

ÉTIREMENTS Activo-dynamiques pendant l'échauffement - RUNNING

Avant l'effort : étirements de type dynamiques & 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.

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.

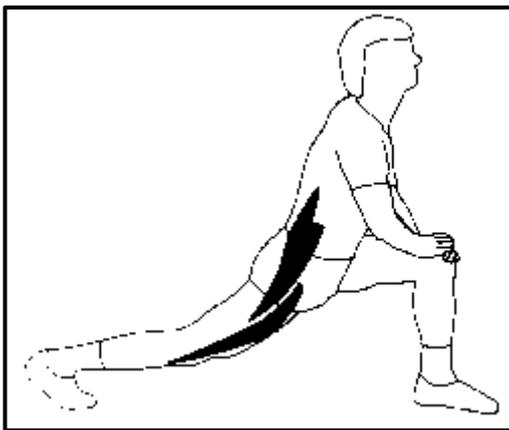
Quadriceps & Psoas

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 :

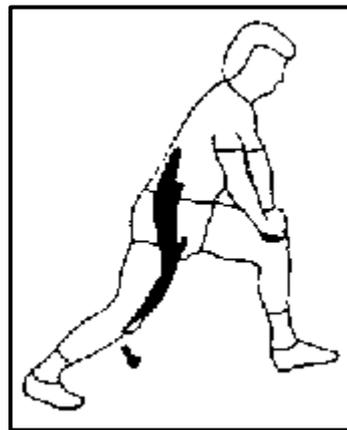
ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes

1) Étirer le Psoas :



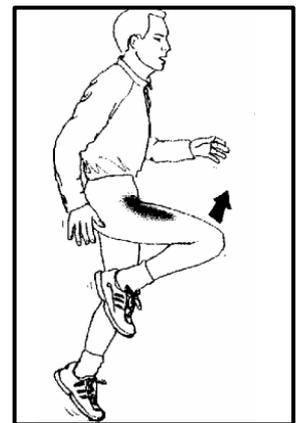
1^{er} Temps :

- 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 :

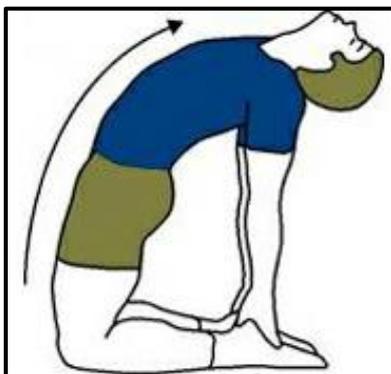
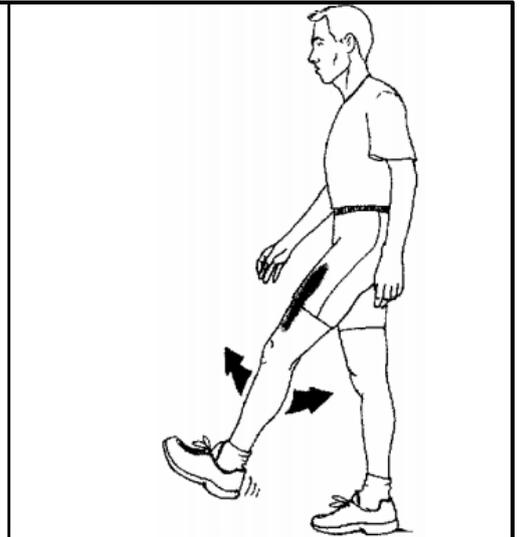
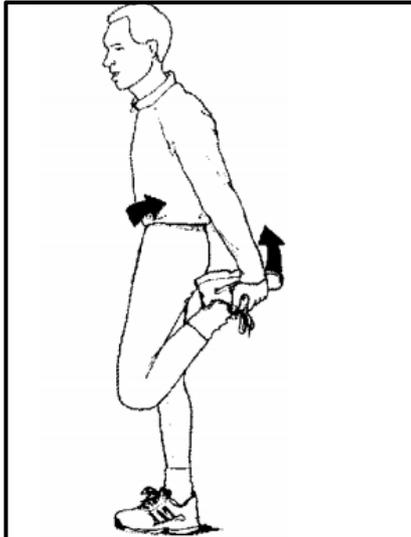
Genoux / Poitrine

