

# ÉTIREMENTS après la Séance - RUNNING

## 8 Étirements après la séance de Course à pied.

A exécuter au moins 1 heure après l'effort !

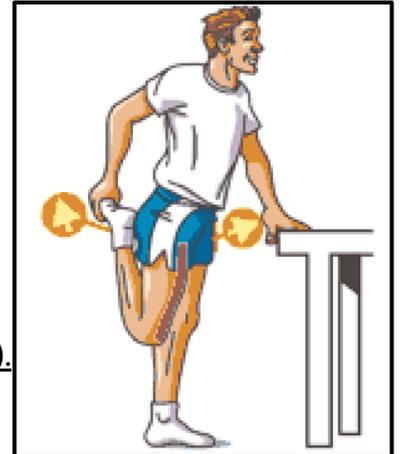
### Étirement 1 : avant de la cuisse (quadriceps)



### Étirement de la cuisse (quadriceps).

Consignes :

- Prenez votre pied avec une main, au-dessus de l'articulation de la cheville.
- Gardez le dos droit et tirez le pied vers la fesse à l'aide de votre main.
- Maintenez la position 30 secondes, avant de relâcher.
- Inspirez et soufflez profondément pendant l'étirement.



### Étirement 2 : le psoas

Il existe différents moyens d'étirer le muscle psoas. Celui présenté ici est le plus simple. Je vous conseille de tester les autres étirements du psoas que je propose ici :



Consignes :

- Installez-vous au sol, sur un tapis, en respectant la position de départ suivante (possibilité de placer un coussin sous votre genou si douleur).
- Amenez ensuite le bassin vers l'avant, tout en tractant votre bras tendu vers le plafond et le côté opposé.
- Arrêtez-vous lorsque vous sentez l'étirement du psoas dans le bas de votre abdomen et l'avant de votre hanche.
- Maintenez la position 30 secondes, avant de relâcher.
- Inspirez et soufflez profondément pendant l'étirement.

**Étirement  
maximal du  
Psoas**



**Psoas et  
tenseur du  
fascia lata**



**Étirement 3 : arrière de la cuisse (ischio-jambiers)**



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.
- ✓ Inspirez et soufflez profondément pendant l'étirement.

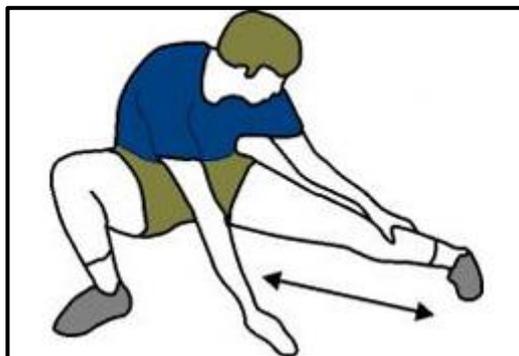
## Étirement 4 : les adducteurs



### Étirement des adducteurs en position debout.

#### 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.



## Étirement 5 : la bandelette ilio-tibiale (tenseur du fascia lata TFL)



#### Consignes :

- Placez le pied (genou tendu le plus possible) sur un tabouret, l'accoudoir 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.

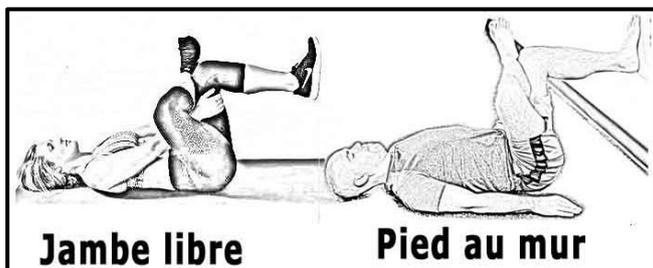
## Étirement 6 : les fessiers

Étirements spécifiques des fessiers et du muscle pyramidal ou piriforme.

Le pyramidal fait partie des muscles pelvi-trochantériens. Ces 2 étirements peuvent être préventifs d'une sciatique en course à pied

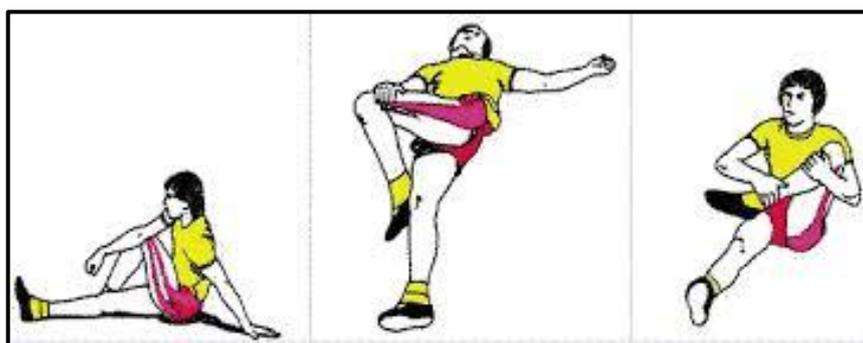
### Assouplissement des muscles fessiers

Peut prévenir un risque de sciatique.



Consignes :

- Allongé au sol, placez un pied sur la cuisse opposée.
- Si besoin, placez un coussin sous votre tête si celle-ci ne peut pas reposer au sol.
- Avec vos mains, venez saisir l'avant ou l'arrière de votre genou pour le ramener vers vous.
- Dès que vous sentez l'étirement sur la fesse opposée, maintenez la position 30 secondes.
- Inspirez et soufflez pendant l'étirement.



## Étirement 7 : les mollets



### 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.

## Étirement 8 : le dos.

Étirer le dos constitue la principale riposte face au mal de dos. Les étirements permettent d'éviter une raideur limitant la flexion de la hanche et obligeant la colonne vertébrale à compenser au niveau des vertèbres lombaires. C'est cette compensation qui provoque lombalgie et sciatique.

