

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

Les lectrices et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Dès 2 exemplaires (seulement le cahier pratique): Fr. 5.-/€ 3.50
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.-/€ 3.-
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.-/€ 2.-

A envoyer à: OFSPO, 2532 Macolin, Tél. 032 327 63 77, fax 032 327 64 78, mobile@baspo.admin.ch, www:mobile-sport.ch



Etirer, c'est gagner

Quel intérêt représentent les étirements? Comment les choisir et les exécuter pour en tirer profit? Le judoka Sergei Aschwanden, vice-champion du monde, montre comment améliorer et maintenir sa capacité de performance grâce à l'entraînement de la mobilité.

*Karin Albrecht, Roland Gautschi, Stephan Meyer
Photos: Daniel Käsermann*

«Les étirements en début de leçon, c'est du temps perdu! – Et on n'a pas prouvé que cela diminuait le risque de blessures», affirme le maître d'éducation physique expérimenté. «Moins de courbatures grâce au stretching? Je n'en suis pas certaine!» déclare la jeune athlète; son entraîneur renonce d'ailleurs aux étirements, car «on risque de faire tout faux et de perdre la tonicité musculaire».

Questions pertinentes, objectifs ciblés

Le stretching est un sujet brûlant dans les salles de sport scolaires et sur les terrains d'entraînement. Malheureusement, les discours s'orientent souvent dans la fausse direction. L'entraînement de la mobilité et de la souplesse n'est pas seulement une mesure prophylactique ou un moyen de régénération. Il est aussi et surtout un facteur qui permet d'améliorer et de maintenir la capacité de performance.

Les questions prioritaires sont donc: quels sont les muscles déterminants pour ma discipline, lesquels seront sollicités dans la leçon ou la séance d'entraînement et qui risqueront de se raccourcir? Mon manque de souplesse ne gêne-t-il pas l'amplitude de certains de mes mouvements? Se poser ce genre de questions, c'est suivre le bon chemin. Un chemin qui mène à une optimisation de la performance par un entraînement ciblé et conscient, ainsi qu'à des effets secondaires non négligeables tels que la régénération, la relaxation et une sensation corporelle plus affinée.

Le post-étirement en vedette

Les indications et descriptions qui figurent aux pages deux et trois concernent les étirements menés en fin de leçon ou de séance d'entraînement. La plupart des exercices conviennent aussi au pré-étirement. Dans ce cas, leur exécution et le changement d'une position à l'autre seront plus dynamiques.

Chaque discipline met en œuvre des muscles ou groupes musculaires préférentiels. Cependant, le post-étirement devrait toujours couvrir cinq domaines précis, décrits aux pages 4 à 13. Pour une bonne vision d'ensemble, les pages 8 et 9 se présentent comme un document à photocopier et à accrocher dans votre salle de sport. En fin de cahier, vous trouverez enfin d'autres propositions pour étoffer votre répertoire.

Sommaire

Technique et bases	2
Muscles postérieurs de la cuisse	4
Muscles antérieurs de la cuisse	6
Muscles internes de la cuisse	7
En un coup d'œil	8
Cage thoracique	10
Nuque et cou	11
Muscles fessiers	12
Muscles des mollets	13
Autres domaines	14

Technique et bases

Comment étirer ses muscles après l'effort? Combien de temps tenir la position et quels muscles solliciter en priorité? Voici les indications principales à respecter pour cibler juste.

Les muscles interagissent pour garantir l'efficacité des mouvements. La division en « zones d'étirement » permet de respecter cette donnée. Il est difficile d'étirer un seul muscle à la fois. Un étirement optimal respecte donc plutôt les groupes fonctionnels.

Fluidité du mouvement

L'ordonnance des étirements n'est pas déterminante. Pour un déroulement fluide du mouvement, la technique d'exécution doit être bien réfléchie et soignée. Les exercices proposés peuvent se pratiquer en salle ou à l'extérieur. Quel que soit le sport pratiqué, il est essentiel de tenir compte de toutes les zones ou régions musculaires. Selon la discipline, il est bien sûr possible, voire souhaitable, d'insister sur certains groupes musculaires (voir pages 14 et 15).

