers la jambe de devant.

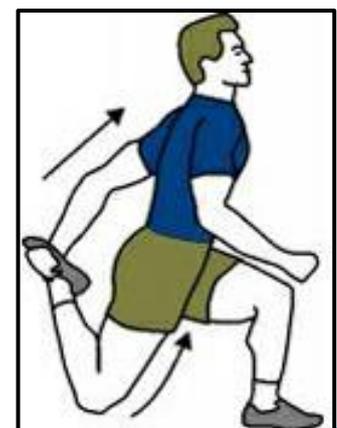
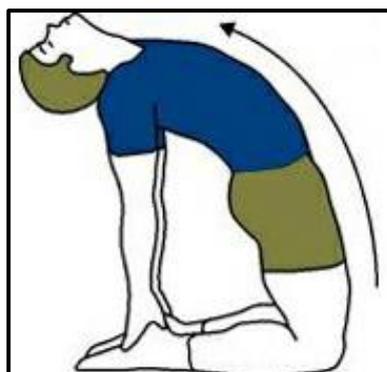
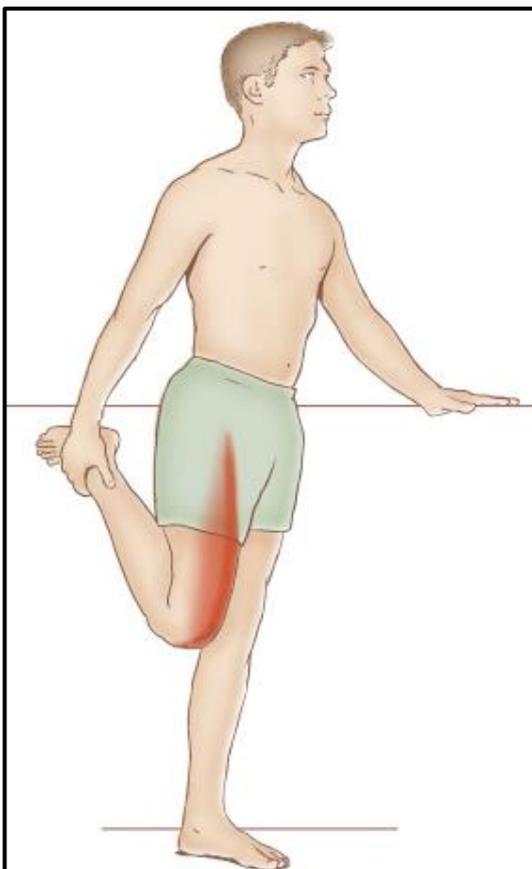


Consigne : Posez les 2 mains sur la cuisse, le pied arrière sur la pointe des pieds. Poussez le bassin vers l'avant pendant 30 à 40 secondes en prenant bien soin de respirer profondément.



Niveau un peu plus élevé que l'exercice précédent. Consigne : pied en appui sur une chaise ou une grosse marche, fléchir le genou vers l'avant et rentrez les fesses jusqu'à ressentir un léger étirement au niveau de l'aîne. Gardez les talons au sol tout au long du mouvement.

2) Étirer les Quadriceps :



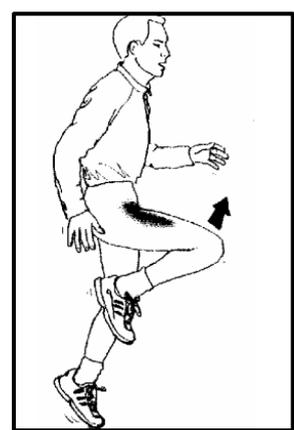
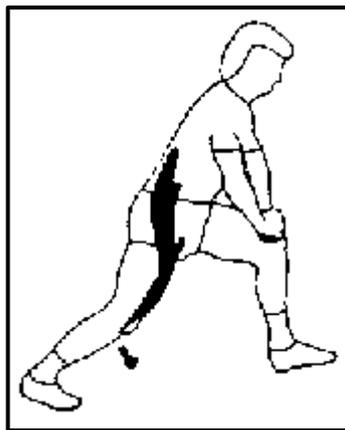
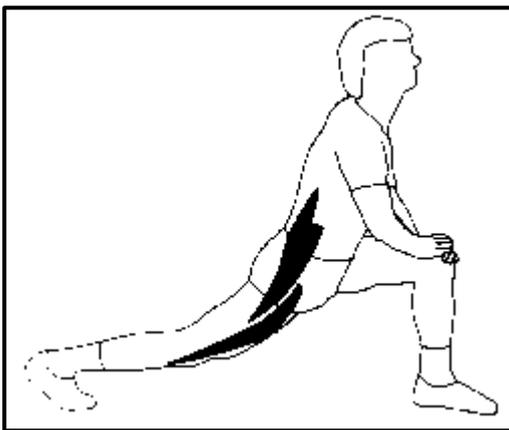
Quadriceps & Psoas

Étirements Activo-dynamique

Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes

1) Étirer le Psoas :



1^{er} Temps :

- Pousser les hanches vers l'avant en gardant le haut du corps bien droit.
- On doit sentir la tension dans les hanches.
- Le stretching peut augmenter jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol

2^{ème} Temps :

- Se tenir un pied en arrière en fente.
- Les mains en appui sur le genou.
- Appuyer au maximum la jambe arrière vers le sol.

3^{ème} Temps :

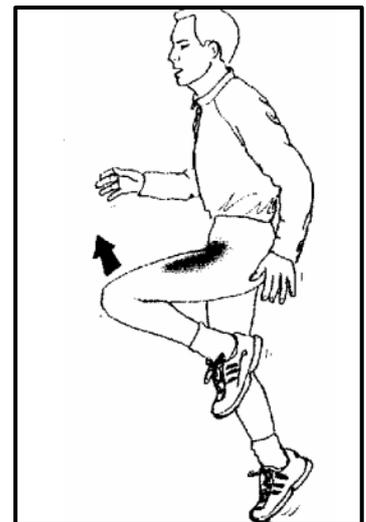
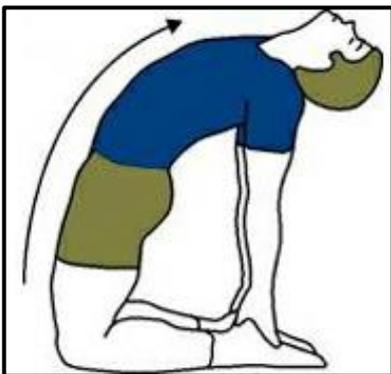
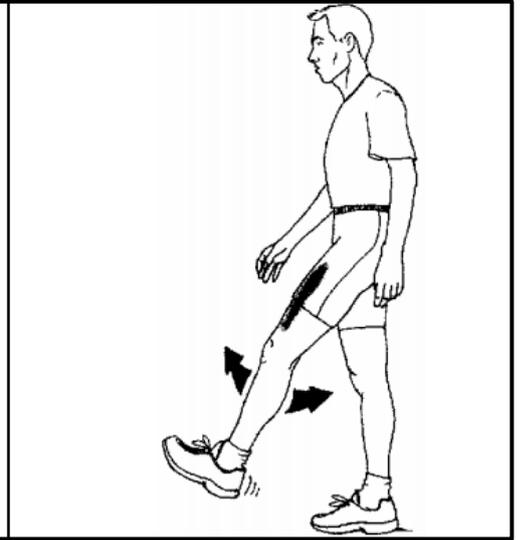
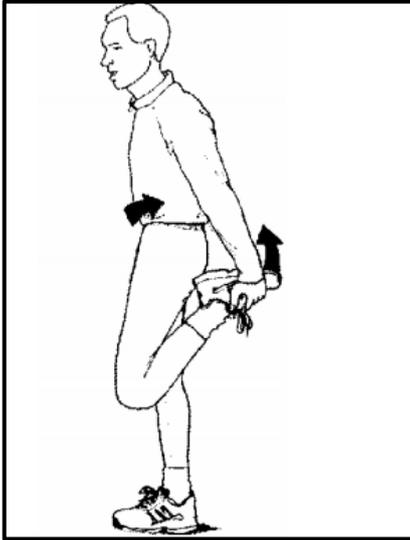
Genoux / Poitrine

Autre solution pour la contraction avec des élastiques, à la façon « Climbers ».



2) Étirer le Quadriceps :

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



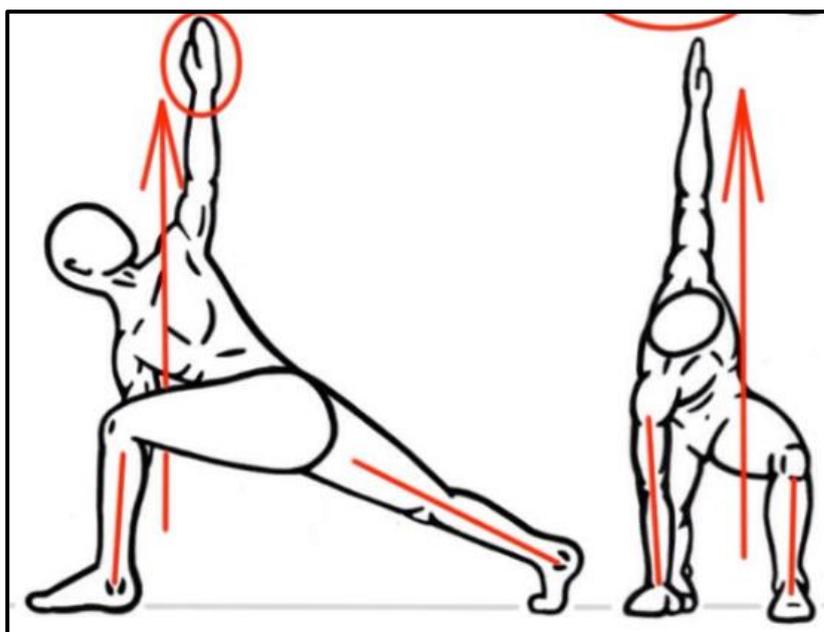
Étirements actifs du psoas :

Si on sort de douleurs du psoas, il ne faut pas forcer sur les étirements passifs, pour ne pas le rendre encore plus sensible. Vous devez plutôt l'assouplir doucement grâce à des étirements actifs, le temps que la douleur diminue.



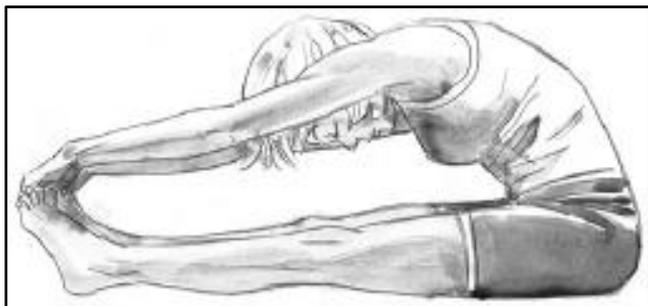
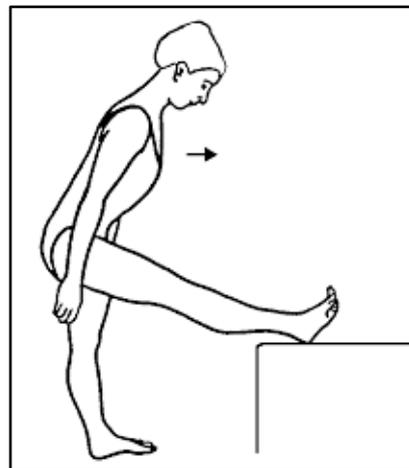
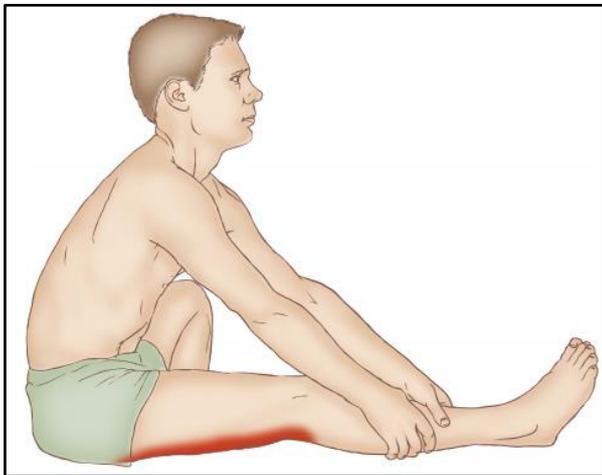
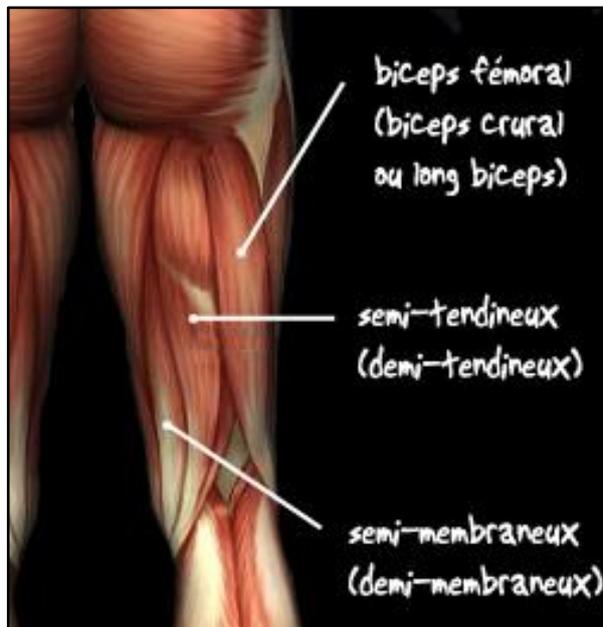
Consignes :

- Tout en gardant la jambe arrière tendue, amenez le bassin vers le genou de la jambe avant.
- En même temps que vous avancez, venez tendre les bras vers le haut et l'arrière, jusqu'au maximum de votre flexibilité.
- Ne restez pas dans la position, revenez doucement en arrière dès que vous avez ressenti l'étirement.
- Réalisez 5 à 10 mouvements lents de chaque côté.
- Pensez à inspirer pendant l'étirement, lorsque vous levez les bras, et à souffler sur le mouvement retour.



Ischios

Étirements passifs



Consigne :

- Jambes tendues à plat.
- Inclinez votre buste en avant en essayant d'attraper vos orteils ou votre voûte plantaire ou l'arrière de vos genoux si vous n'êtes pas très souple.
- Maintenez cette position 30 à 40 secondes en prenant le temps de respirer profondément pour vous détendre.



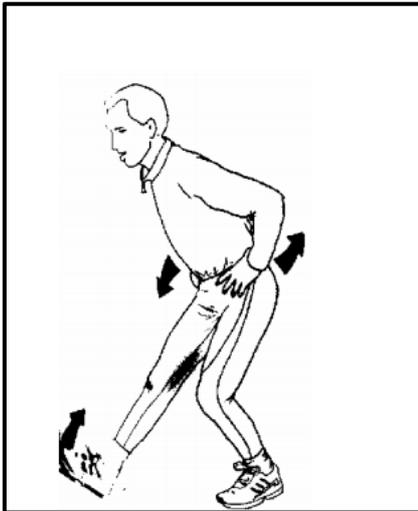
- ✓ Expirez.
- ✓ Montez sur la pointe des pieds et poussez le bassin vers le haut en tendant les jambes de manière à ce que le corps forme un « V » inversé.
- ✓ Lorsque vous allez baisser les talons, pressez les mains sur le sol.
- ✓ Restez dans cette position pendant 5 à 10 respirations.

Ischios

Étirements Activo-dynamique

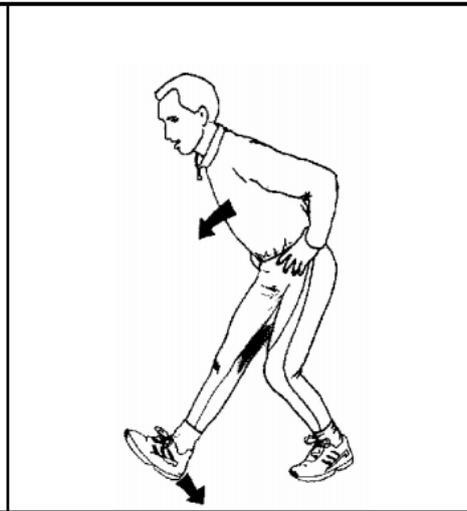
Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



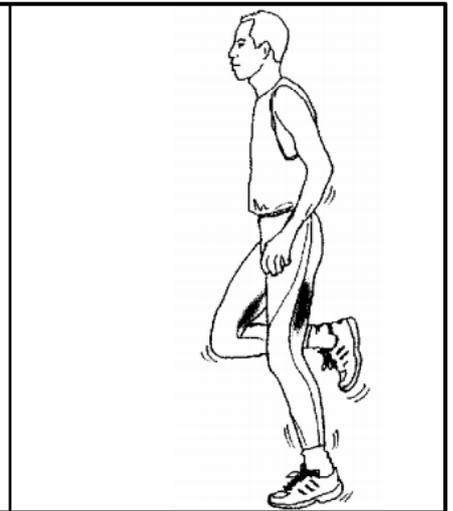
1^{er} Temps :

Talon au sol, montez la pointe du pied vers le ciel en avançant le buste et sortant les fesses.