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

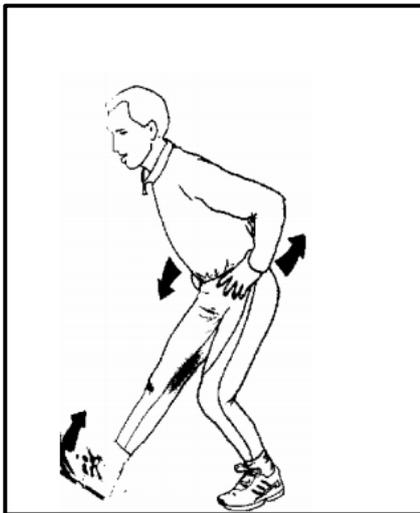


Ischios

Étirements Activo-dynamique

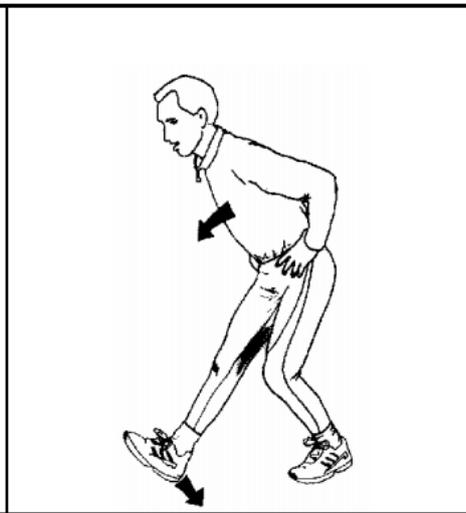
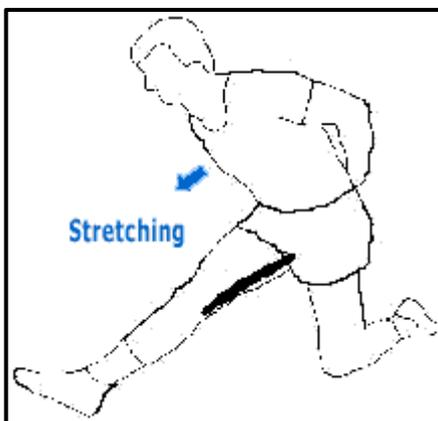
Pour ces étirements spécifiques qui font parties d'un programme d'échauffement, donc à faire avant votre séance, il faut respecter ces 3 temps :

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



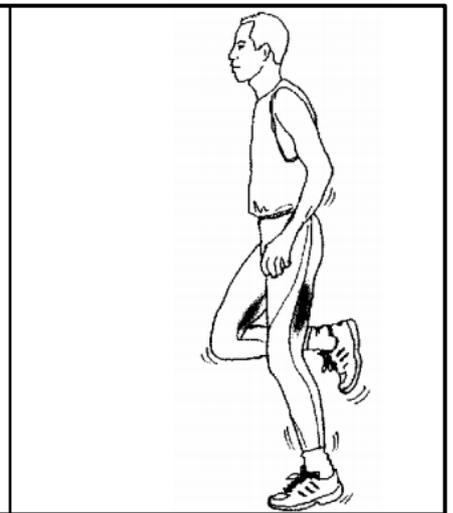
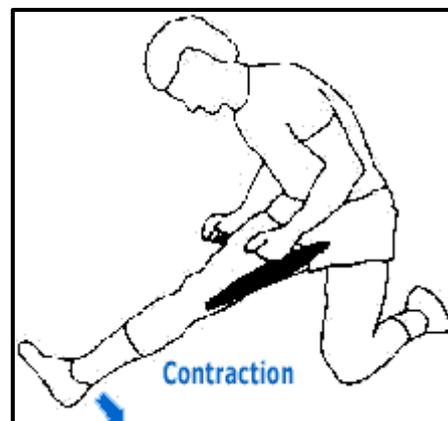
1^{er} Temps :

