

# Mobilité

mobile  
cahier pratique

# 34

5|07 OFSPO & ASEP



Cahiers spéciaux en complément  
à la brochure J+S  
«Théorie de l'entraînement»

- 24 S'échauffer
- 26 Force 1
- 28 Vitesse
- 30 Endurance
- 32 Force 2

## 34 Mobilité

Coordination  
Régénération



Le **cahier pratique** est une annexe  
de «mobile», la revue d'éducation  
physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

- 1 exemplaire (avec la revue  
«mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement *cahier  
pratique*): Fr. 5.-/€ 3,50 (par exem-  
plaire)
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à:

OFSPO, 2532 Macolin  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch



**Amplitude** // Les étirements ont leur place aussi bien lors de l'échauffement qu'en fin de séance. A condition de respecter leurs modalités respectives. Seul un entraînement ciblé permet une amélioration de la performance.

*Mariella Markmann, Andreas Weber, Ralph Hunziker  
Photos: Philippe Reimann; graphisme: Monique Marzo  
Traduction: Véronique Keim*

► Les méthodes et les théories relatives aux étirements sont légion. Statique, dynamique, actif ou passif, le stretching se décline en de nombreuses variantes. Les différences sont parfois minimes d'une technique à l'autre. Difficile donc de vraiment savoir ce qu'il est bon ou non de faire...

### Pourquoi des étirements?

Les effets des étirements sont souvent remis en question dans le sport. Il importe cependant d'en rappeler trois objectifs primordiaux: premièrement, optimiser la performance avant l'effort; deuxièmement, accélérer la régénération après la séance; et troisièmement, améliorer la souplesse générale et prévenir les dysbalances musculaires. La véritable question est donc de savoir comment pratiquer les étirements plutôt que disserter sur leur bien-fondé.

### Dynamique et statique

Les pré-étirements doivent préparer les muscles à la tâche motrice qui les attend. Leur exécution se rapproche donc des sollicitations à venir: les mouvements seront dynamiques de manière à augmenter le tonus

musculaire. Les post-étirements visent au contraire au relâchement de ce tonus. Les exercices sont donc plutôt statiques. A noter qu'après une séance intensive, il faut faire précéder la phase d'étirements par un petit jogging, un léger pédalage ou toute autre séquence de «décrassage». Pour augmenter la mobilité, en d'autres termes pour améliorer sa souplesse, l'athlète doit aménager des plages consacrées à des exercices spécifiques, aussi bien statiques que dynamiques. Et seule la régularité s'avère gagnante dans cette optique.

### De la tête aux pieds

Ce cahier pratique propose une panoplie d'exercices généraux et spécifiques, à exécuter selon différentes modalités. Pour les enfants et les jeunes, les étirements peuvent très bien se faire de manière ludique. Par la suite, chaque groupe musculaire est passé en revue, avec de nombreux exemples qui ont fait leurs preuves. //

# Petites entrées

## Grand huit

-10 10-14 15-20



**Comment?** Par deux, dos à dos, à un mètre de distance environ. Les deux partenaires se passent un ballon (ou se tapent dans les mains) en pivotant le haut du corps à gauche, puis à droite. Le ballon décrit ainsi un huit autour des joueuses.

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité du tronc.

**Variante:** les deux se tournent du même côté (plus facile).

## Des hauts et des bas

-10 10-14 15-20



**Comment?** Par deux, dos à dos, à un mètre de distance environ. Les joueuses se passent la balle par-dessus la tête puis entre les jambes. Changer de sens après dix passages.

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité des ischio-jambiers, du dos, des pectoraux et des abdominaux.

**Variante:** idem en se tapant les mains (sans ballon).

## Circuit fermé

-10 10-14 15-20



**Comment?** Jambes écartées. Rouler une balle entre les pieds, à droite et à gauche alternativement. Fléchir les jambes et garder le dos droit durant l'exécution. Les pieds ne décollent pas du sol.

**Pourquoi?** Étirer les adducteurs.

**Variante:** idem en dribblant ou en portant la balle.

## Ballerine

-10 10-14 15-20



**Comment?** Poser une jambe sur un caisson et la fléchir légèrement. Faire passer une balle autour du genou puis par-dessus la tête, en gardant les bras tendus. Pencher légèrement le buste vers l'avant.

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité des ischio-jambiers.