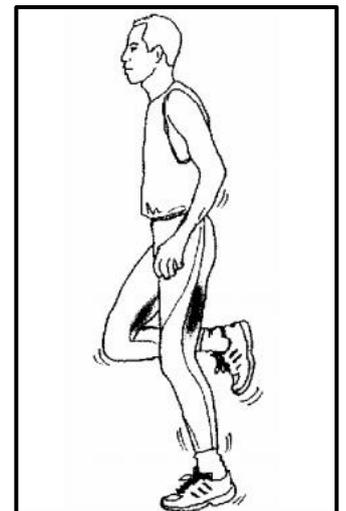
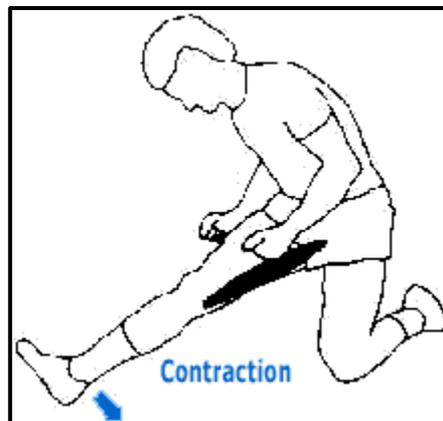
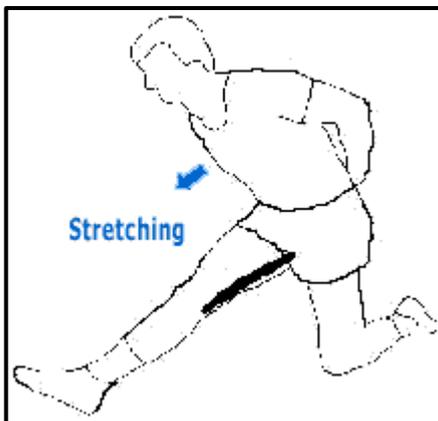
2^{ème} Temps :

Faites mines d'enfoncer le talon dans le sol tout en avançant légèrement le buste.

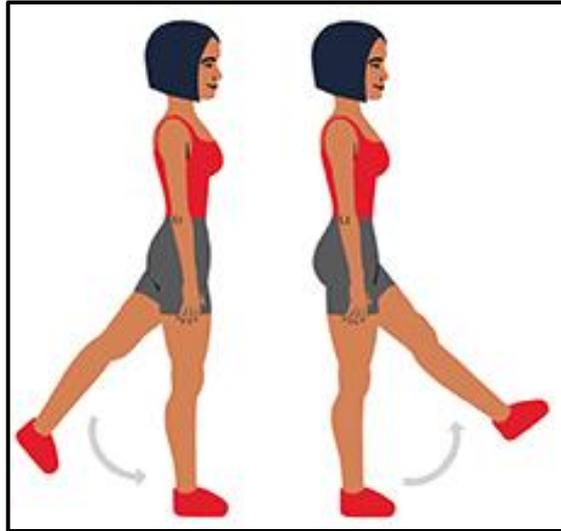


3^{ème} Temps :

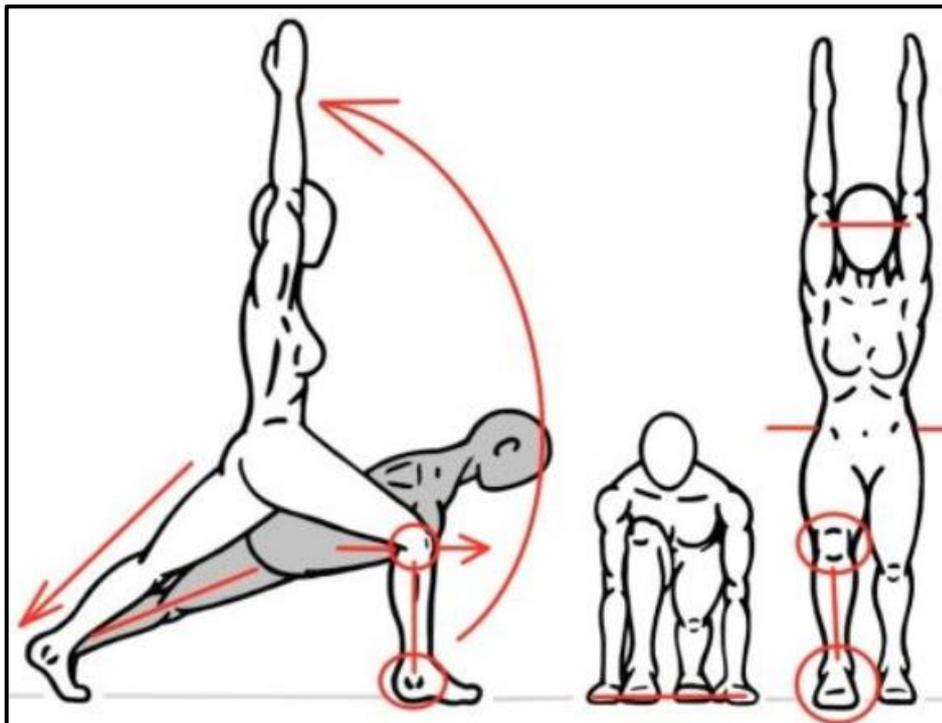
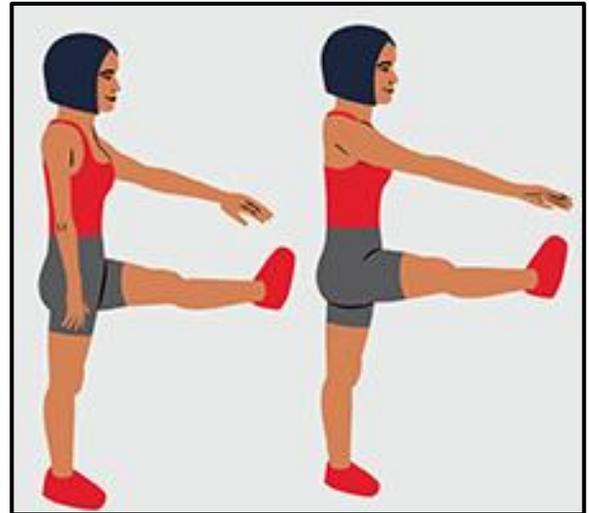
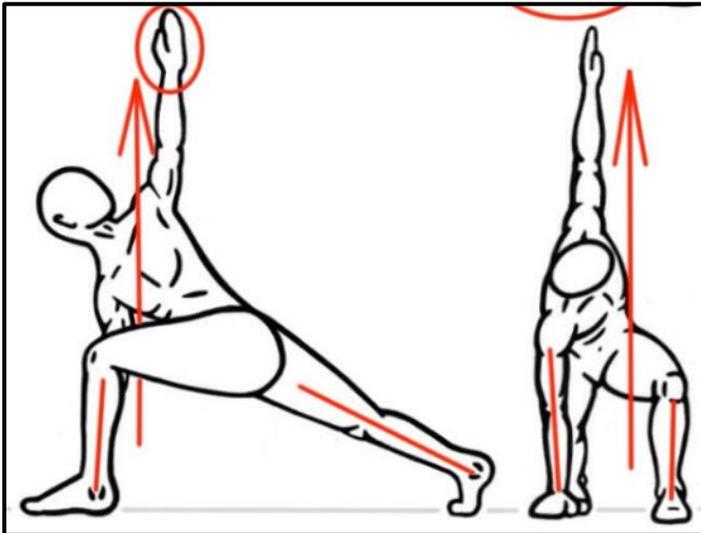
Talons/Fesses.



Étirement dynamique :

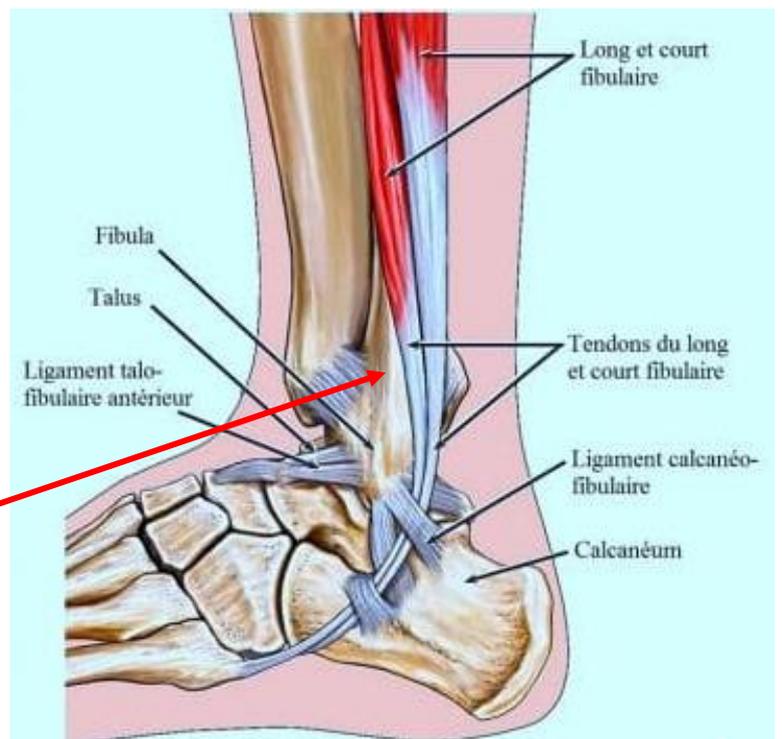
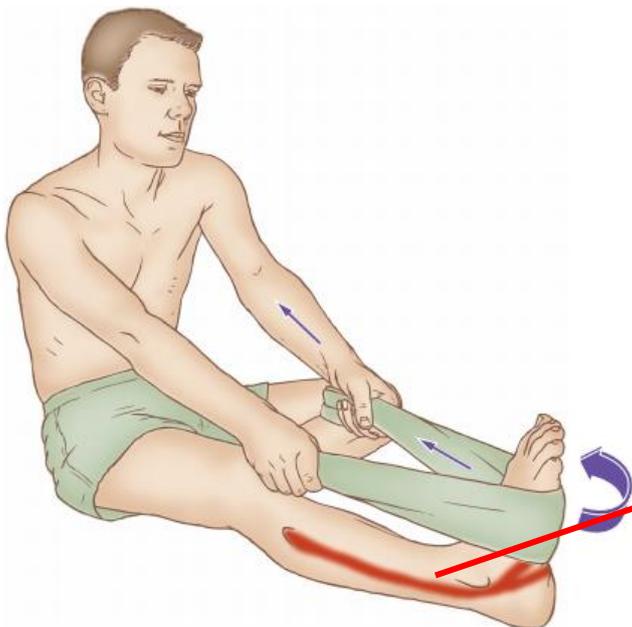
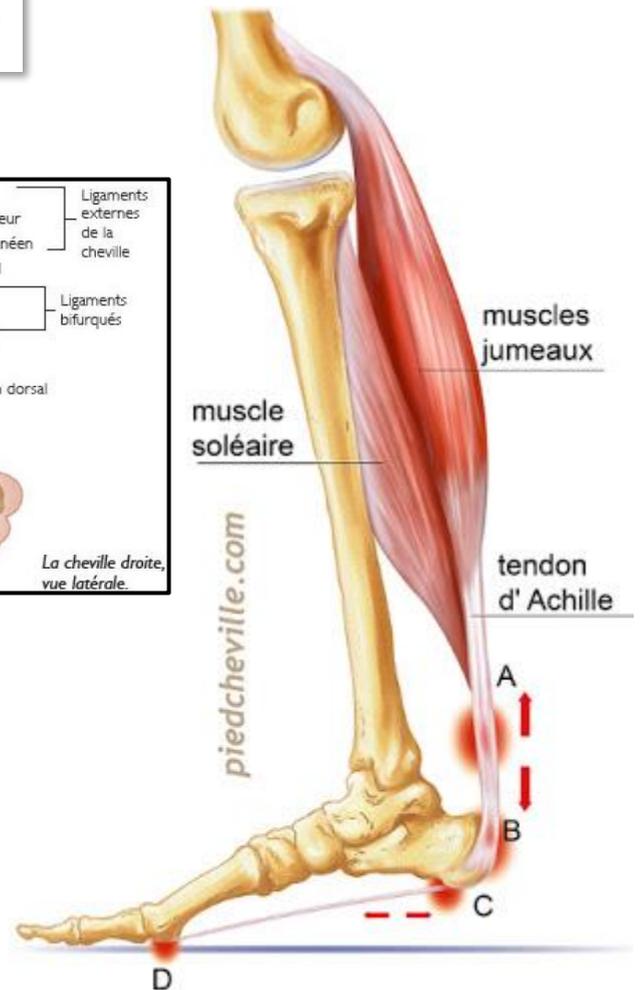
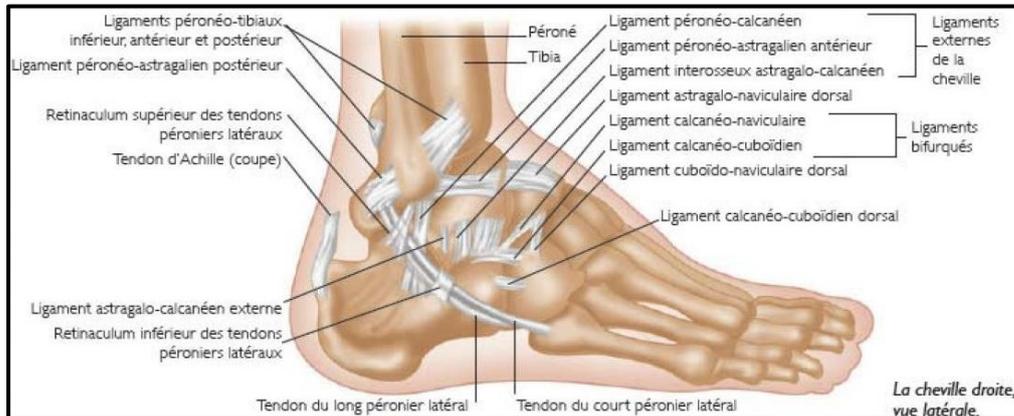


Étirements actifs :



Mollets / Chevilles

Étirements passifs



Exercice d'échauffement des chevilles :

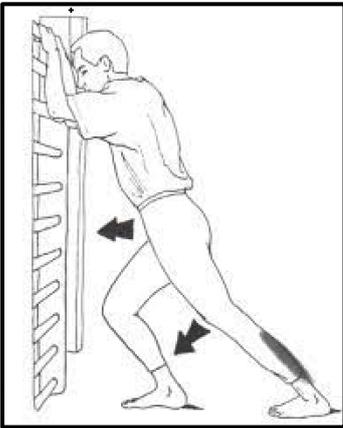


Ce mouvement vous aidera à gagner en souplesse des chevilles, pour vous préparer avant votre sport.

Consignes :

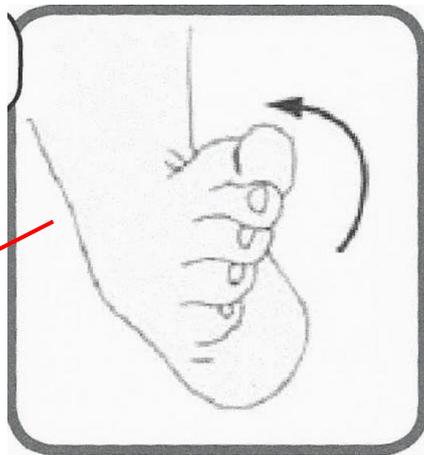
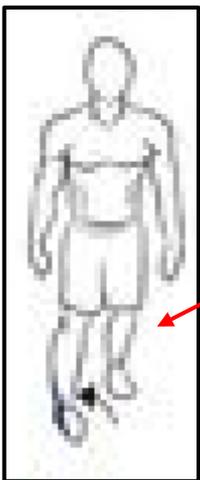
- Écartez les pieds légèrement plus que la largeur de vos hanches.
- Descendez le plus bas possible, comme pour vous accroupir.
- Si vos talons se décollent, vous pouvez vous aider de vos mains au sol pour les poser en reculant les fesses.
- Restez 2 secondes en bas puis remontez en contractant bien les fessiers.

Étirement du mollet et du tendon d'Achille.

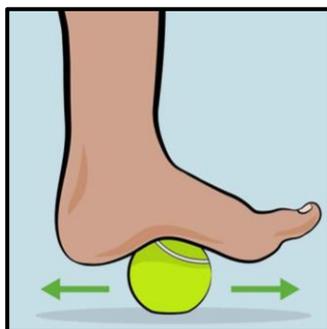


Consignes :

- Idéalement, trouvez une marche ou empilez des livres, et placez l'avant de votre pied dessus, le talon étant dans le vide.
- Pour l'étirement du mollet dans son ensemble, gardez le genou de la jambe étirée tendu et avancez le bassin vers le mur.
- Maintenez la position 30 secondes.
- Inspirez et soufflez pendant l'étirement.