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



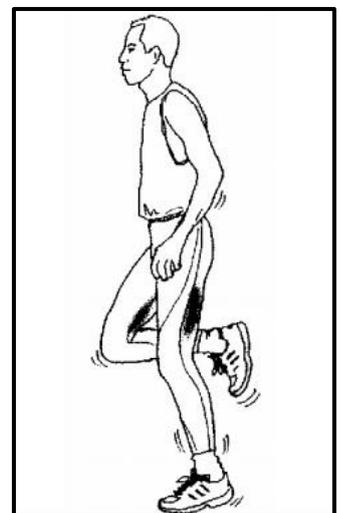
2^{ème} Temps :

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

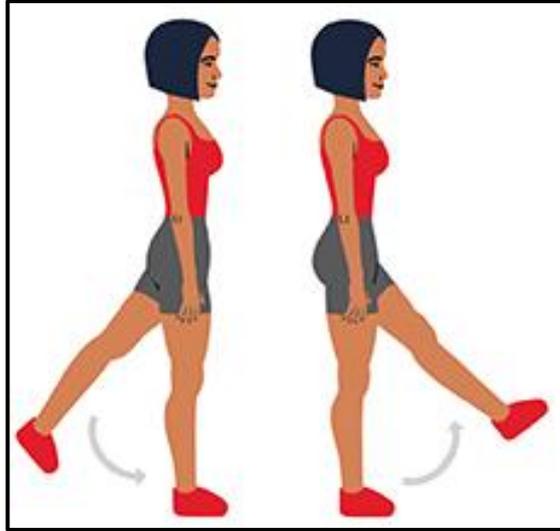


3^{ème} Temps :

Talons/Fesses.



Étirement dynamique :

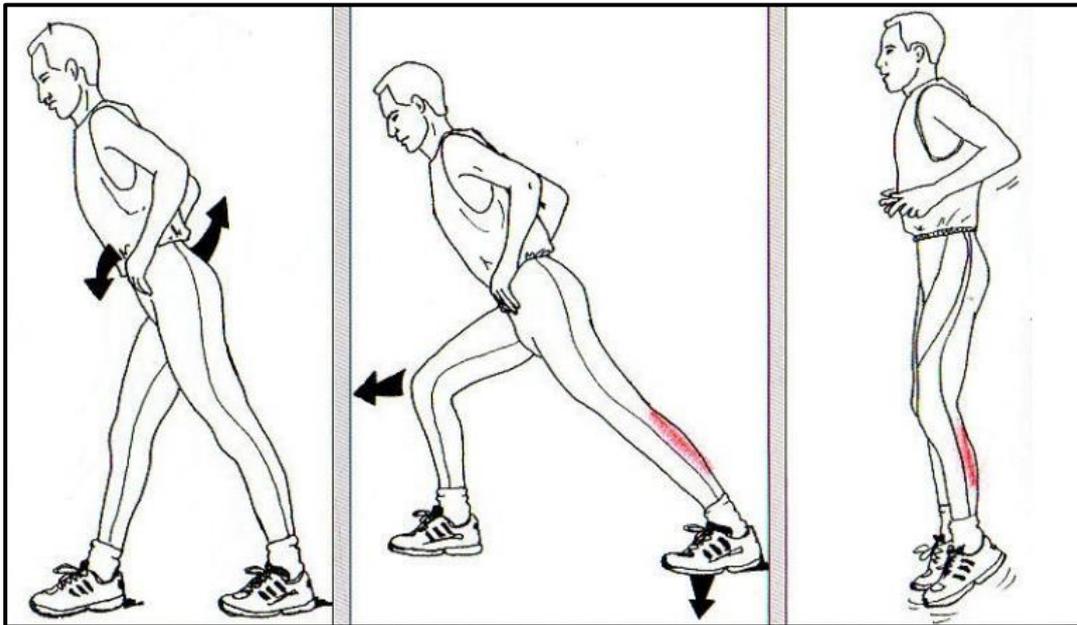


Mollets

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 :