## Rouleau à pâte

-10 10-14 15-20



**Comment?** Assis, jambes écartées. Rouler une balle ou une canne suédoise vers l'avant et la ramener vers soi. Garder le dos bien droit. Ou: passer la balle d'un pied à l'autre.

**Pourquoi?** Étirer les adducteurs et les ischio-jambiers.

**Variante:** par deux, face à face, avec les pieds qui se touchent. Se taper dans les mains selon différents rythmes.

## Le nœud du problème

-10 10-14



**Comment?** Par deux. A et B se donnent les mains. Elles passent chacune une jambe sur le bras (du même côté). Sans se lâcher les mains, elles effectuent une rotation complète vers l'extérieur, les mains passant par-dessus leur tête. Dès qu'elles se retrouvent face à face, elles passent la seconde jambe pour défaire le nœud.

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité du tronc et des jambes

## Grand tour

-10 10-14 15-20



**Comment?** Assis, jambes tendues. Rouler une balle autour du corps, derrière la pointe des pieds, le long des jambes puis derrière le dos. Idem dans l'autre sens.

**Pourquoi?** Etirer les ischio-jambiers.

**Variante:** rouler la balle d'un côté à l'autre des pieds, éventuellement en fléchissant les genoux.



## Pas de danse

-10 10-14 15-20



**Comment?** Par deux, face à face. Les partenaires se donnent les mains et les lèvent au-dessus de leur tête. Sans se lâcher, elles effectuent une rotation complète. Idem dans l'autre sens.

**Pourquoi?** Etirer les muscles du tronc et des épaules.

## Chat botté

-10 10-14 15-20



**Comment?** Effectuer dix grands pas fendus vers l'avant, puis dix vers l'arrière. Qui arrive exactement au même endroit? Sous forme de concours.

**Pourquoi?** Etirer les ischio-jambiers et les muscles des hanches.

## Programme spécial pour les jeunes

► Les exercices de mobilité destinés aux enfants doivent se faire en mouvement et si possible sous forme ludique, en privilégiant les grandes amplitudes. On évitera les étirements statiques peu judicieux avant la puberté.

Les exercices de mobilité doivent non seulement améliorer l'amplitude articulaire mais aussi la perception corporelle: tenue du corps, gainage, positionnement des segments, etc. Pour les exerci-

ces effectués à deux ou en groupes, il faut exiger une bonne concentration pour garantir la qualité de l'exécution. Et assembler si possible des enfants de taille similaire.

# Jambes et hanches de concert

## Formes dynamiques

### Pendule

10-14 15-20 20+



**Comment?** Balancer la jambe d'avant en arrière, de manière contrôlée. Haut du corps et bassin restent stables.

**Pourquoi?** Étirer les muscles antérieurs et postérieurs des cuisses.

**Variante:** en sautillant, balancer la jambe vers l'avant.

### Talons-fesses

-10 10-14 15-20 20+



**Comment?** Courir et ramener les talons aux fesses, en veillant à une bonne extension des hanches.

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité du quadriceps.

## Bonnes sensations

► Des pages quatre à onze, nous vous proposons des doubles pages articulées comme suit: sur la page de gauche, des formes d'étirements dynamiques, sur la page de droite, des exercices statiques. Les exercices dynamiques doivent être exécutés de manière contrôlée et progressive (éviter de passer de 0 km/h à 100 km/h en 1 seconde!). Pour les formes statiques, il est important de trouver une position de relâchement. Dans tous les cas, les étirements nécessitent une bonne concentration et une attention portée sur la perception corporelle.

### Dérouler

10-14 15-20 20+



**Comment?** En appui contre un mur ou un caisson, étirer et fléchir l'articulation du pied. Pour cela, appuyer le talon au sol lors de l'extension et le relever lors de la flexion. Genoux bien tendus lors de l'extension.

**Pourquoi?** Étirer les muscles du mollet.

**Variante:** avec les genoux fléchis (pour les muscles profonds des mollets).

## Formes statiques

## Levier

10-14 15-20 20+



**Comment?** Couché sur le dos, tendre la jambe verticalement, puis la tirer vers soi, tout en gardant l'autre jambe au sol. Le haut du corps et le bassin restent plaqués au sol.

**Pourquoi?** Étirer les ischio-jambiers et les fléchisseurs des hanches.

**Variante:** étirer la jambe avec un linge placé à hauteur du mollet.

## Ischio-jambiers

15-20 20+



**Comment?** Poser le talon sur un banc et tirer les orteils vers soi. Fléchir légèrement le genou de la jambe d'appui, placer le bassin en rétroversion et avancer le dos droit vers l'avant.