Étirements du gros orteil.



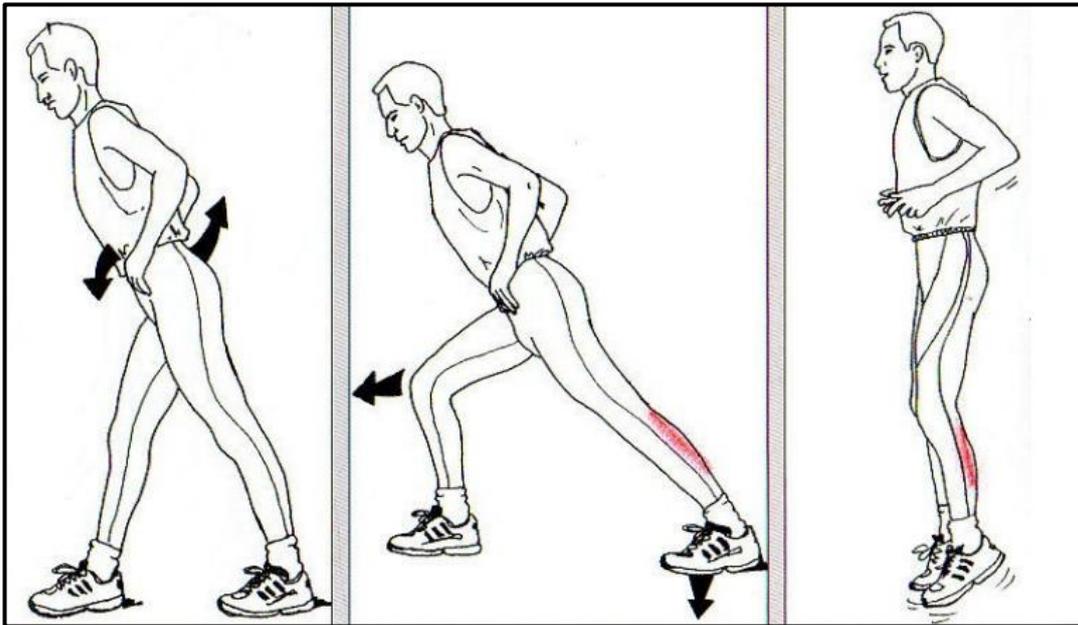
Massage de la voute plantaire.

Mollets

Étirements Activo-dynamique

Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



1^{er} Temps :

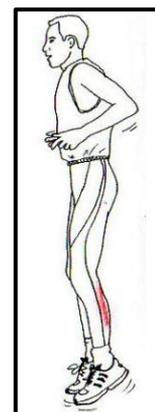
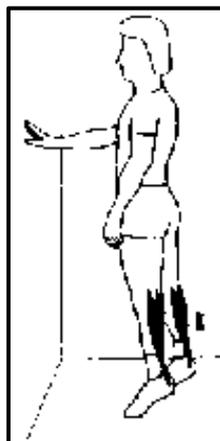
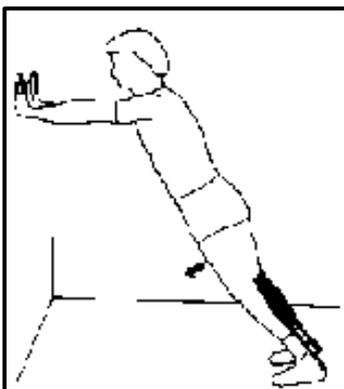
- Talon fixé au sol.
- Avancez le buste et sortez les fesses.

2^{ème} Temps :

- Relevez le talon, soyez sur la pointe du pied
- Avancez le genou de la jambe opposée.

3^{ème} Temps :

- Sautillements.

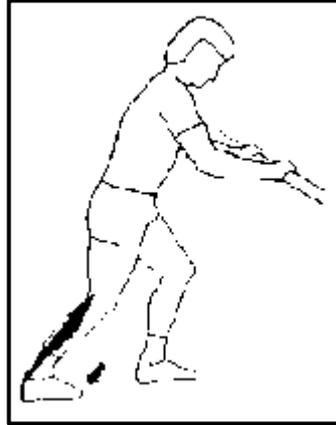


ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



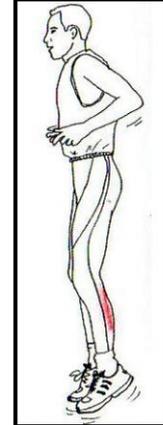
1^{er} Temps :

- Abaissez les hanches en avançant le genou de la jambe arrière de sorte que la tension se fasse sentir dans la partie inférieure du mollet.
- Garder le talon au sol.

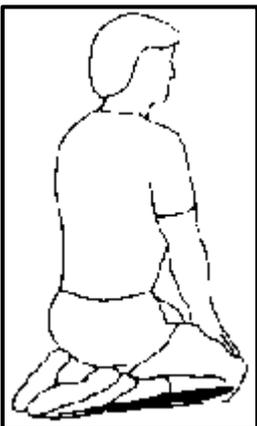


2^{ème} Temps :

- Debout, les mains en appui contre une rampe.
- Fléchir légèrement les genoux et reculer un pied d'environ 60-70 centimètres.
- Sur la pointe du pied, appuyer au maximum le pied de la jambe arrière vers le sol.

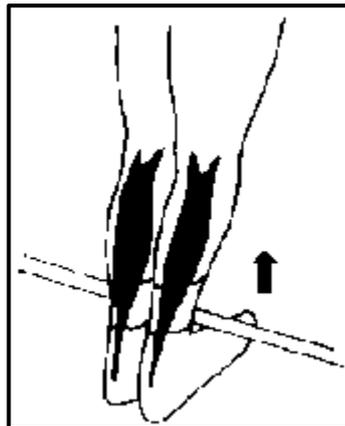


3^{ème} Temps :
Sautillements.



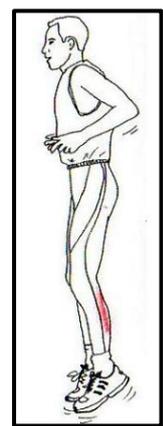
1^{er} Temps :

- A genou, pointe des pieds dirigées vers l'arrière, assis sur les talons. Tenir la position 5 secondes. L'exercice peut être plus efficace si l'on incline le corps en arrière



2^{ème} Temps :

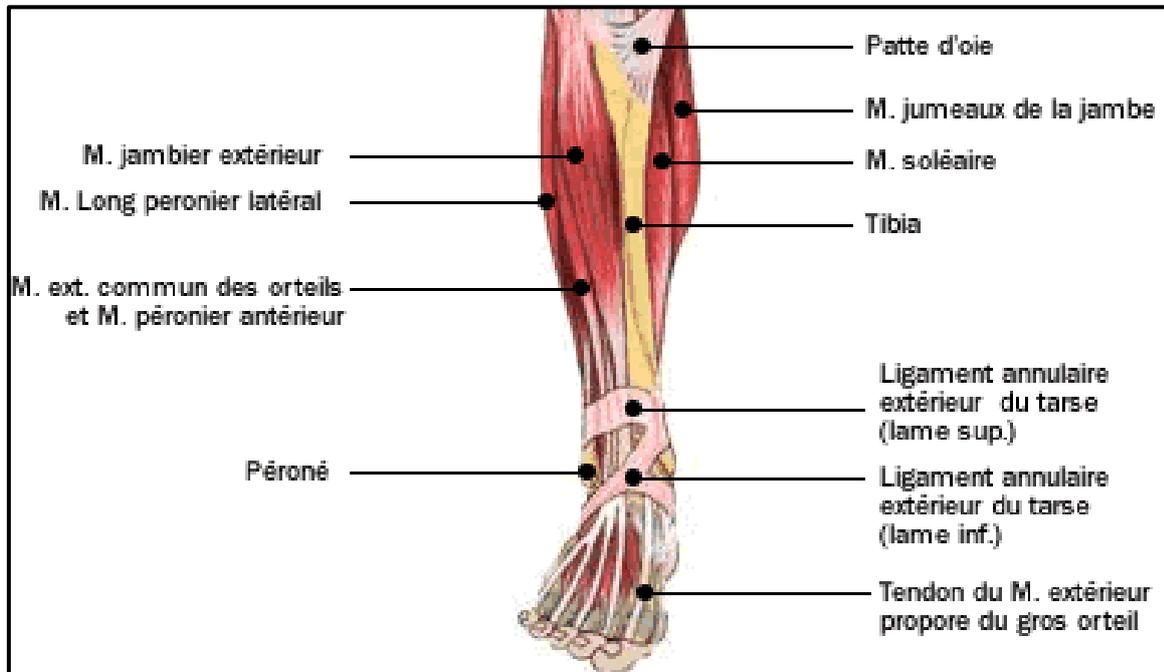
- Fléchir les orteils vers le haut en utilisant comme appui un meuble lourd ou l'équivalent.



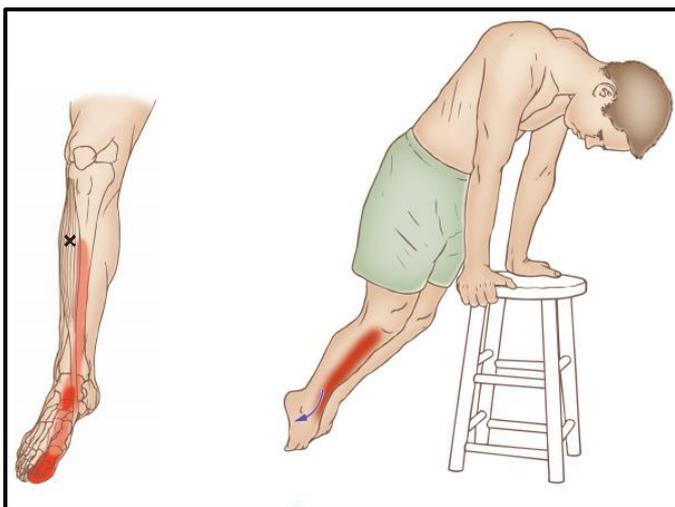
3^{ème} Temps :
Sautillements.

Tibia

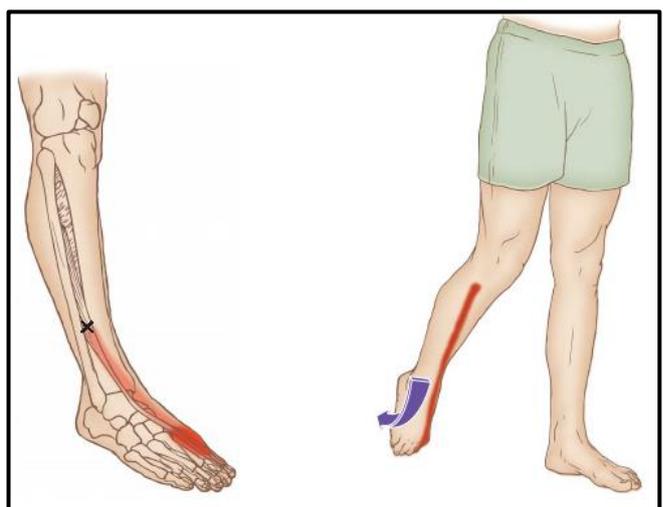
Étirements passifs



Tibial antérieur :



Long extenseur de l'hallux (gros orteil) :



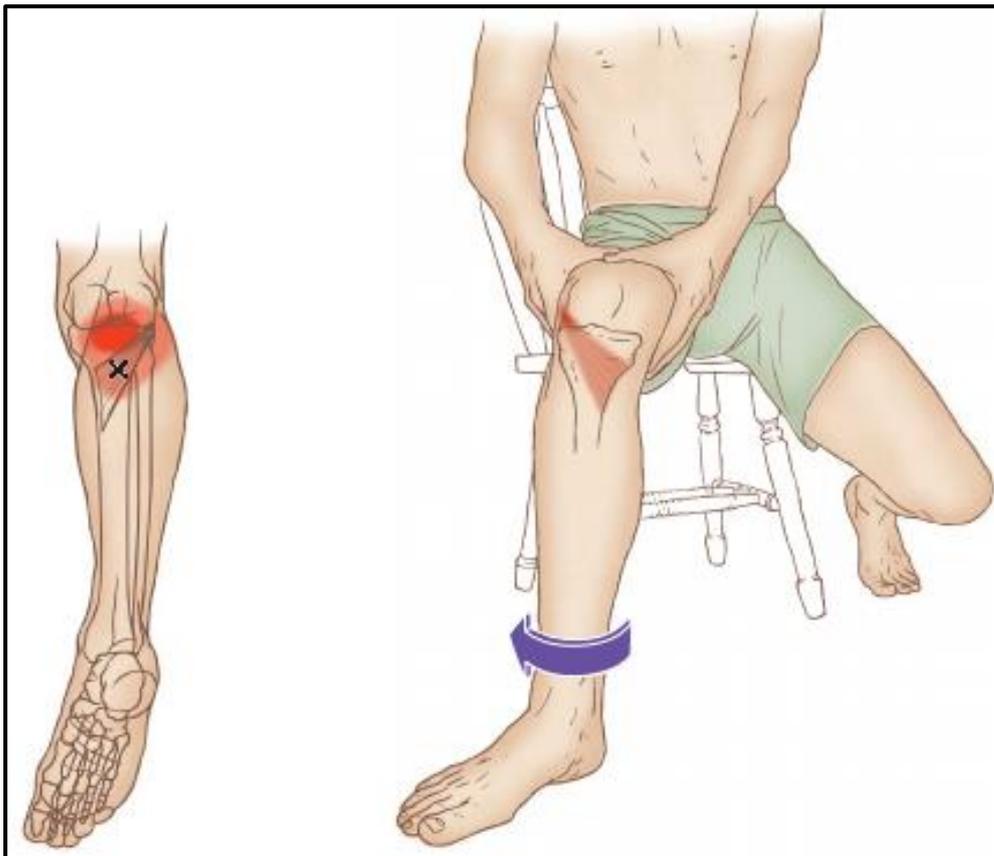
Bandelette ilio-tibiale (tenseur du fascia lata TFL) :



Consignes :

- Placez le pied (genou tendu le plus possible) sur un tabouret, l'accoudeoir d'un canapé ou une chaise.
- Sans plier le genou, tournez votre buste à l'opposé en vous appuyant sur un dossier de chaise pour l'équilibre.
- Maintenez la position sur 30 secondes.
- Inspirez et soufflez pendant l'étirement.

Poplité :

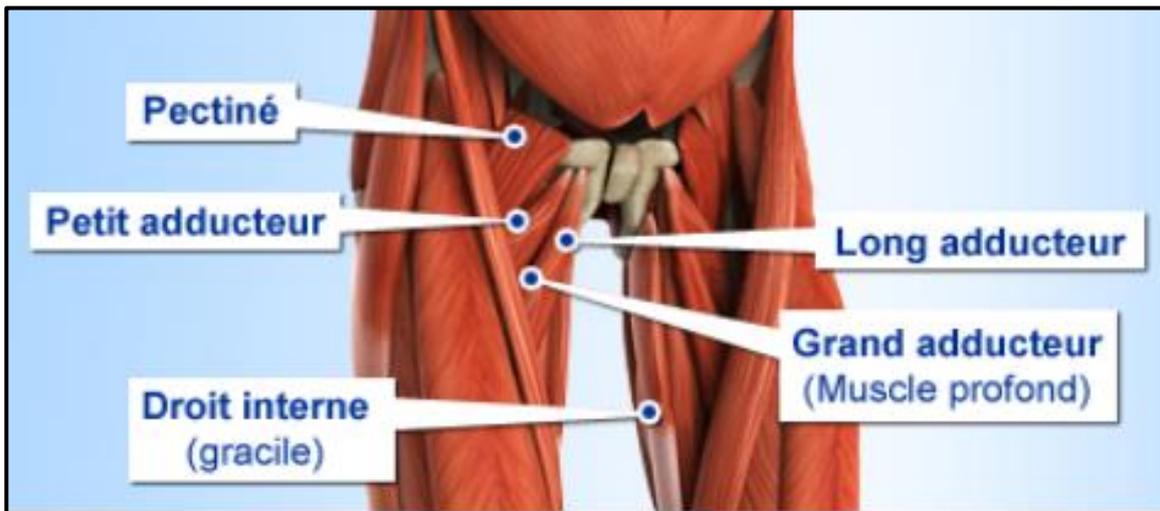


Consignes :

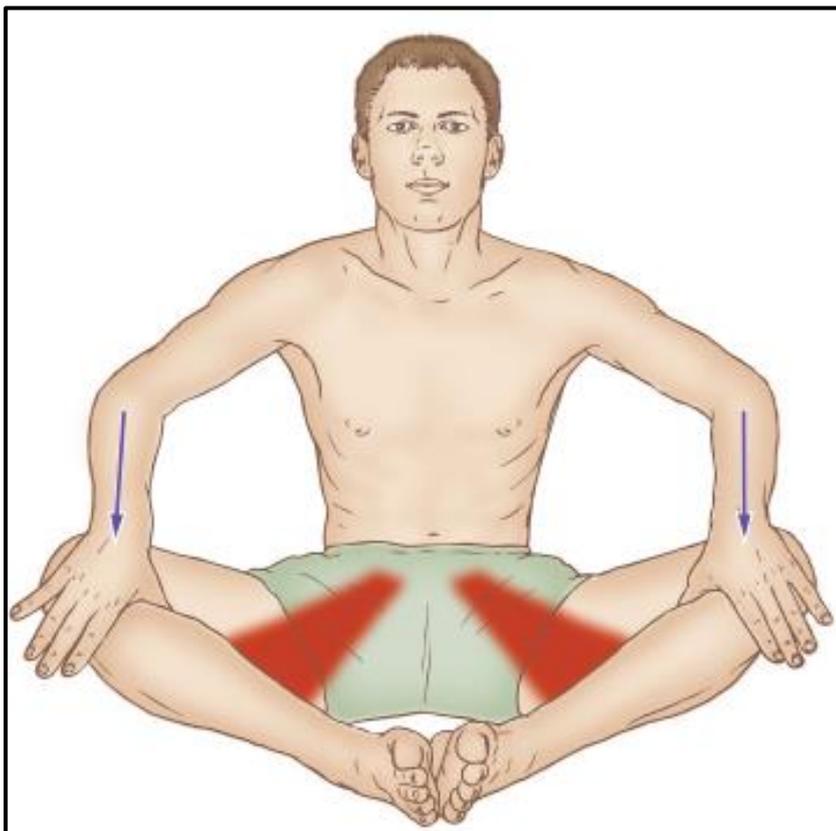
- Maintenez la cuisse avec les 2 mains.
- Puis rotation latérale de la jambe au niveau de l'articulation du genou. Celle-ci est fléchie à 45° environ par rapport à son extension complète.