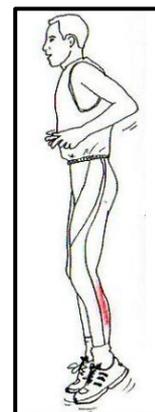
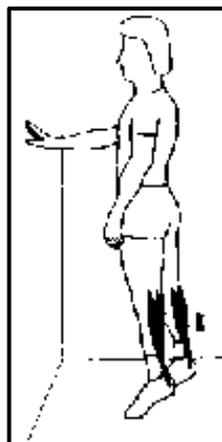
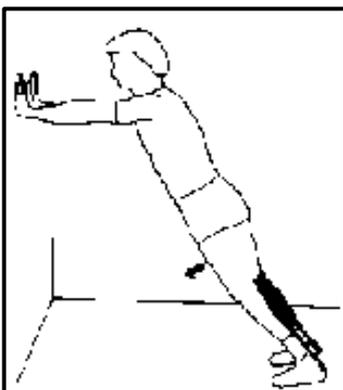
- Talon fixé au sol.
- Avancez le buste et sortez les fesses.

2^{ème} Temps :

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

3^{ème} Temps :

Sautillements.

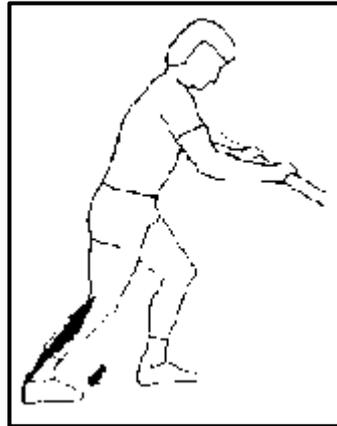


ALLONGEMENT DU MUSCLE	CONTRACTION	ACTIVATION
De 6 à 8 secondes	De 6 à 8 secondes	De 8 à 10 secondes



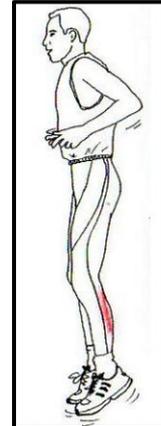
1^{er} Temps :

- 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.



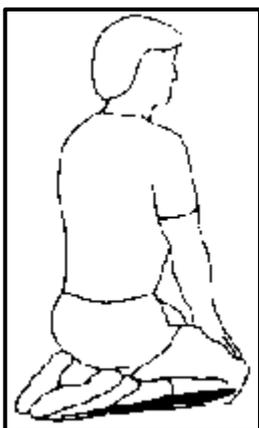
2^{ème} Temps :

- 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.



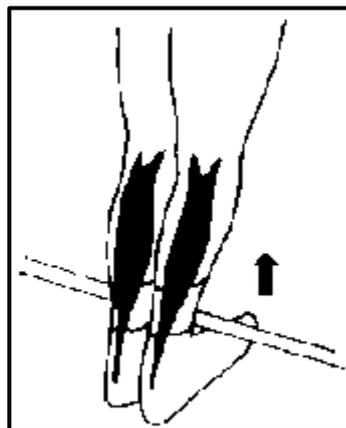
3^{ème} Temps :

Sautillements.