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité des muscles postérieurs de la cuisse.

**Variante:** idem avec un genou à terre et la jambe tendue vers l'avant. Étirer la pointe du pied vers soi.

## Relax

-10 10-14 15-20 20+



**Comment?** Couché sur le côté, la jambe inférieure fléchie vers l'avant à angle droit. Saisir la cheville de la jambe supérieure et tirer le talon vers les fesses. Veiller à tirer le genou vers l'arrière et à étirer les hanches.

**Pourquoi?** Étirer le quadriceps et les fléchisseurs des hanches.

**Variante:** idem debout, tirer le talon aux fesses, en gardant la cuisse parallèle à la jambe d'appui.

## Escalier

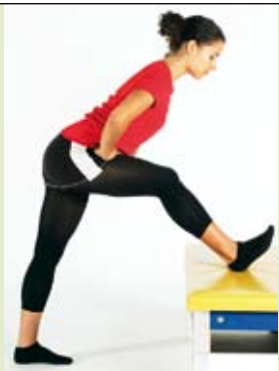
10-14 15-20 20+



**Comment?** Poser la plante du pied sur une marche, le talon restant dans le vide. Tendre la jambe et laisser descendre le talon vers le bas.

**Pourquoi?** Étirer les muscles du mollet.

**Variante:** même exercice avec le genou fléchi (pour la musculature profonde du mollet).



**Juste:** bassin en rétroversion et dos droit



**Faux:** bassin en antéversion, dos rond et pied orienté vers l'extérieur.

## Tenue correcte exigée

► La position de départ et l'exécution du mouvement sont primordiales pour atteindre l'effet escompté. Une mauvaise posture durant l'exercice ou un départ incorrect engendrent des effets indésirables sur d'autres muscles. La position du bassin et sa stabilité sont très importantes lors des formes dynamiques présentées page 6 notamment. Lors des étirements visant les muscles pos-

érieurs de la cuisse, plusieurs éléments sont à respecter pour ménager la colonne vertébrale et intensifier l'effet de l'exercice: la rétroversion du bassin, le dos droit et l'étièrement de la poitrine vers l'avant (voir photos).

## Formes dynamiques

## Balancier

10-14 15-20 20+



**Comment?** Main en appui, balancer latéralement la jambe devant ou derrière la jambe d'appui, de manière contrôlée. Les hanches restent stables et le haut du corps redressé.

**Pourquoi?** Étirer les adducteurs et les abducteurs.

## Fente latérale

10-14 15-20 20+



**Comment?** Jambes écartées, fléchir les genoux à droite et à gauche en alternance. La jambe opposée reste tendue, le talon ne décolle pas du sol.

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité des adducteurs.

## Pas de panthère

15-20 20+



**Comment?** Placer une jambe vers l'avant. Fléchir le genou antérieur en étirant les hanches vers le bas et en contractant les fessiers, puis remonter. Garder le dos droit et la jambe postérieure tendue.

**Pourquoi?** Étirer les fléchisseurs des hanches et le psoas.

## Jeu de jambes

15-20 20+



**Comment?** Debout sur une jambe. Avec la jambe libre, dessiner de grands huit, avec une amplitude maximale.

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité des adducteurs et des abducteurs.

### *Étirer les muscles, mobiliser les articulations*

► La mobilité, ou souplesse, est la capacité d'effectuer des mouvements en impliquant les articulations dans leur amplitude maximale. L'échauffement améliore dans un premier temps l'élasticité des muscles et des tissus en diminuant la viscosité. Il vise à préparer optimalement le corps aux sollicitations parfois

extrêmes de l'activité physique. Un bon échauffement crée les conditions optimales sur les plans physique et coordinatif, mais aussi psychique et coordinatif. Ce qui constitue un bouclier efficace contre les blessures et les accidents.

## Formes statiques

## Ecart mural

10-14 15-20 20+



**Comment?** Placer ses hanches contre une paroi. Laisser descendre les jambes, si possible tendues, de chaque côté, sans tension.

**Pourquoi?** Etirer les adducteurs.

**Variante:** idem sans appui ou en position assise, pieds plaqués l'un contre l'autre.

## Fessiers

15-20 20+



**Comment?** Couché sur le dos, un pied en appui contre le mur, genou fléchi à angle droit. Placer le second pied sur le genou et basculer le bassin en rétroversion. Pour augmenter la tension, presser le genou de la jambe supérieure vers l'extérieur.