Adducteurs

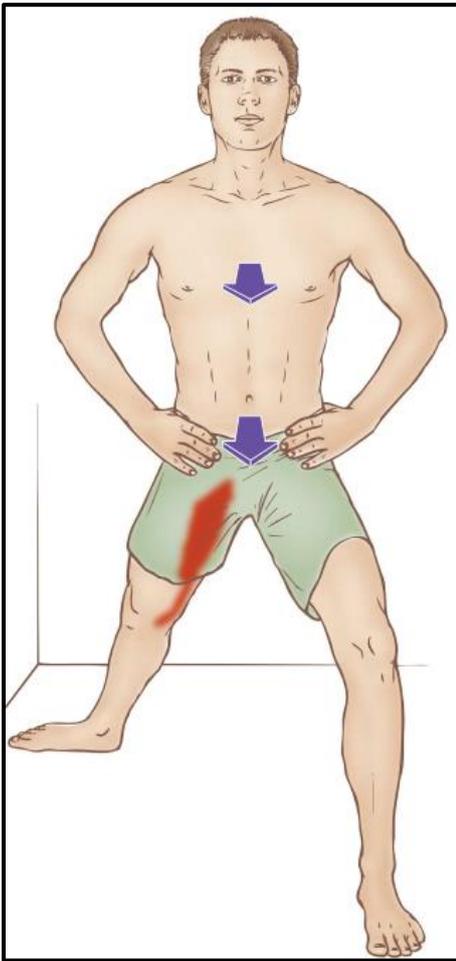
Étirements passifs



1) Longs et Petits adducteurs :

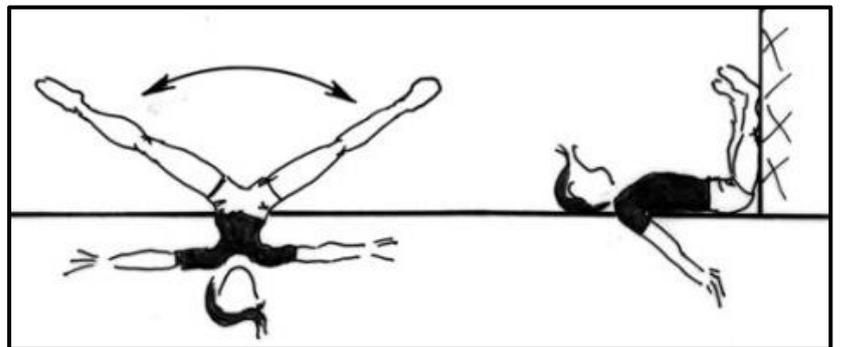
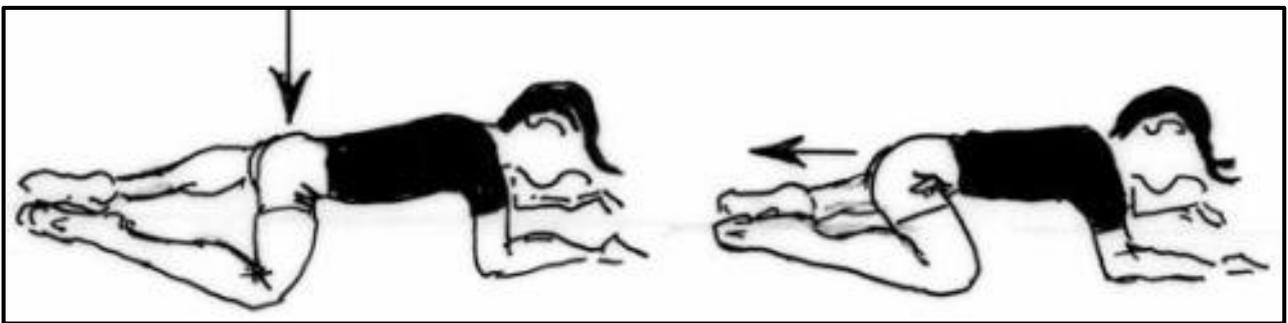


2) Pectiné & gracile :



Consignes :

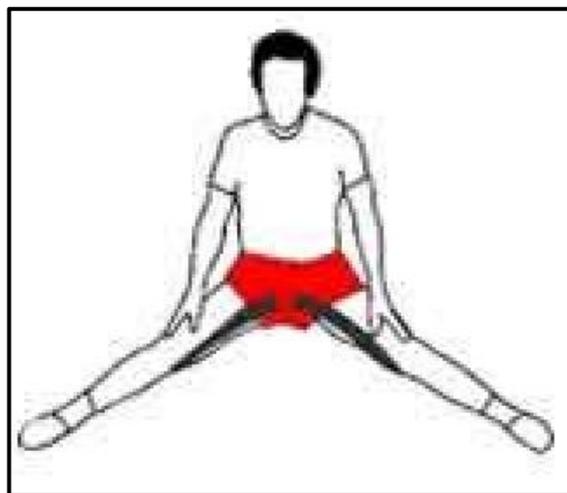
- Propulser le pelvis et le tronc vers l'avant pour accroître l'étirement à travers la hanche.
- Il est important que la jambe arrière soit tendue.
- Fléchir la jambe avant de sorte de ne pas faire reposer trop de poids sur la cheville de la jambe arrière.





Consignes :

- Gardez la jambe qui est posée sur le support tendue, sans la tourner.
- Fléchissez légèrement l'autre jambe pour venir mettre en tension les adducteurs de l'autre jambe.
- Tenez la position 20 à 30 secondes.
- Inspirez et soufflez profondément pendant l'étirement.
- Ne pas forcer sur cet étirement. Légère douleur, pas plus.

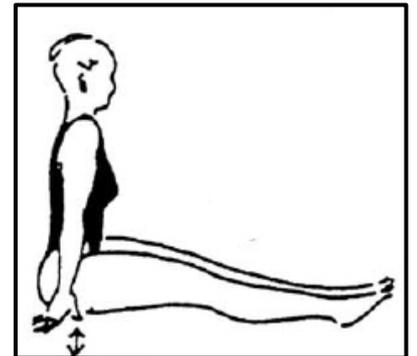
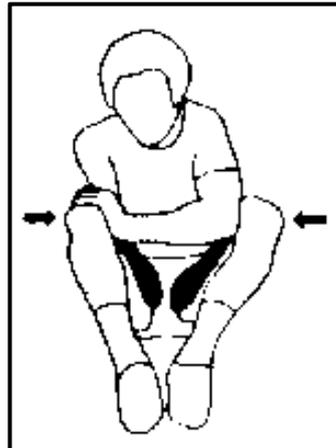
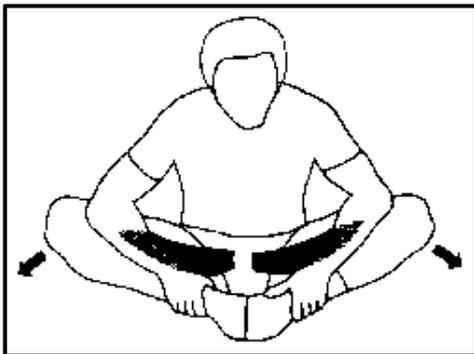
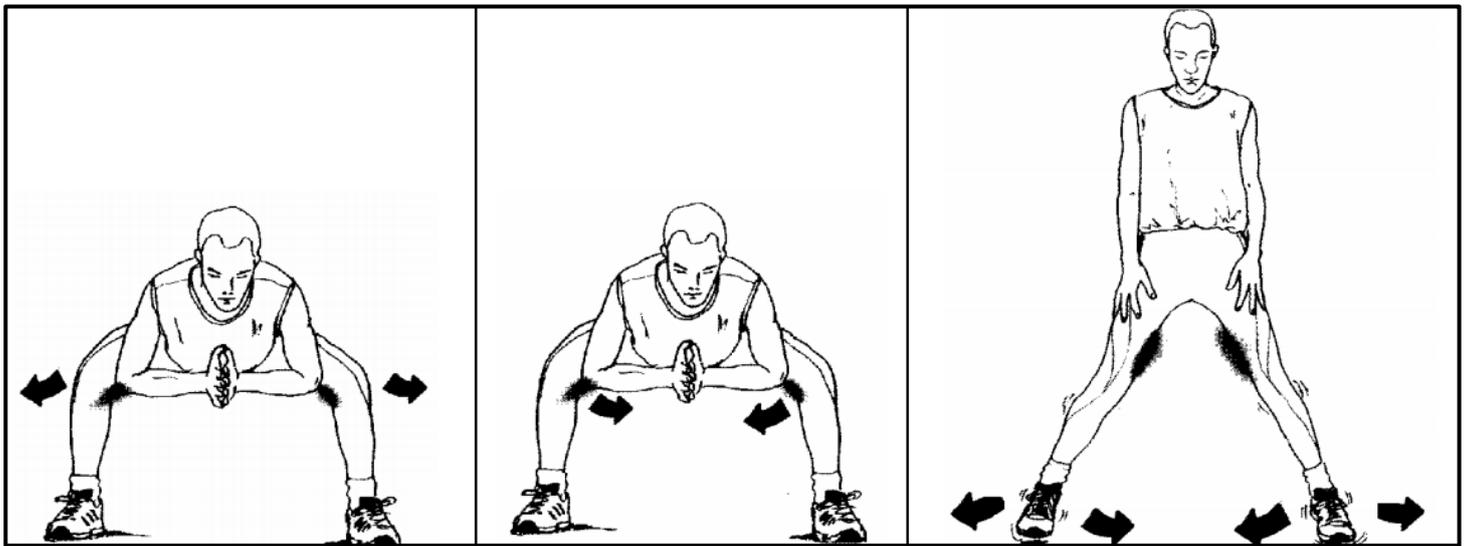


Adducteurs

Étirements Activo-dynamique

Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



1^{er} Temps :

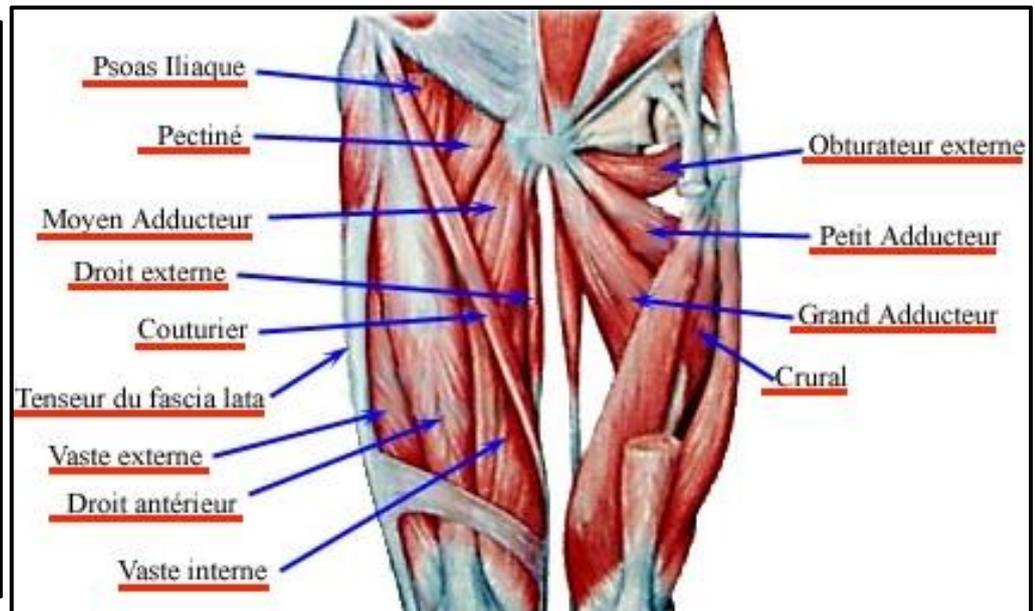
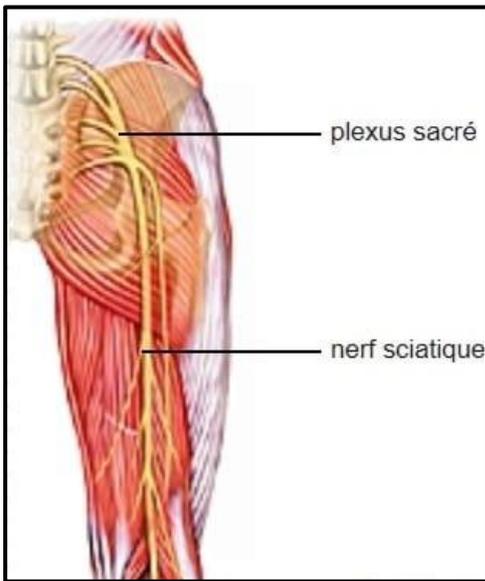
1. Placer les talons l'un contre l'autre et tenir les chevilles avec les mains.
2. Appuyer doucement avec les coudes de sorte que les genoux s'écartent jusqu'à une position extrême.
3. Plier le torse vers l'avant au-dessus des jambes et conserver la position.
4. On doit sentir la traction le long de la partie interne de la cuisse, pendant 6 à 8 secondes.

3^{ème} Temps :

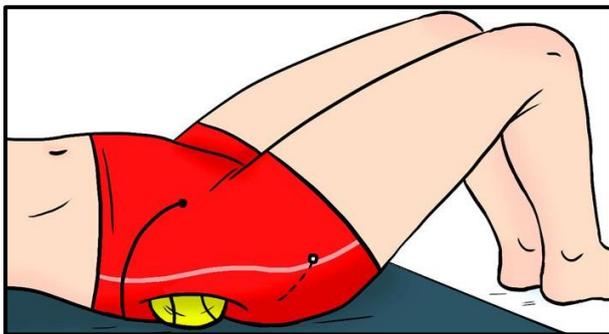
Secouez les jambes tendues dans le sens interne / externe.

Sciastique

Étirements passifs



Étirements qui sont généralement recommandés pour soulager la douleur sciatique (bas du dos, piriforme, ischio-jambier, sciatique). Vous devez respecter votre seuil d'intensité de la douleur. Celle-ci doit être supportable et ne doit pas s'intensifier lorsque vous relâchez la position d'étirement.



Prends une balle de tennis et allonge-toi en la mettant sous ton bassin. Bouge doucement pour trouver le point sensible sur ta fesse. Après l'avoir trouvé, tu peux y faire une pression de 30 à 60 secondes pour détendre ton corps par le contact avec la balle. Fais rouler la balle de haut en bas dans cette zone. Puis passe au point douloureux suivant. Évite la zone de la colonne vertébrale lorsque tu fais rouler et arrête immédiatement si tu ressens une douleur vive.

Recommence cet exercice 1 ou 2 fois par jour pendant 5 à 10 minutes.

Pour étirer le nerf sciatique et surtout le mobiliser le long de son trajet, réalisez le mouvement suivant :



Étirement de l'arrière de la cuisse.

Consignes :

- Placez vos 2 mains sur votre cuisse et maintenez le genou tendu.
- Avancez votre tête et votre menton vers l'avant, sans arrondir le dos.
- Dès que vous sentez la tension derrière la cuisse, maintenez la position 30 à 45 secondes.