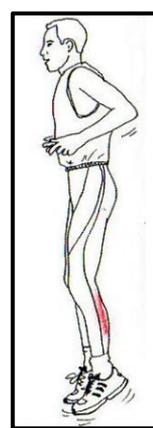
1^{er} Temps :

- 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 :

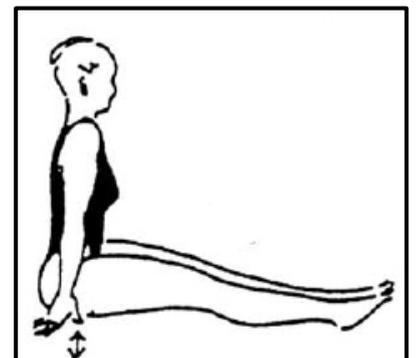
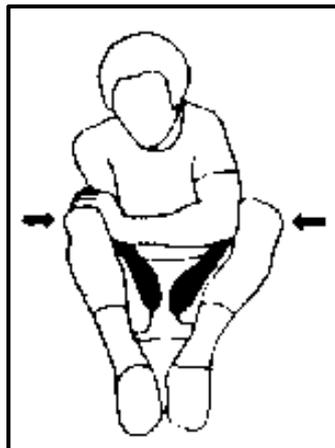
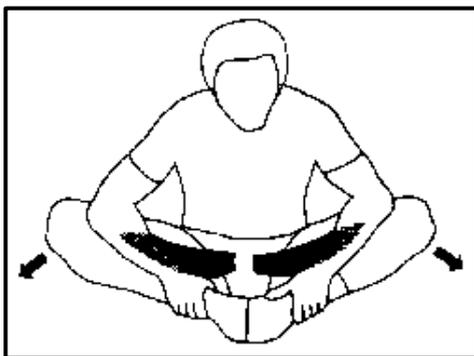
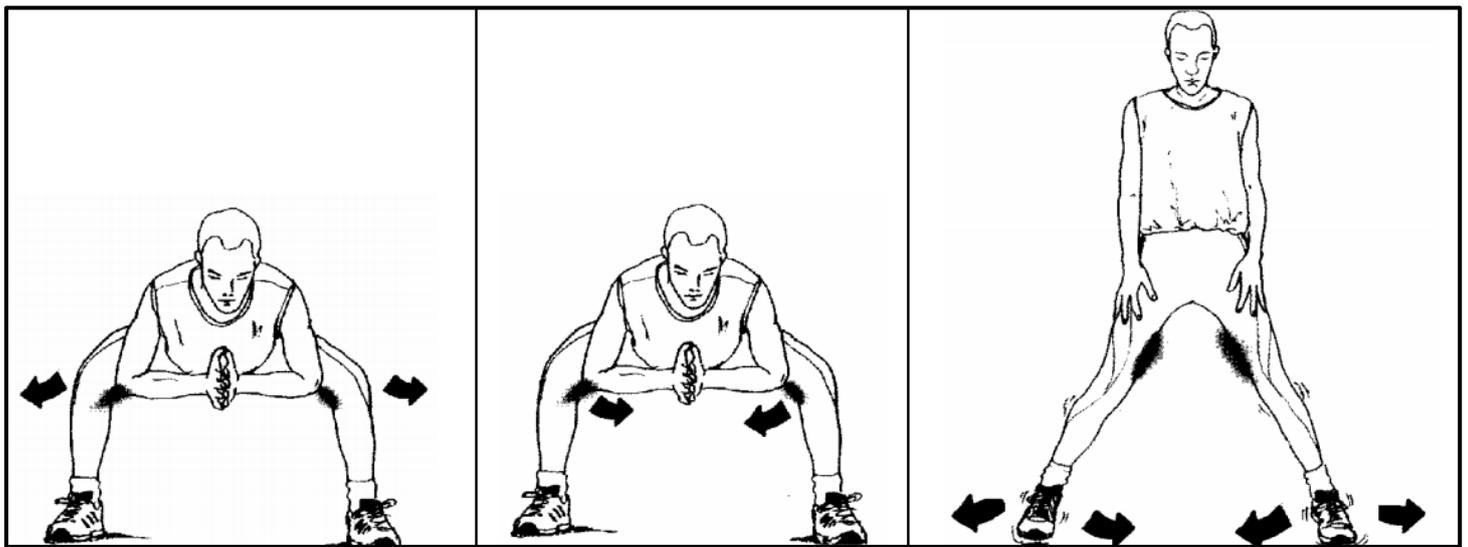
Sautillements.

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.