**Pourquoi?** Etirer les muscles fessiers et les abducteurs.

**Variante:** idem debout, en posant le talon sur le genou de la jambe d'appui.

## Génuflexion

15-20 20+



**Comment?** Poser le genou de la jambe postérieure sur le sol et étirer les hanches vers l'avant et le bas. Tenir la position, tout en gardant le dos droit.

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité des fléchisseurs des hanches et des muscles antérieurs de la cuisse.

**Variante:** placer la jambe avant ou arrière sur un caisson et presser les hanches vers l'avant et le bas.

## Demi-pont

15-20 20+



**Comment?** Assis sur les talons, mains en appui derrière soi. Se pencher vers l'arrière en décollant légèrement le bassin des talons. Contracter les fessiers et tendre les hanches vers l'avant.

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité du quadriceps, des fléchisseurs des hanches et des muscles du tibia.

**Variante:** en appui sur les avant-bras.

## Un grand merci

► à Alex Reinhard (entraîneur des gardiens de la fédération suisse de hockey sur glace SEHV), Martin van der Spoel (entraîneur du centre de formation SV Kriens et physiothérapeute chez Swiss Swimming), Stephan Meyer (physiothérapeute responsable du Swiss Olympic Medical Center Macolin), Barbara Bechter (cheffe de discipline J+S gymnastique aux agrès) et Hansruedi

Kunz (entraîneur national Swiss Athletics) pour la précieuse collaboration offerte à la réalisation de ce cahier pratique. Merci aussi aux modèles Julie Loudina et Malika Bouimarine qui ont posé pour les photos.

# Souple mais solide

## Formes dynamiques

### Girouette

10-14 15-20 20+



**Comment?** Debout, jambes écartées, bras tendus à l'horizontale. Pivoter le haut du corps à gauche, puis à droite, en gardant les pieds fixes. La tête suit le mouvement des bras.

**Pourquoi?** Etirer les muscles profonds du tronc.

### Le chat

15-20 20+



**Comment?** A quatre pattes, presser la colonne vertébrale vers le haut en enroulant la nuque (dos rond), puis creuser le dos en tirant le menton vers le haut.

**Pourquoi?** Etirer les muscles antérieurs et postérieurs du tronc et les muscles de la nuque.

### Accordéon

10-14 15-20 20+



**Comment?** Accroupi, les bras autour des cuisses. Tendre les jambes, puis les fléchir à nouveau, sans lâcher la prise. La tête reste dans le prolongement de la colonne.

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité des muscles du dos et des ischio-jambiers.

### Cobra

10-14 15-20 20+



**Comment?** Couché sur le ventre, relever le haut du corps pour faire rouler une balle devant soi. Abaisser, puis recommencer dans l'autre sens.

**Pourquoi?** Etirer les pectoraux et les abdominaux.



## Formes statiques

## Courbette latérale

15-20 20+



**Comment?** En appui sur un genou, l'autre jambe tendue latéralement. Étirer le bras par-dessus la tête, tout en fléchissant le tronc. Se tenir avec l'autre bras au sol.

**Pourquoi?** Étirer les muscles latéraux du tronc, les épaules et les adducteurs.

**Variante:** debout avec les jambes croisées. Étirer un bras vers le côté opposé.

## Torsion

15-20 20+



**Comment?** Couché sur le dos, fléchir une jambe à angle droit et la passer sur la seconde jambe tendue. Tout en gardant les épaules au sol, presser le genou au sol avec la main.

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité des pectoraux, des fessiers et du tronc.

**Variante:** basculer les deux jambes du même côté.

## Balançoire

10-14 15-20 20+



**Comment?** Plier les jambes sur la poitrine et les serrer avec les bras. Rouler sur le dos, d'avant en arrière.

**Pourquoi?** Étirer les muscles du dos.

## Entraînement bien ciblé

► Seul l'entraînement régulier améliore durablement la mobilité. Deux à trois séquences d'étirements intégrées à l'entraînement contribuent à maintenir la souplesse. L'athlète qui veut rendre à ses muscles raccourcis leur longueur optimale doit les entraîner de manière ciblée, et ce tous les jours!