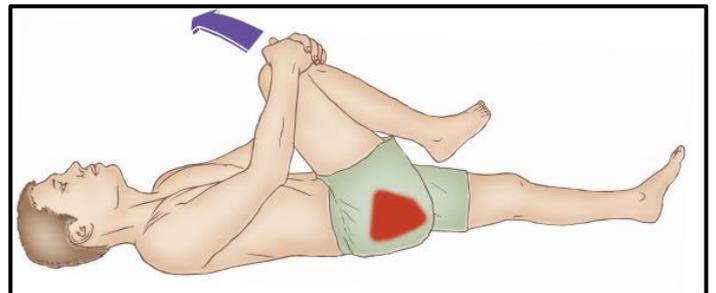
Exercice pour étirer le nerf sciatique allongé.

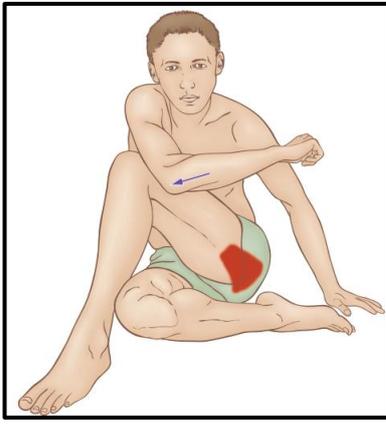
Consignes :

- Commencez par vous allonger au sol ou sur votre lit. Ramenez la jambe à étirer vers vous comme sur la photo ci-dessus.
- Ensuite, tout en gardant votre jambe proche de votre abdomen à l'aide de vos bras, venez tendre le genou en ramenant les orteils vers vous.
- Vous devez sentir une tension sur l'arrière de la cuisse, du genou et ou du mollet.
- Tenez la position jusqu'au maximum de l'amplitude, et sur 3 à 4 secondes.
- Relâchez puis répétez le mouvement 20 fois.



Consigne : allongé sur une table, fesses vers le rebord, ramenez une jambe vers vous et relâchez l'autre dans le vide. Conservez la zone lombaire au contact de la table tout au long de l'étirement.

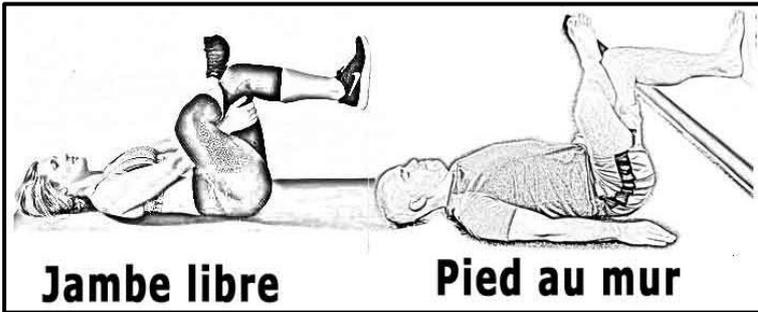




Assouplissement des muscles fessiers

Consignes :

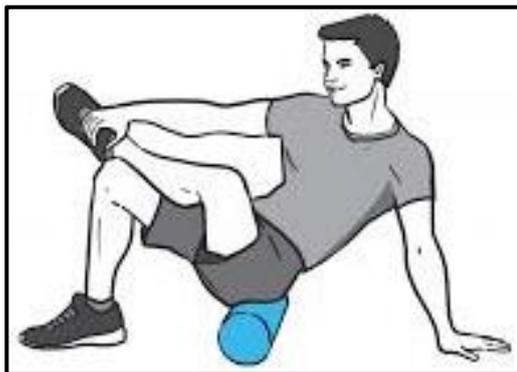
- Respectez la position ci-contre et posez la tête au sol (si besoin ajoutez un coussin).
- Tirez sur votre jambe avec vos mains en direction de votre poitrine jusqu'à sentir un étirement dans la fesse de la jambe opposée.
- Maintenez 30 secondes puis relâchez.



Jambe libre

Pied au mur

Assis sur la chaise, place ta cheville gauche sur ton genou droit. Penche-toi prudemment vers l'avant, garde ton dos droit sans le courber. Maintiens cette position pendant 10 respirations. Recommence l'exercice 5 fois pour chaque jambe.



Etirement du piriforme en position debout.

Consignes :

- Debout, placez votre cheville gauche sur votre genou droit.
- Fléchissez doucement votre jambe droite vers le bas et vers l'avant tout en appuyant sur votre genou gauche.
- Maintenez la position une dizaine de secondes puis réalisez le même exercice de l'autre côté.





Étirer le pyramidal ou piriforme en position debout.

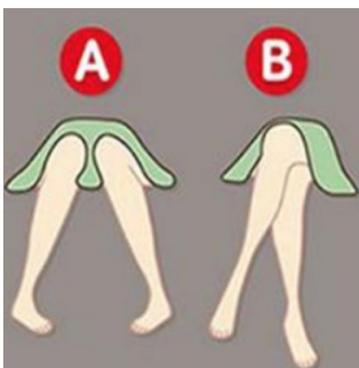
Si les exercices précédents sont douloureux, notamment pour maintenir la posture finale avec buste redressé, on pourra exécuter les variantes suivantes en position debout.



Étirer le pyramidal ou piriforme en position quadrupédique.

La posture du pigeon :

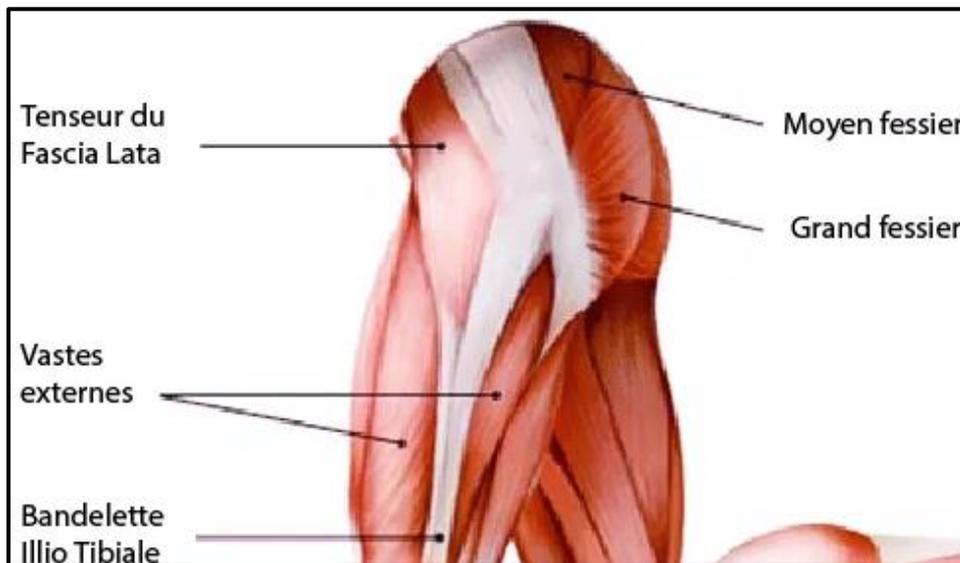
1. Prendre une position à 4 pattes.
2. Amener le pied droit devant le genou gauche.
3. Faire lentement glisser la jambe gauche vers l'arrière.
4. Une fois de chaque côté, tenir la posture 20-30 secondes en maintenant le buste vertical pour étirer dans le même temps le psoas. Pour ne solliciter que le pyramidal de manière très intense il faut, soit incliner le buste à l'oblique pour prendre appui sur les coudes, soit allonger le buste à l'horizontale en venant appuyer le ventre sur l'intérieur de la cuisse.



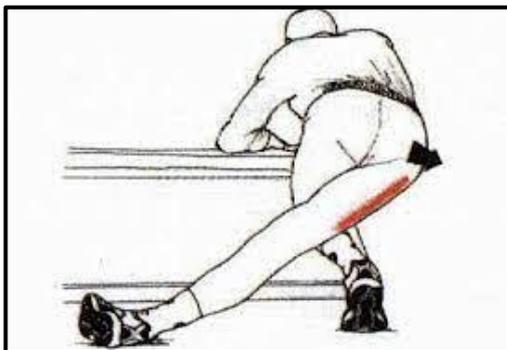
Dans mes expériences de sciaticques, j'ai remarqué que lorsque j'ai croisé les jambes, quelques heures après, une douleur en haut de la fesse me tiraille. En adoptant la position « A » du dessin et en accentuant même le mouvement, c'est-à-dire en prenant appui sur l'intérieur des pieds, jambes écartées, la douleur s'estompe très nettement ! 😊

Fessiers & Fascia Lata

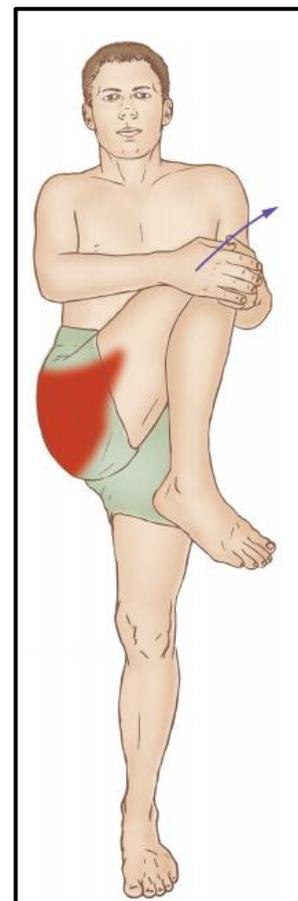
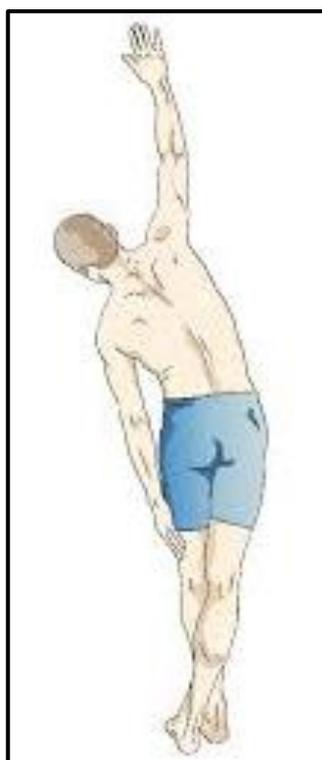
Étirements passifs



1) Étirer le Fascia Lata :



Psoas et tenseur du fascia lata



2) Étirer les fessiers :



Consigne :

- Jambes serrées, genoux fléchis contre poitrine.
- Mains posées contre tibia et doigts entrecroisés.
- Décollez vos pieds du sol et trouvez votre équilibre.
- Respirez profondément.



Consigne :

- Expirez en rentrant le ventre, tout en arrondissant le dos.
- A l'inspiration, basculez vers l'arrière en contrôlant le mouvement grâce aux muscles abdominaux.



Consigne :

- Basculez jusqu'à ce que vos omoplates touchent le sol, les pieds en extension vers le ciel.
- Expirez et basculez en avant pour retrouver votre position de départ.
- Le ventre toujours rentré, le dos toujours arrondi.

Lorsque vous travaillez sur les étirements pour la sciatique, vous étirez également les fessiers → Voir page 36...

DOS

Étirements passifs

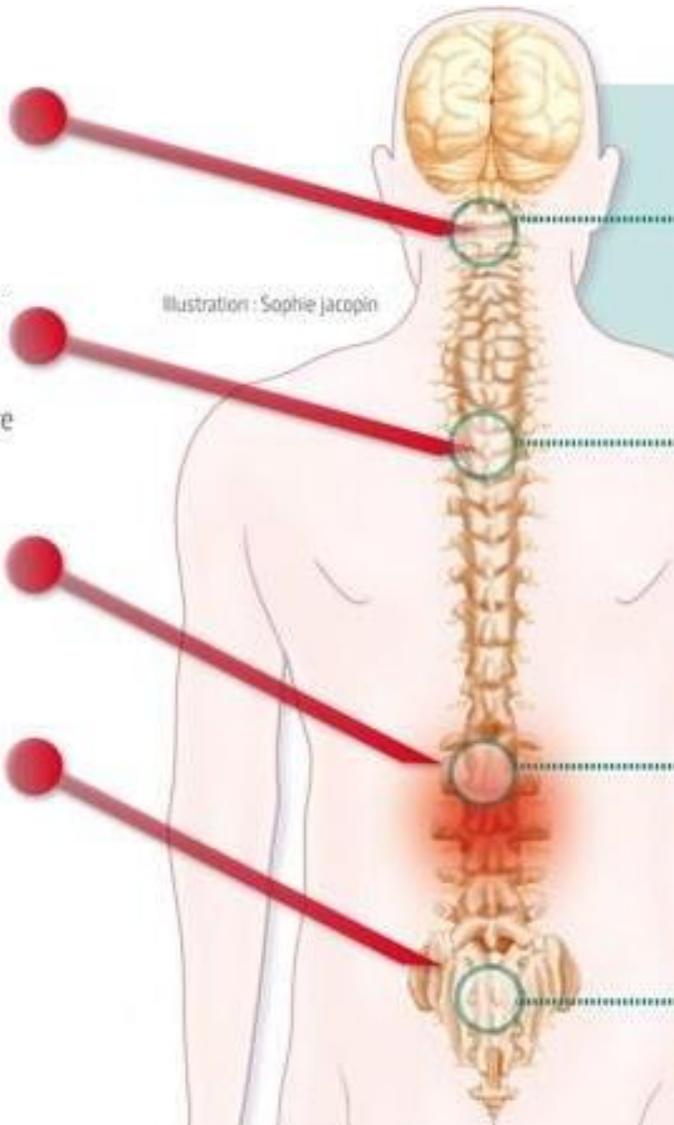
Les maladies

➔ **Torticolis**
Contracture musculaire, douleur brutale du cou suite à un faux mouvement

➔ **Dorsalgie mécanique ou traumatique**
Douleur de la partie haute du dos, liée à une mauvaise posture ou à un choc

➔ **Lumbago**
Lombalgie aiguë survenant souvent après un effort

➔ **Sciatique**
Irritation du nerf sciatique à la suite d'une compression



Les traitements

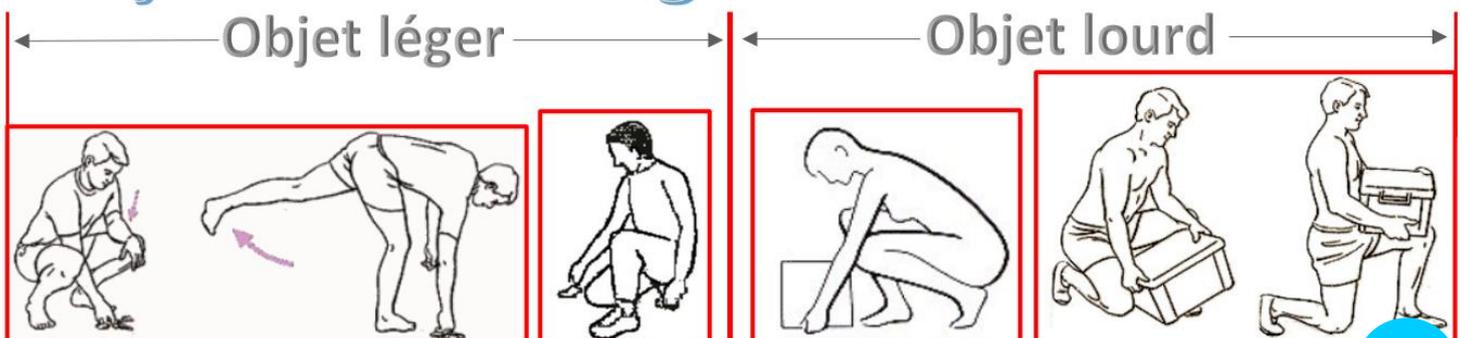
Passé en quelques jours après un traitement par antalgiques, anti-inflammatoires ou relaxants musculaires. Des pommades, des massages et la chaleur permettent de détendre les muscles.

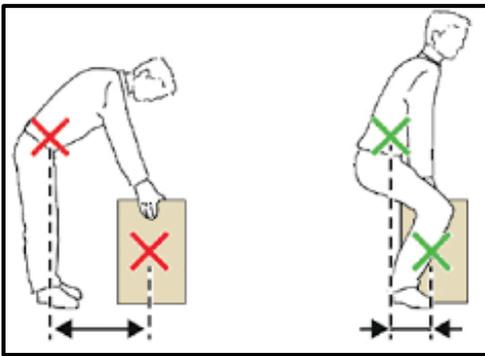
Le traitement dépend de la cause de la dorsalgie. La prise d'antalgiques ou d'anti-inflammatoires peut s'accompagner de rééducation et de la reprise d'une activité adaptée. L'éducation gestuelle doit permettre d'éviter les mauvaises postures

Passé généralement dans un délai inférieur à un mois. Les douleurs sont soulagées par des antalgiques. Le repos est recommandé en évitant toutefois l'immobilité complète.

Se résorbe spontanément en 4 à 5 mois. Soulagement de la douleur par antalgiques ou le recours à des injections de corticoïdes. Un traitement chirurgical est parfois nécessaire pour supprimer l'hernie discale si celle-ci est la cause de la sciatique

Objet lourd ou léger à ramasser, toujours veiller à garder son dos droit !

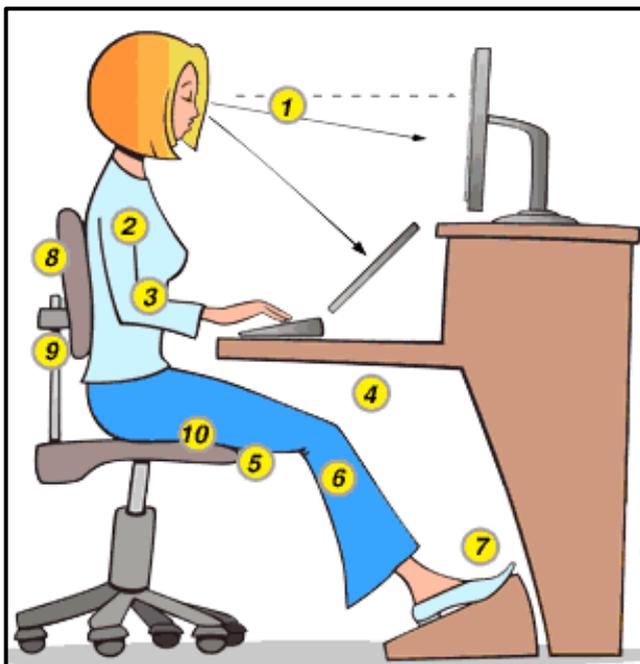




Tjrs veiller à s'asseoir pour enfiler des chaussures !

Le dos droit
 et non arrondi
 ou trop cambré.
 On voit beaucoup trop
 souvent des gens qui
 s'étirent les jambes
 en se touchant les pieds
 mais avec le dos rond !

Comment faire
 la pince debout
 ou **Uttanasana**



Une position de travail ergonomique :

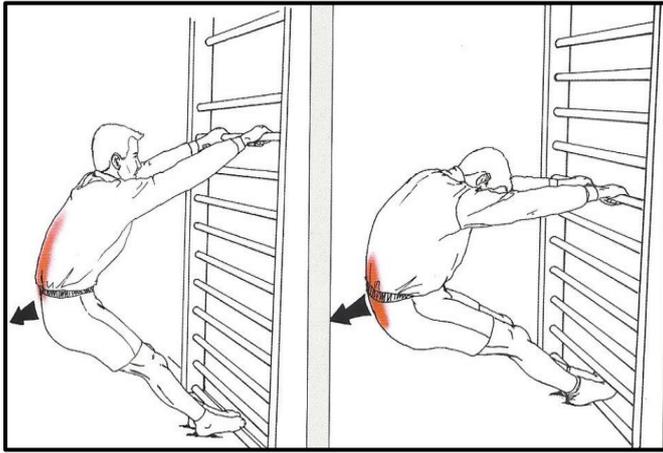
- 1 Distance oeil/écran 50 à 70 cm
- 2 Epaules relâchées non relevées
- 3 Avant-bras horizontaux, angle du coude légèrement supérieur à 90°
- 4 Distance genou / table 8 à 10 cm
- 5 Eviter la pression du creux poplité
- 6 Jambes à 90°
- 7 Les pieds reposent sur le sol (ou repose pied)
- 8 Caler le dos contre le dossier
- 9 Régler la hauteur du dossier pour que le bassin et la zone lombaire soient soutenus
- 10 Occuper la totalité de la surface assise

Position en chien de fusil



En urgence contre le **mal de dos**

1) Étirements du BAS du dos.



Consignes :

- Bien caler les pieds, laisser le corps descendre en arrière et vers le bas.
- Garder les genoux tendus.
- Tenir la position 20 à 30s.
- Puis attraper les barreaux de plus en plus bas en gardant les genoux tendus.
- Tenir la position 20 à 30s.



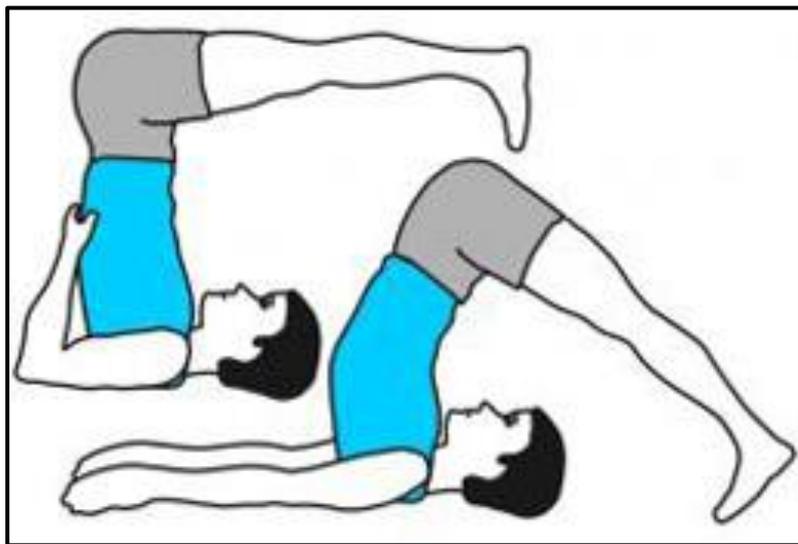
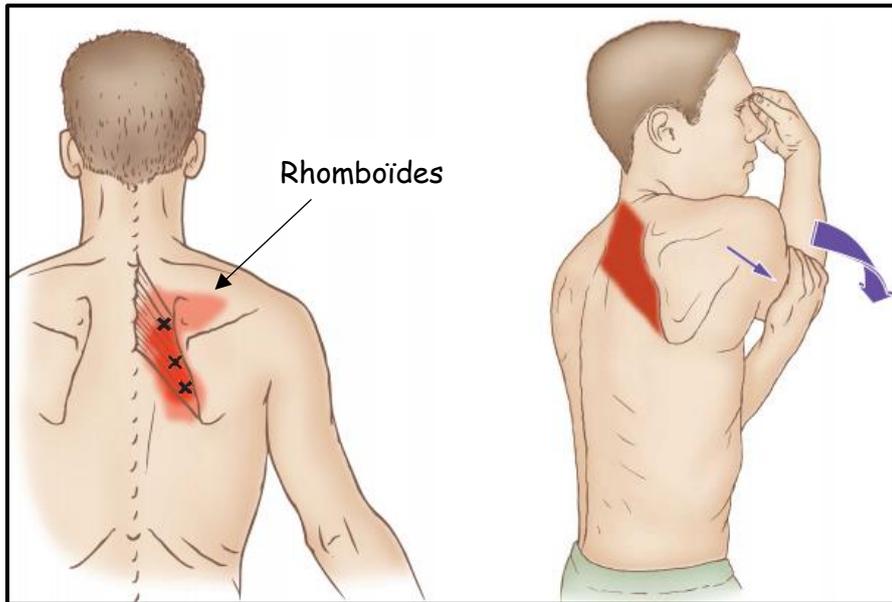
Pour détendre les jambes et le dos :

Consignes :

- Dessinez des cercles lents avec les genoux dans un sens puis dans l'autre en respirant profondément.
- Ne tirez pas trop sur les genoux pour ne pas arrondir le dos.

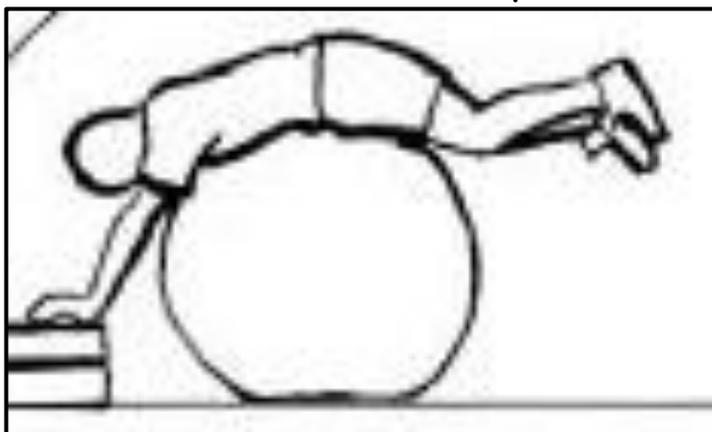


2) Étirements du HAUT du dos.



Sur Swiss-Ball

pour une décontraction complète du dos...



5 Entraînez à faire une belle chandelle (a)

a

b

Par la suite vous descendrez les jambes pour former un angle (b).

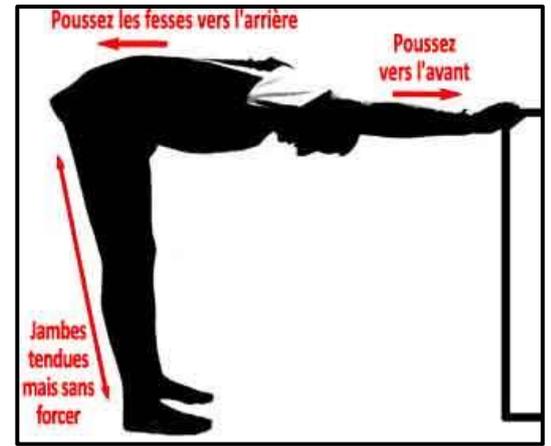
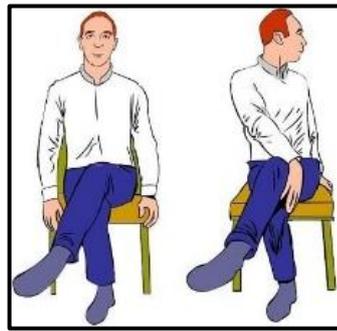
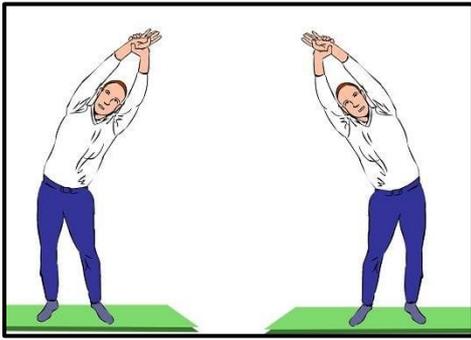
c

Quand vous pourrez, allez poser les pieds derrière la tête (c)

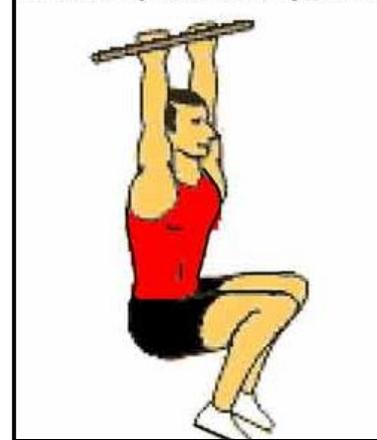
d

Etape ultime et avancée, poser les genoux de chaque côté de la tête (d)

3) Étirements de l'ensemble du dos.



Étirement passif en suspension



Bras et jambes perpendiculaires au tronc

4

Inspire a

Décreasez le dos en projetant les fesses vers l'avant par une bascule du bassin

Expire

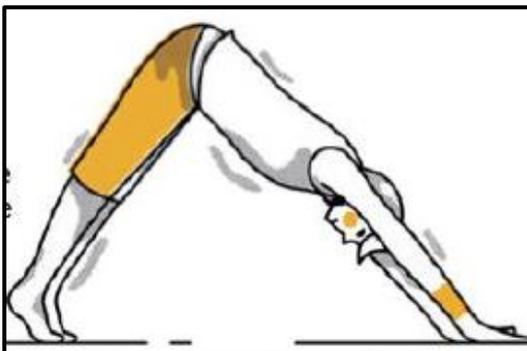
Accentuez la bascule du bassin creusant le ventre et arrondissant le dos

Expire

Poussez alors sur les bras pour accentuer l'arrondi du dos

Expire

Reprendre a, b, c...



- ✓ Expirez.
- ✓ Montez sur la pointe des pieds et poussez le bassin vers le haut en tendant les jambes de manière à ce que le corps forme un « V » inversé.
- ✓ Lorsque vous allez baisser les talons, pressez les mains sur le sol.
- ✓ Restez dans cette position pendant 5 à 10 respirations.

3

En gardant la colonne alignée (réajuster le bassin après la bascule) laisser tomber les genoux sur un côté, à l'équerre

Quand les genoux basculent à gauche, la tête se tourne à droite et inversement. Alternier en lâchant bien tous les muscles impliqués tout en soufflant

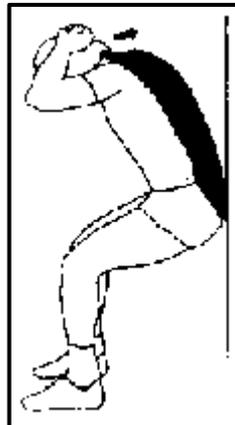


Dos

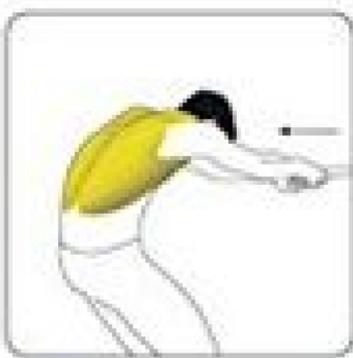
Étirements Activo-dynamique

Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



OU



Phase de Stretching :

- ✓ Plier le dos vers l'avant avec l'aide des mains et sentir la tension tout le long de la colonne vertébrale.
- ✓ Tenir la position pendant 5 secondes.

Contraction des dorsaux et des lombaires :

- ✓ Se tenir légèrement penché vers l'avant, sans que le dos ne se curve.
- ✓ Appuyer le bas du dos contre un mur et les genoux en légère flexion.
- ✓ Joindre les mains derrière la nuque et appuyer au maximum le haut du corps et le dos vers l'arrière, les mains servant de résistance.
- ✓ Pendant 5 secondes.

Bras et jambes perpendiculaires au tronc

4

Inspire a

Décreuser le dos en projetant les fesses vers l'avant par une bascule du bassin

Expire

Accentuez la bascule du bassin creusant le ventre et arrondissant le dos

Expire

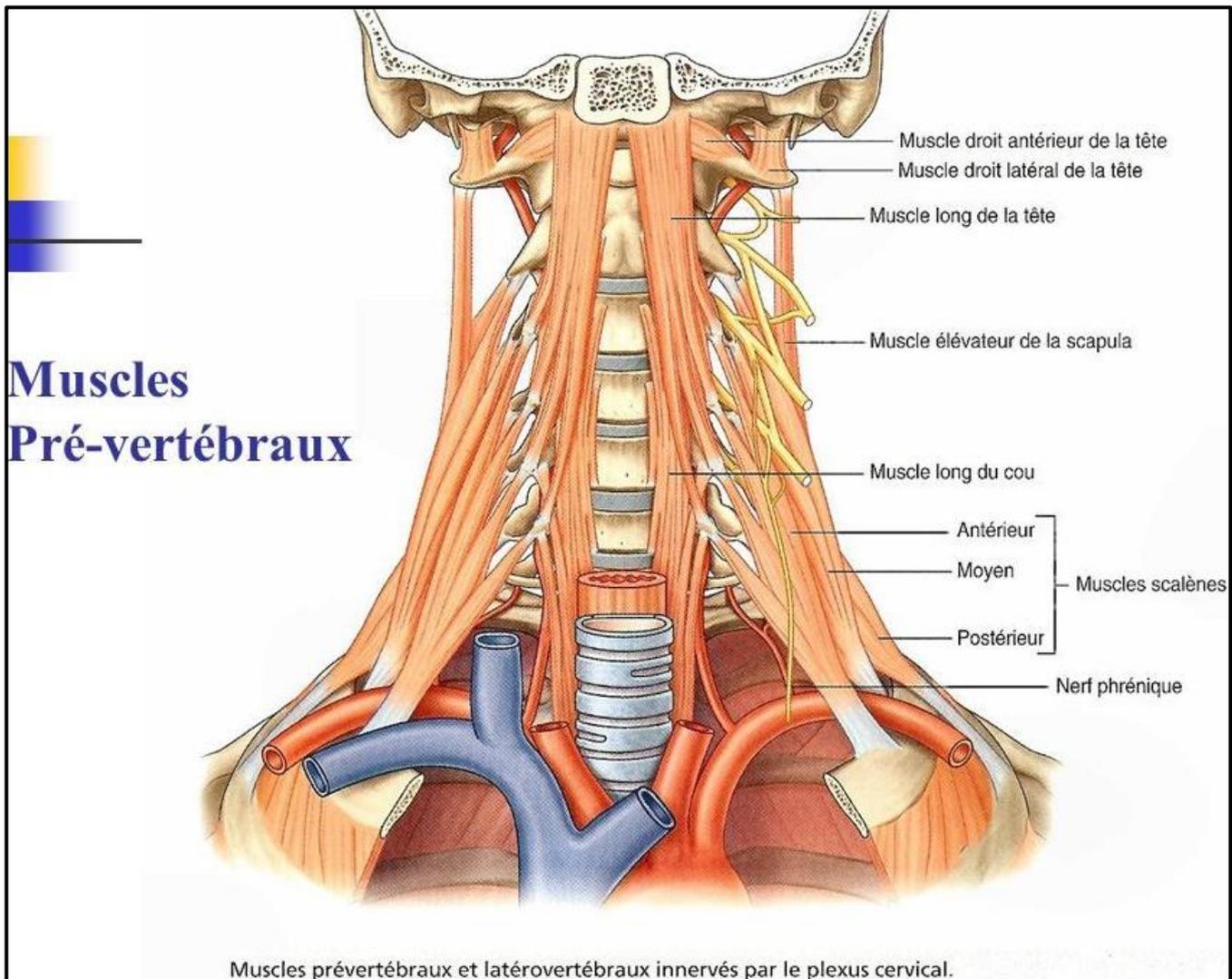
Poussez alors sur les bras pour accentuer l'arrondi du dos