Pour les formes statiques, la durée de tension oscille entre 15 à 20 secondes, le nombre de répétitions dépend des objectifs fixés. Pour améliorer spécifiquement l'amplitude (disciplines gymniques, danse, patinage, etc.), l'exercice peut durer une minute. Pour les formes dynamiques, les mouvements sont répétés 10 à 15 fois.

## Le centre de compétences pour médias de didactique du sport.

**Partenaire de l'ASEP.**

**Collaboration avec l'OFSP.**

**Médias pédagogiques pour les formateurs en sport des écoles et associations.**

**Production et distribution de publications de sport.**



Ernst Ingold+Co. AG  
CH-3360 Herzogenbuchsee  
Téléphone 062 956 44 44  
Fax 062 956 44 54  
Courriel info@ingoldag.ch  
Internet www.ingoldag.ch

**INGOLD**Verlag



Demandez nos catalogues d'édition.

# Vers plus d'envergure

## Formes dynamiques

### Orbites

-10 10-14 15-20 20+



**Comment?** Saisir une canne suédoise en prises larges. Sans déplacer les mains, décrire des huit autour de la tête, bras tendus.

**Pourquoi?** Etirer les muscles pectoraux et scapulaires antérieurs.

**Variante:** passer la barre devant, puis derrière la tête, bras tendus.

### Haut les mains

15-20 20+



**Comment?** Placer les mains écartées contre la paroi, bras tendus. Tourner les pieds, les hanches et le tronc le plus loin vers la droite. Faire ressortir la poitrine. Idem dans l'autre sens.

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité des muscles antérieurs de l'épaule et les pectoraux.

### Envol

15-20 20+



**Comment?** Debout, jambes légèrement écartées, tendre un bras vers le haut et l'arrière. Amener le bras libre devant la poitrine. Le tronc ne pivote pas durant l'exercice.

**Pourquoi?** Etirer les muscles antérieurs de l'épaule et les pectoraux.

**Variante:** idem avec les deux bras en même temps.

### Frappez!

10-14 15-20 20+



**Comment?** Fléchir le haut du corps vers l'avant, à 90°. Frapper dans ses mains une fois vers le bas, une fois dans le dos, en alternance.

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité des muscles de la poitrine.

**Variante:** effectuer des cercles de bras en avant et en arrière, les plus grands possibles. Garder les bras tendus durant l'exécution.

## Formes statiques

## Inclinaison

15-20 20+



**Comment?** Mains en appui sur un rebord, haut du corps à l'horizontale. Incliner le buste vers le bas, en veillant à un bon écartement des épaules.

**Pourquoi?** Etirer les muscles antérieurs de l'épaule et les pectoraux.

## Lanceuse de javelot

15-20 20+



**Comment?** Main placée en hauteur (le coude est plus haut que l'épaule) contre la paroi, bras tendu. Pivoter avec les hanches, le buste et les jambes pour s'éloigner de la paroi.

**Pourquoi?** Améliorer la mobilité des muscles antérieurs de l'épaule et les pectoraux.

## Périscope

15-20 20+



**Comment?** Debout, jambes légèrement écartées. Bras tendus, épaules abaissées, tourner les paumes des mains vers l'extérieur. Incliner la tête de côté, vers le bas et de l'autre côté.

**Pourquoi?** Etirer les muscles latéraux et postérieurs du cou.

## Contorsion

15-20 20+



**Comment?** Tenir un tissu dans le dos, une main par-dessus l'épaule, l'autre derrière le dos et étirer. Incliner légèrement le torse latéralement pour faciliter l'étirement.

**Pourquoi?** Etirer les triceps.

**Variante:** sans tissu, en se tenant les mains.

## La fin justifie les moyens

► Avec de petites adaptations, la plupart des exercices peuvent être effectués aussi bien statiquement que de manière dynamique. Une fois la position trouvée, l'athlète effectue de petits mouvements pour éviter que le tonus ne retombe suite à un étirement trop long. Le maintien de la to-

nicité maximale est indispensable avant le début de la compétition. En fin d'activité par contre, les étirements peuvent être plus longs et statiques, pour redonner leur longueur aux muscles contractés et raccourcis durant l'effort.

# Forme en duopack

## Danse des cosaques

10-14 15-20 20+



**Comment?** Par deux, face à face, la jambe libre tendue vers l'avant, l'autre fléchie en appui. Les partenaires tiennent chacun la jambe libre de l'autre. Elles sautillent en rythme et changent de jambe d'appui chaque trois temps par exemple.