Expire

Reprendre a, b, c

Cervicales

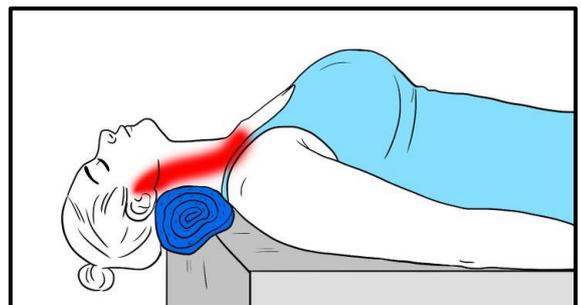
Étirements passifs

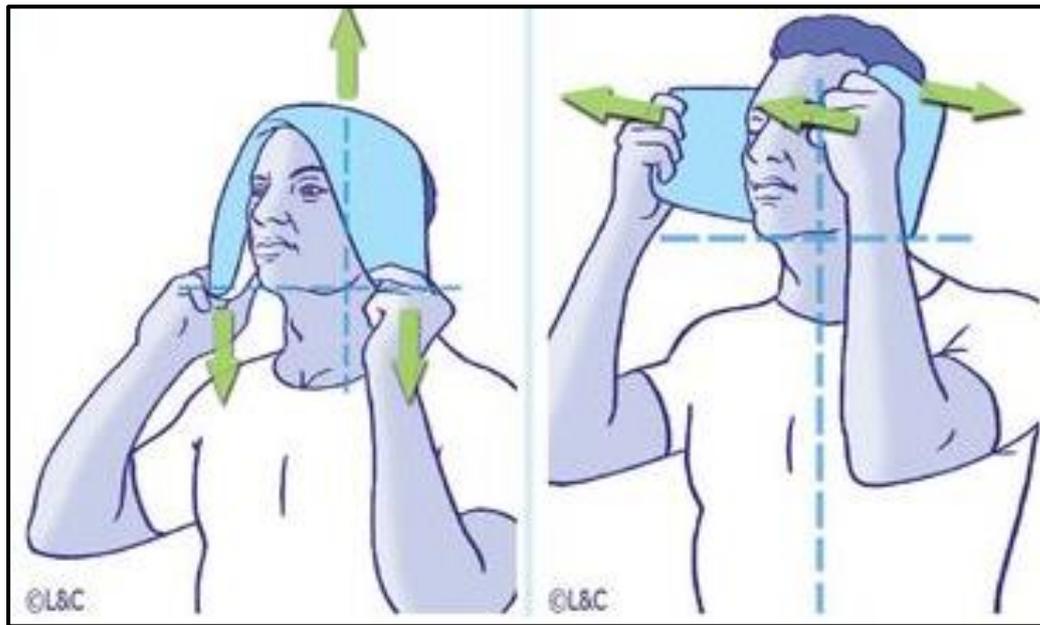


Étirer le cou sur une serviette enroulée.

Voici un étirement très délicat que l'on préconise afin de libérer la tension dans la zone autour du cou.

- Enroule une serviette.
- Place-la à la base de ta tête.
- Laisse ta tête "retomber" librement vers le sol et détends-toi.
- Reste dans cette position durant 10 minutes, à moins que tu ne ressenties une certaine douleur.

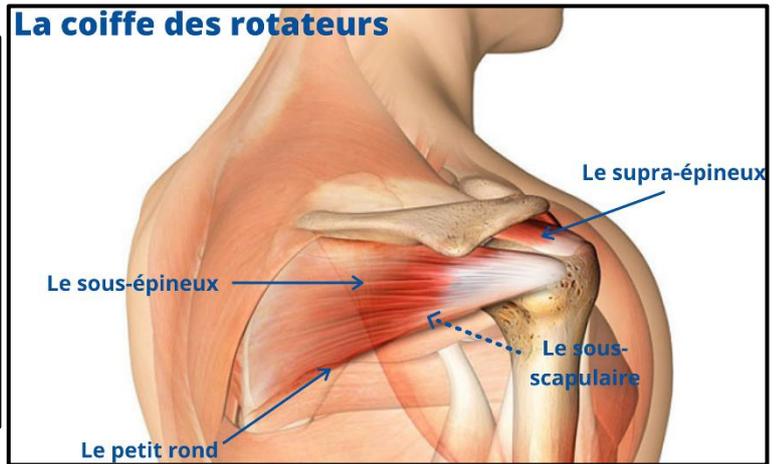
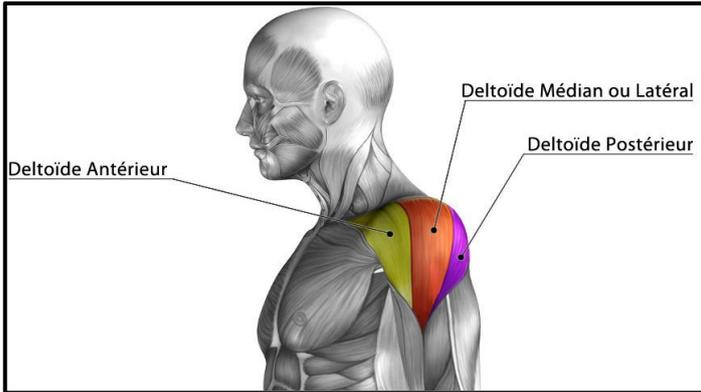




<p>1/11</p> <p>ref1 10 secondes chaque côté</p>	<p>2/11</p> <p>ref23 20 secondes</p>	<p>3/11</p> <p>ref50 10 secondes chaque côté</p>	<p>4/11</p> <p>ref51 10 secondes</p>
<p>5/11</p> <p>ref62 10 secondes</p>	<p>nouveau! 6/11</p> <p>ref78 10 fois 3 secondes</p>	<p>nouveau! 7/11</p> <p>ref79 10 fois 3 secondes</p>	<p>8/11</p> <p>ref30 15 secondes chaque bras</p>
<p>9/11</p> <p>ref63 10 secondes</p>	<p>10/11</p> <p>ref78 3 fois 5 secondes chacun</p>	<p>11/11</p> <p>ref53 10 secondes</p>	

Épaules

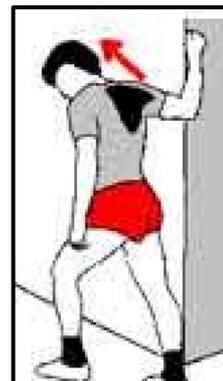
Étirements passifs

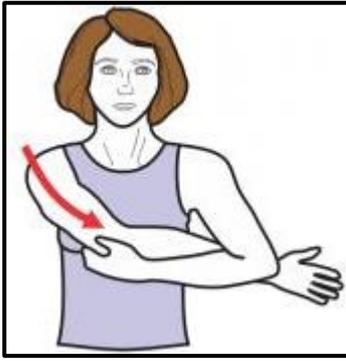


1) Relâchement complet de l'épaule.

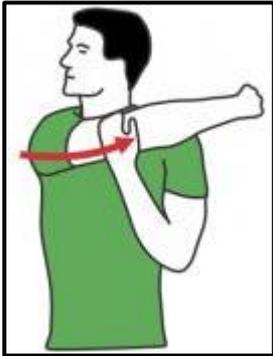


2) Étirements Deltoïdes postérieurs (arrière épaule).





Consigne : Saisissez votre coude avec la main opposée et tirez latéralement.



Consigne : Passer un bras devant vous, au-dessus de l'épaule opposée, puis placer votre main sur le coude et exercer une pression vers vous.



Infra-épineux : Tirez votre coude à l'intérieur en maintenant votre main verticale. Votre dos ne doit pas bouger.



Consigne : Saisissez votre poignet avec la main opposée puis tirez à la fois latéralement et vers le bas.



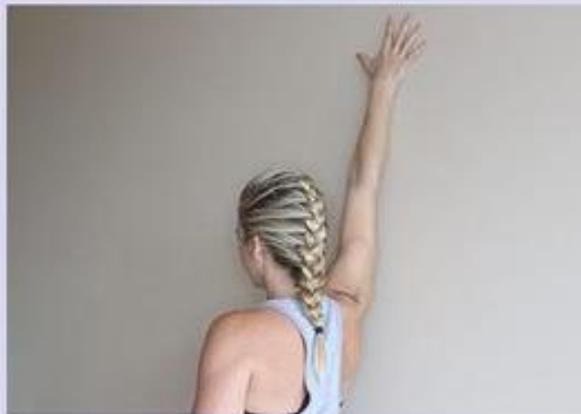
3) Étirements Deltoïdes antérieurs et médians (avant et milieu épaule).



WALL CHEST STRETCH
30 sec per side



UPSIDE DOWN CACTUS STRETCH
30 sec per side



OVERHEAD SHOULDER STRETCH
30 sec per side



OVERHEAD TRICEPS STRETCH
30 sec per side



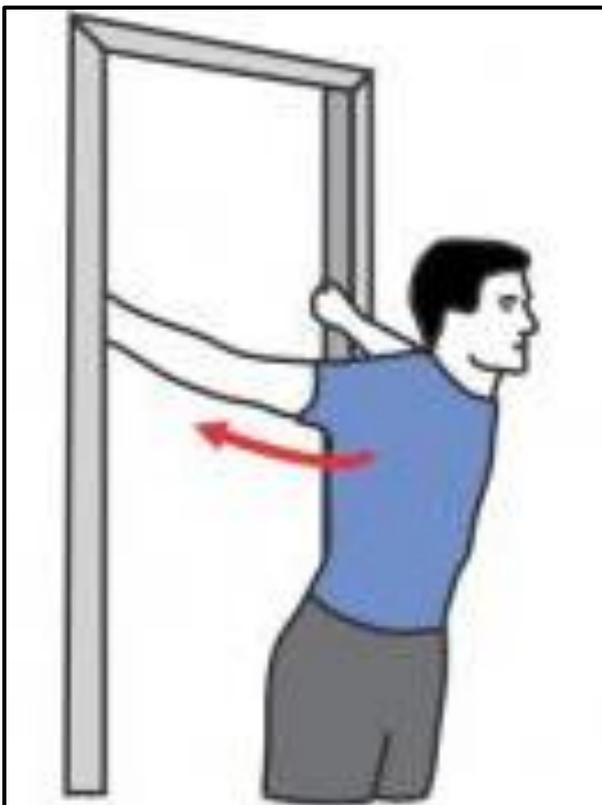
WALL DOWNDOG
30 sec



Dos des mains posés sur la table (paumes orientées vers le haut), bras tendus, fléchissez vos jambes tout en conservant une posture droite, poitrine vers l'avant. Afin d'accentuer l'étirement des épaules, avancez votre bassin.

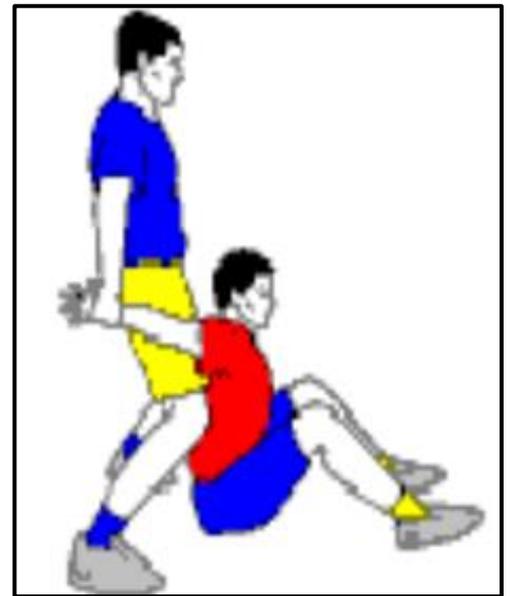
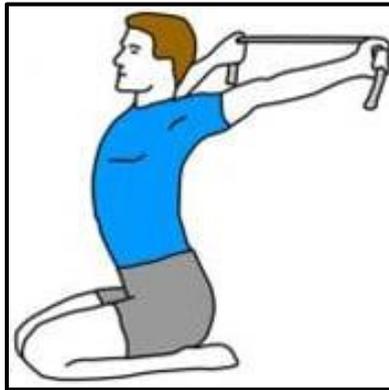


Consigne : Assis par terre, mains posées au sol et bras tendus vers l'arrière, élevez votre buste et faites glisser lentement vos fesses vers l'avant.

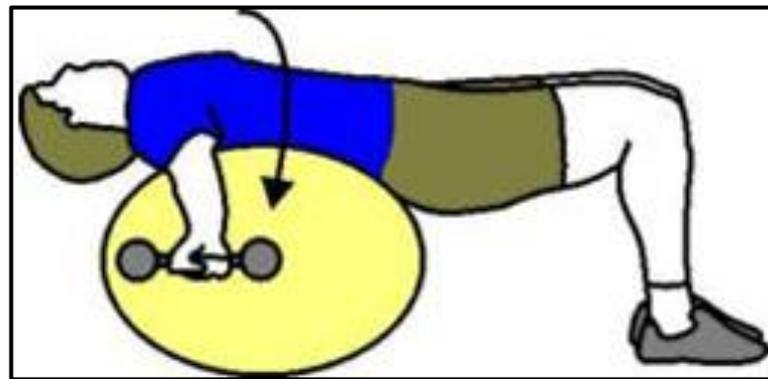


Consigne : Prenez appui avec vos mains de chaque côté de l'encadrement d'une porte, puis, bras tendus, gonflez votre poitrine et orientez votre buste vers l'avant. N'hésitez pas à prendre appui plus haut ou plus bas afin de varier les sollicitations.

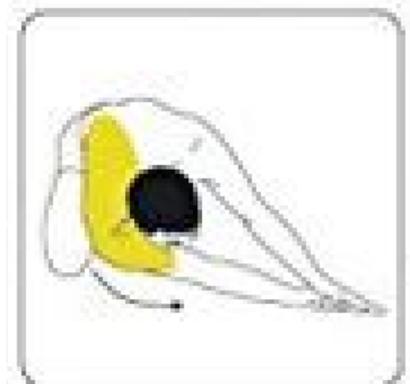
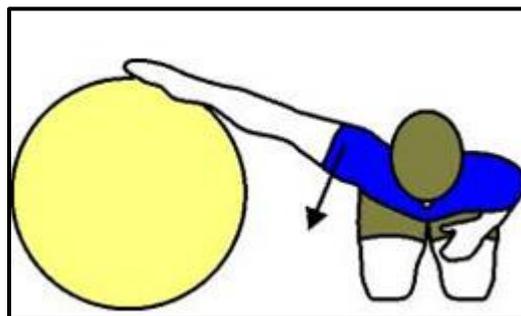
Passez l'élastique par-dessus votre tête et, toujours bras tendus, descendez jusqu'à ce que vous sentiez un étirement suffisant au niveau des épaules (mais également des biceps et des pectoraux). Attention à bien ajuster la tension de l'élastique pour que l'étirement soit optimal.



Consigne : Prenez appui dos sur le Swiss-ball, puis, un poids dans chaque main (1 à 2 kilos pour débuter), détendez-vous et laissez lentement descendre vos bras de chaque côté. Pensez à expirer pour gagner en amplitude.



Consigne : Posez une paume de main sur le haut du Swiss-ball, puis descendez lentement votre buste vers le sol.



Consigne : Placez vos deux mains sur le haut du Swiss-ball, puis descendez lentement votre buste vers le sol.



Épaules

Étirements Activo-dynamique

Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

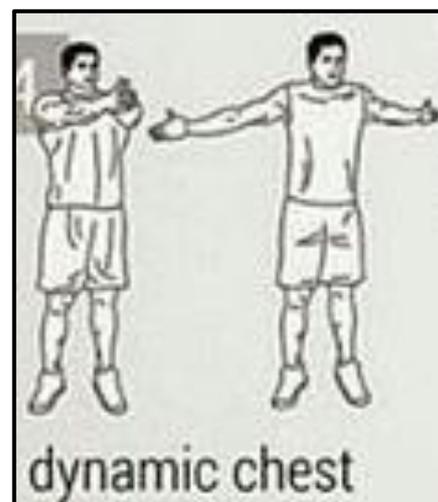
ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



Stretching : Tirer les bras vers l'arrière passivement comme le montre le croquis en tenant un filet ou avec l'aide d'un camarade d'entraînement.