**Combinaison:** renforcer l'articulation de la cheville et améliorer la mobilité des ischio-jambiers.

**Variante:** modifier les changements de rythme (par exemple après 4, 3, 2, 1, 2, 3, 4 sauts).

## Flamant rose

15-20 20+



**Comment?** En appui sur une jambe, le pied libre placé sur le genou de la jambe d'appui. Effectuer des squats sur une jambe dans cette position. Presser éventuellement le genou de la jambe étirée vers le bas.

**Combinaison:** renforcer le quadriceps, étirer les fessiers et améliorer l'équilibre.

## Optimiser l'entraînement

► L'entraînement de la souplesse se combine bien avec celui de la force et de la coordination. Intégré à la séance, il permet donc d'enrichir le contenu et d'exploiter optimalement le temps en entraînant plusieurs aspects en même temps.

## Gondoles

10-14 15-20 20+



**Comment?** Sans se tenir, balancer la jambe d'avant en arrière. Le bassin et le haut du corps restent stables.

**Combinaison:** mobilité des ischio-jambiers, équilibre, rythme.

**Variante:** avec les yeux fermés.

## Plongée

15-20 20+



**Comment?** Appuis faciaux, les mains en appui sur deux couvercles de caisson. Descendre le plus bas possible avec la poitrine.

**Combinaison:** renforcer et étirer la musculature des bras, de la poitrine et des épaules.

**Variante:** développé-couché avec une barre guidée qui permet de descendre la charge en dessous de la poitrine.

## Essuie-glaces

20+



**Comment?** Couché sur le dos, sur un caisson, mains fixées.

Descendre latéralement les jambes d'un côté et de l'autre, le plus bas possible.

**Combinaison:** renforcer et étirer les muscles du tronc.

**Variante:** avec charge supplémentaire (balle serrée entre les pieds).

## Télémark

15-20 20+



**Comment?** Pieds en appui sur deux couvercles de caisson. Fléchir les genoux le plus bas possible et tendre vers le haut.

**Combinaison:** renforcer et étirer les fessiers, les quadriceps, les fléchisseurs de hanches; améliorer l'équilibre.

**Variante:** avec une charge supplémentaire sur les épaules.

## Plongeon arrière

20+



**Comment?** Assis sur le caisson, jambes tendues et tenues par une partenaire. Abaisser lentement le haut du corps dans le vide, pour le placer en surextension. Se relever sans à-coups.

**Combinaison:** renforcer et étirer les fessiers, les quadriceps, les fléchisseurs de hanches et les abdominaux.

## Gymnastique-force

► Les muscles très sollicités dans le quotidien ou lors des entraînements peuvent se raccourcir si l'on ne s'en occupe pas. La position assise entraîne ainsi un raccourcissement des fléchisseurs des hanches qu'il faut corriger par des étirements ciblés. Les exercices de force qui sollicitent les articulations dans les amplitudes moyennes (squats hauts) ont aussi tendance à produire cet effet négatif. L'idée de la gym-force est de solliciter les muscles par des

movements ciblés et de charges moyennes, tout en les faisant travailler dans des amplitudes qui améliorent leur mobilité. Les exercices peuvent être effectués de manière dynamique lente (par ex. 3 séries de 8 à 10 répétitions) ou de manière statique (5 x 5 à 10 secondes).