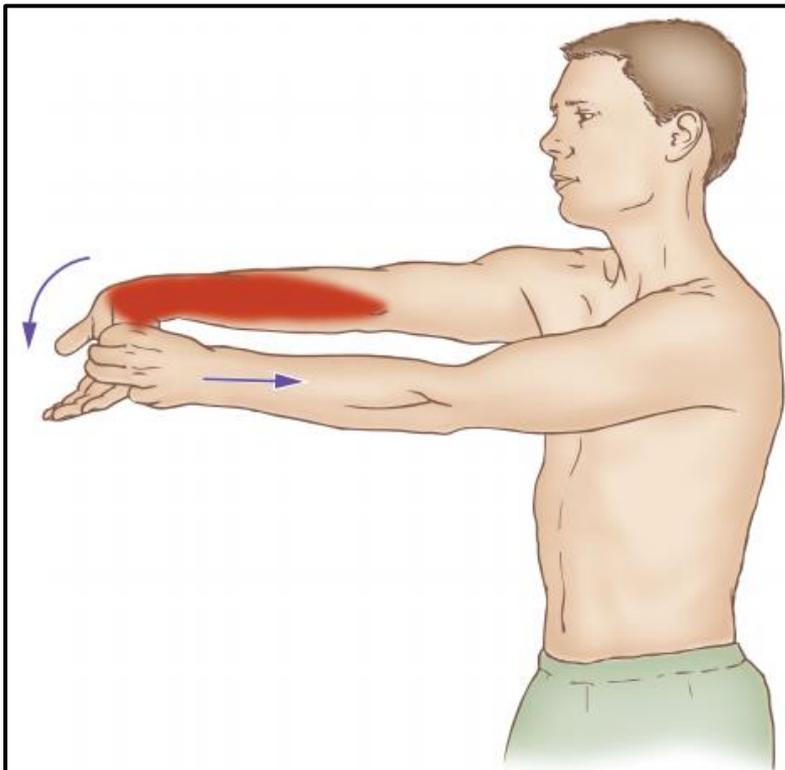
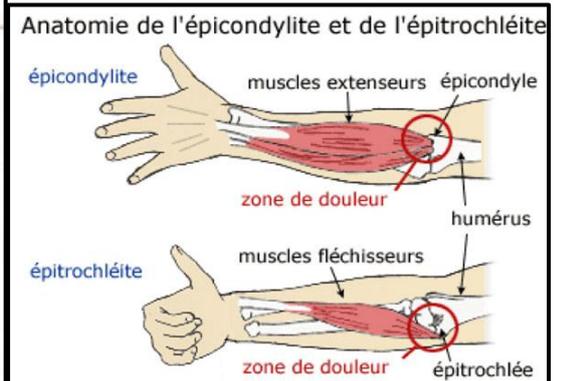
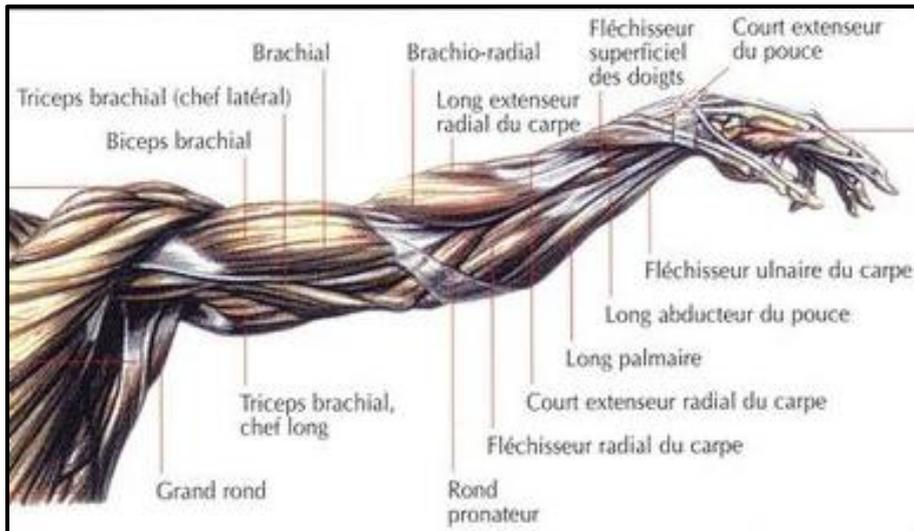


Contraction des épaules & pectoraux : Presser avec ou sans ballon au maximum les mains l'une vers l'autre, bras tendus en avant.



Avant-Bras & Coude

Étirements passifs



Étirement des muscles fléchisseurs du poignet, de l'avant-bras & de la main.

Consignes :

Gardez le coude tendu et utilisez l'autre main pour étirer votre avant-bras.

Vous devez sentir l'étirement le long de l'avant-bras, jusqu'au coude.

Maintenez l'étirement sur 30 secondes puis relâchez 10 secondes.

Répétez le tout 5 fois.

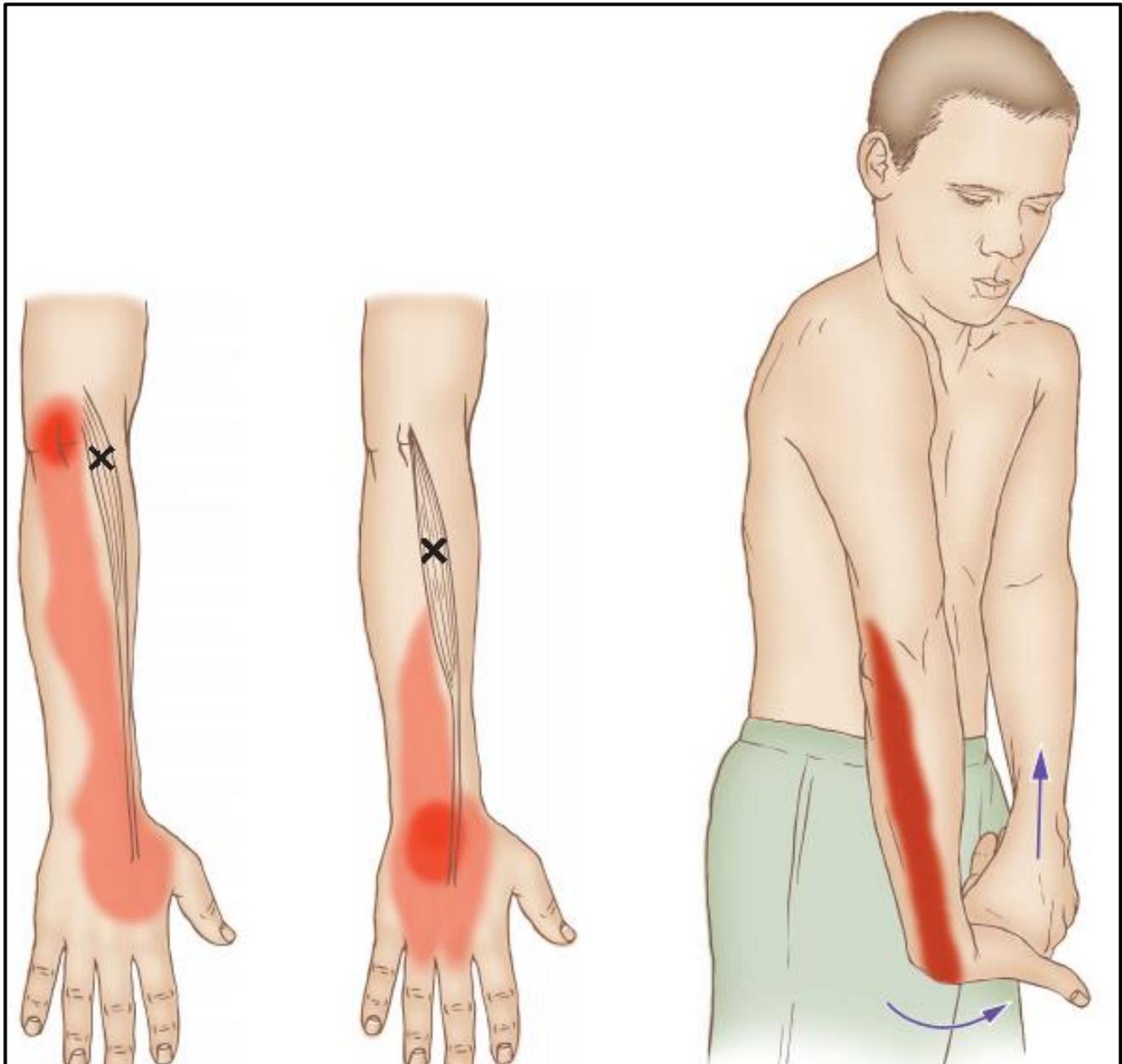
Étirement des muscles épicondyliens latéraux (coude).

Consignes :

Gardez le coude tendu et utilisez votre main pour étirer votre main et votre avant-bras.

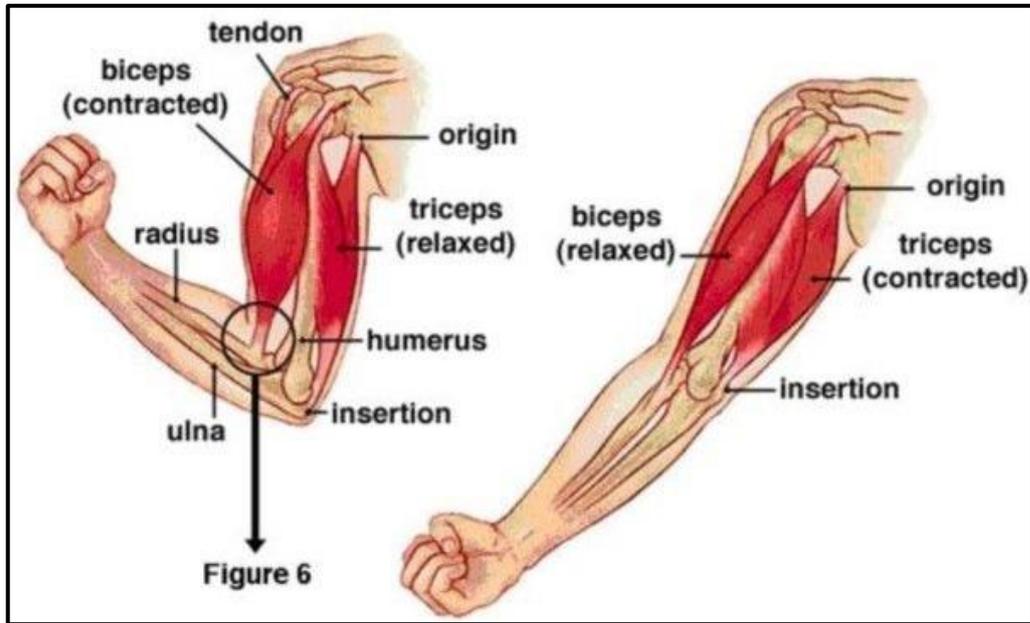
Vous devez sentir l'étirement le long de l'avant-bras, jusqu'au coude.

Maintenez l'étirement sur 30 secondes puis relâchez 10 secondes. Répétez le tout 5 fois.

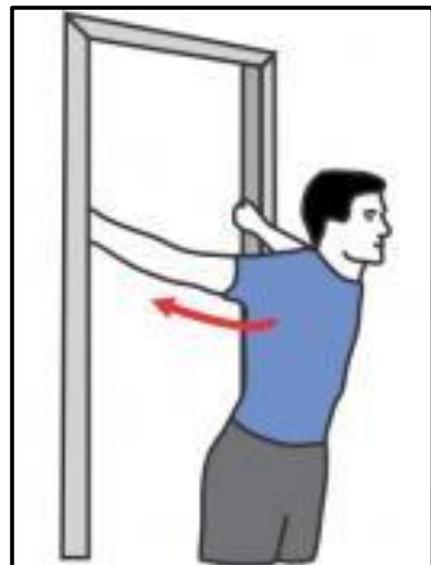
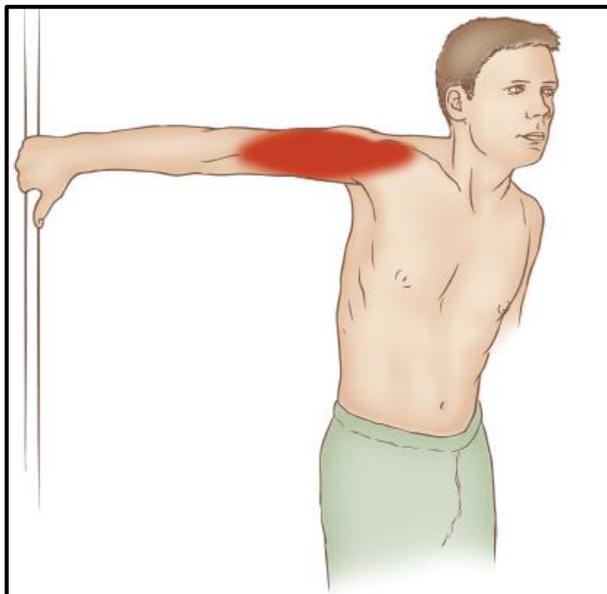


Biceps / Triceps

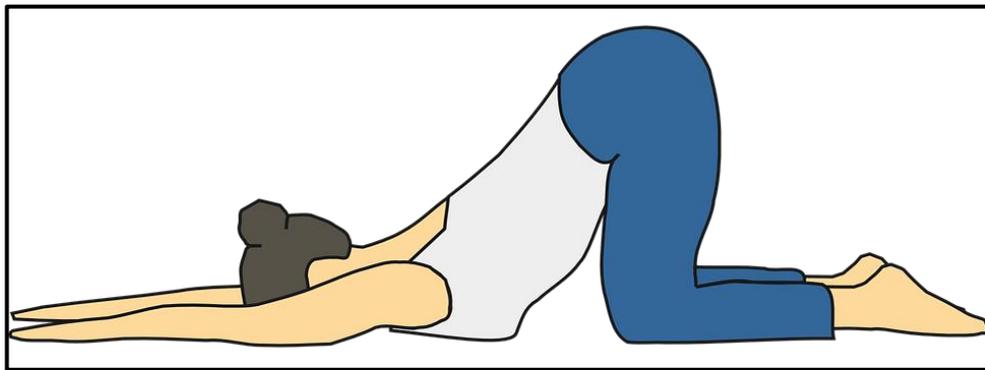
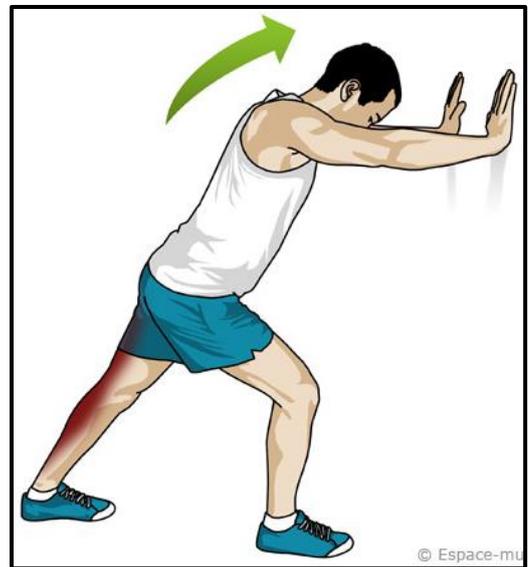
Étirements passifs



Biceps :



Triceps :



Yoga Poses & Benefits



POSE No. 01
Half Moon



POSE No. 02
Handstand



POSE No. 14
Windblowing



POSE No. 15
Cat



POSE No. 03
Goddess



POSE No. 16
Lion



POSE No. 04
Eagle



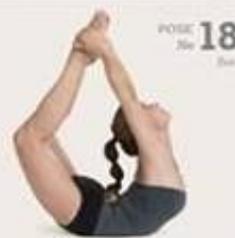
POSE No. 05
Standing Head to Knee



POSE No. 06
Standing Tree



POSE No. 17
Full Lotus



POSE No. 18
Bow



POSE No. 19
Head Five



POSE No. 20
Half Lotus



POSE No. 07
Standing Dancer



POSE No. 08
Standing Dancer



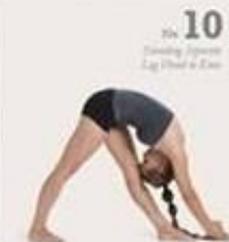
POSE No. 21
Camel



POSE No. 22
Bull



POSE No. 09
Triangle



POSE No. 10
Standing Dancer



POSE No. 11
Tree



POSE No. 23
Head to Knee



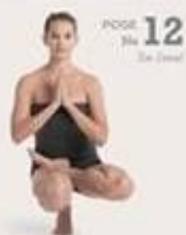
POSE No. 24
Seated



POSE No. 25
Seated



POSE No. 26
Seated



POSE No. 12
Seated



POSE No. 13
Dead Bug