mobile 5 | 07

# Différents sports – un objectif

Discipline	Athlétisme (haies)	Hockey sur glace (gardien)	Natation (dauphin)
Exigences spécifiques	Les hurdlers doivent disposer d'une très bonne mobilité au niveau des hanches et des ischio-jambiers.	Le gardien a besoin d'une grande souplesse au niveau des hanches et des jambes. Il doit réagir très vite et effectuer des mouvements explosifs de grandes amplitudes.	La mobilité des épaules et des muscles pectoraux est primordiale pour le mouvement de dauphin.
Public-cible	Garçons et filles <span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">15-20</span>	Garçons et filles <span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">15-20</span>	Garçons et filles <span style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">15-20</span>
Niveau	Athlètes ambitieux, niveau national (U20/U18)	Juniors et joueurs des ligues nationales	Jeunes orientés vers la performance
Période	Période de préparation, semaine de régénération.	Durant toute l'année, régulièrement intégré à la séance, ou sous forme de devoir à domicile.	3 × par semaine durant toute l'année, sauf avant les compétitions.
Contenu et durée	<b>Echauffement (15 min)</b> Sous forme ludique.	<b>Echauffement (15 min)</b> En dehors de la glace (en été): jeux, corde à sauter, etc. Entraînement sur la glace: Patinage avec de grandes poussées sur différents rythmes.	<b>Echauffement (15 min)</b> Grands mouvements de balancer: bras, jambes et hanches. Nage légère en différents styles.
	<b>Mobilité (30 min)</b>  <b>Ischio-jambiers et adducteurs</b> ■ Position assise de passage de haies, 6× par côté avec 6-8 étirements dynamiques.  ■ Passage de haies (d'une jambe d'appel à l'autre), 4× par côté avec 6-8 étirements dynamiques.  ■ «Ecart mural» (p. 7), en poussant écart. les jambes vers le bas avec les mains. 2-3× 25-30 sec. d'étirement statique.  ■ «Ischio-jambiers» (p. 7): sur caisson à hauteur de genou. Presser les talons contre le caisson pendant 5 sec., puis étirer (statique) 20 sec. 2× par jambe.	<b>Mobilité (20 min)</b>  Les exercices spécifiques sont exécutés avant et pendant la séance. Principe général: étirer de manière active dynamique. Durée: 3-4× 25-40 sec.  <b>Adducteurs + rotateurs externes</b> ■ Talons contre la bande, pieds orientés vers l'extérieur: écarter les jambes et laisser glisser les patins contre la bande.  <b>Ischio-jambiers</b> ■ «Pendule» (p. 4) ■ Tout en patinant, toucher la glace avec les mains, dos droit.  A côté de ces deux parties primordiales, il est judicieux d'étirer aussi d'autres muscles.  ■ «Dérouler» (p. 4) ■ «Pas de panthère» (p. 6) ■ Toutes les formes actives et passives de mouvements d'écart de jambes.	<b>Mobilité (15 min)</b>  <b>Muscles pectoraux</b> ■ Debout, croiser les bras sur la poitrine et saisir la nuque, en enserrant le menton. Etirer la tête et les bras vers l'arrière, sans creuser le dos.  <b>Epaules</b> ■ Debout, mains en appui sur un caisson, haut du corps fléchi à angle droit. Etirer la poitrine vers le bas et tenir 15 sec. Presser ensuite durant 6 secondes le caisson avec les mains. Répéter 3 ×.  <b>Renforcement des antagonistes</b> ■ Couché sur le ventre, le front sur le sol. Avec deux petites haltères, reproduire le mouvement de dauphin. 3×20 répétitions.
	<b>Force (20 min)</b> Exercices de stabilisation pour le tronc; renforcement des pieds dans le sable (voir cahier pratique mobile «Force 1»).	<b>Technique/Tactique (40 min)</b> Attention portée sur la technique de patinage spécifique au gardien. Etirements actifs durant les pauses.	<b>Technique (60 min)</b> Exercices techniques avec accents sur les battements de jambe et les tractions de bras.
		<b>Jeu (15 min)</b> Jeu en situation spéciale (boxplay, powerplay). Etirements actifs durant les interruptions.	
	<b>Cool down (10 min)</b> Course légère, jeu.	<b>Cool down (15 min)</b> Patinage léger.	<b>Cool down (1 min)</b> Grands mouvements relâchés de bras vers l'arrière.

**Exemple global****Enchaînement (15 min)**

Une bonne souplesse générale est importante dans tous les sports. Les suites de mouvements présentées ci-dessous conviennent aux sportifs de tout âge, amateurs ou confirmés.

**Musique:** musique lente, relaxante avec un tempo de 50 à 80 bpm.

**Exécution:** passer d'un exercice à l'autre en toute fluidité. Effectuer le mouvement pendant 16 à 32 battements, de manière statique ou dynamique (petits mouvements). Répéter la séquence 3 à 4 fois.

■ Debout, jambes légèrement écartées. Lever les bras latéralement et les tendre vers le haut. Étirer alternativement chaque bras un peu plus haut.

■ Tendre les bras à hauteur des épaules, paumes des mains vers le haut. Étirer les bras vers le bas. Replacer les bras à la position initiale.

■ Position de grand écart, la jambe avant tendue, l'autre fléchie. Étirer vers soi les pointes de pieds de la jambe antérieure, tout en repoussant la seconde jambe vers l'arrière. Puis effectuer un pas vers l'avant pour changer de position. Grand pas fendu et fléchir lentement le genou arrière jusqu'au sol.

■ Saisir la cheville de la jambe postérieure et ramener le talon aux fesses avec le bras opposé. Changement de jambe. Rouler de côté sur le dos.

■ Se mettre en paquet et tirer les genoux aux oreilles. Rouler latéralement sur le ventre.

■ De la position ventrale, placer les mains sous les épaules et tendre lentement les bras pour étirer le haut du corps. Rouler latéralement en position assise, jambes écartées.

■ Tendre les bras latéralement. Tourner le buste vers la droite, puis vers la gauche, le plus loin possible. Serrer les jambes, les ramener sur la poitrine et se tourner sur les genoux.

■ Tendre la jambe latéralement et lever les bras le plus haut possible. Fléchir le buste du côté de la jambe tendue. Idem de l'autre côté. Retour à la position initiale (quatre pattes).

■ Les mains en appui, tendre alternativement les jambes vers l'arrière, en maintenant la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Se relever lentement.

■ Relâcher tout le corps par de petits mouvements de décontraction.

**L'ABC des étirements**

Conseils et recommandations pour un entraînement efficace.

**Chacun peut améliorer sa souplesse**

- L'entraînement de la mobilité porte ses fruits à tout âge. L'important est d'adapter les formes et modalités d'étirements à l'âge et à la situation (avant ou après l'effort, spécifique ou général, etc.).
- Seule la régularité permet d'améliorer sa souplesse. Les petites séquences d'étirement intégrées à la séance d'entraînement permettent de maintenir son niveau. Pour véritablement gagner en amplitude, il faut s'entraîner tous les jours.
- Étirer aussi les muscles moins sollicités (agonistes et antagonistes) pour éviter les dysbalances.

**Tenir compte des besoins**

- Du jeu à la technique: les formes ludiques, avec de grands mouvements de balancier, conviennent bien aux enfants. C'est seulement à l'adolescence que les étirements s'orientent vers des formes plus spécifiques (dynamiques, statiques).
- La question de savoir s'il faut effectuer des étirements statiques, dynamiques, passifs ou actifs dépend des besoins individuels, de la situation et des préférences.
- La souplesse générale est complétée par un entraînement plus spécifique: en fonction du profil de la discipline d'une part, en fonction des déficits personnels d'autre part.

**Bon à savoir**

- D'abord s'échauffer, étirer ensuite. Si possible, coupler étirement et renforcement.
- L'entraînement de la souplesse favorise la perception corporelle. Il permet de développer la sensation du mouvement juste et de la bonne intensité.
- Il est important de démontrer avec précision les mouvements, avec les bons accents, pour que l'athlète intériorise le bon déroulement.

**Formes dynamiques**

- Avant l'activité, effectuer des étirements dynamiques, pour obtenir un tonus optimal et mobiliser les articulations dans toute leur amplitude.
- Augmenter progressivement l'intensité tout en respectant le seuil de douleur.
- Contrôler en permanence le déroulement du mouvement pour éviter toute blessure due à un écart trop brusque.

**Formes statiques**

- Après l'entraînement, choisir des formes d'étirements statiques.
- Effectuer d'abord un bon «décrassage» avant de commencer les étirements post-exercice.
- L'étirement qui clôt la séquence doit être relaxant et faire du bien. Préferer la position assise ou couchée et veiller à une respiration fluide. //

**Bibliographie**

- **OFSP0 (Ed.):** Théorie de l'entraînement J+S. Macolin. 2006.
- **Hegner, J.** (2006): Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag/BASPO, Herzogenbuchsee. (En allemand).
- Cahier pratique 2/01
- Cahier pratique 3/04.
- **Albrecht, K.; Meyer, S.** (2006): Stretching und Beweglichkeit. Das neue Expertenhandbuch. Haug Verlag, Stuttgart.

# Au secours!



# mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes de revues, *cahiers pratiques* et *mobileplus* inclus à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Commandes de *cahiers pratiques* et/ou *mobileplus* à Fr. 5.-/€ 3,50 (+port).  
Minimum deux cahiers. Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du *mobileclub* (Suisse: Fr. 57.- / Etranger: € 46.-)

Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 42.- / Etranger: € 36.-)

Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.-/€ 14.-)

français  deutsch  italiano

Prénom / nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NP / lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Date, signature: \_\_\_\_\_

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», OFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)