Après une séance intensive

Les recommandations qui suivent sont focalisées sur l'entraînement. Après des compétitions ou des séances intensives, l'organisme a souvent épuisé toutes ses ressources. La régénération immédiate revêt une importance capitale. Un petit jogging suivi d'une décontraction progressive de la musculature constituent les premiers « réflexes » du sportif consciencieux. L'activité du métabolisme musculaire se poursuit ainsi, ce qui facilite l'évacuation du lactate. C'est seulement ensuite que débute la véritable séance d'étirement.

Sécurité en bref

Le post-étirement est exécuté de manière stato-dynamique. Les charges par à-coups ou balancement excessif sont à éviter au profit de mouvements contrôlés d'extensions et de flexions.

Pour éviter les surcharges:

1. Adopter la position correcte: stabiliser les vertèbres dorsales et lombaires (voir photos page de droite).
2. Travailler avec application et concentration.
3. Inspiration profonde – expiration lente et contrôlée.
4. Augmenter l'amplitude en douceur.
5. Maîtrise et guidage constants du mouvement.

Littérature

Albrecht, K.; Meyer, S.; Zahner, L.:

Stretching – das Expertenhandbuch. Karl F. Haug Verlag, Heidelberg, 2001. 179 pages. ISBN 3-8304-7096-7

Offre de cours *mobileclub*

Stretching et mobilité – de la science à la pratique

Karin Albrecht, co-auteur de ce cahier pratique et le scientifique Jürgen Freiwald, proposent aux membres du *mobileclub* ainsi qu'aux lecteurs intéressés, une demi-journée consacrée au thème du stretching.

Thèmes: Conception et exécution correcte d'un programme d'étirement pour l'école ou l'entraînement. Elaboration d'une suite logique d'exercices, indications techniques pour la posture, l'application, etc.

Date: Samedi 28 août 2004, de 9h00 à 16h30.

Lieu: Zurich

Langue: Allemand

Coût: Pour les membres du *mobileclub*: Fr. 168.-; pour les non membres: Fr. 198.- (réservation avant le 15 juillet 2004), sinon Fr. 225.-

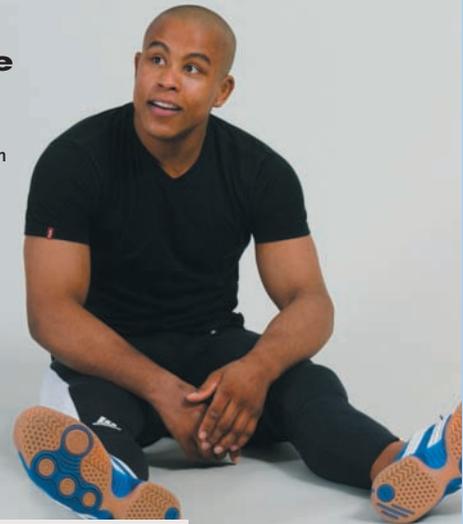
Inscription

Direction du *mobileclub*,
Bernhard Rentsch, OFSPO, 2532 Macolin,
téléphone 032 342 20 60, fax 032 327 64 78,
e-mail: info@rebi-promotion.ch
(le nombre de places étant limité, l'ordre d'arrivée des inscriptions fera foi.)

Bonne chance Sergei!

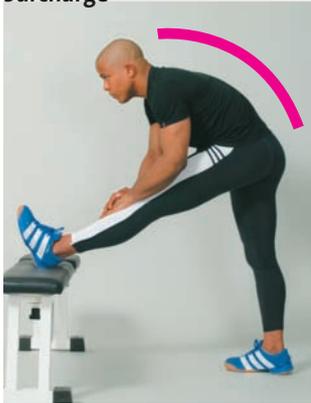
On ne peut pas le louper!
Le judoka Sergei Aschwanden fait aussi très bonne figure dans le domaine du stretching.
Bonne chance à lui, à son entraîneur Leo Held et à toute l'équipe de judo pour les prochains Jeux Olympiques.

www.sergei.ch



Ménager la colonne vertébrale

Surcharge



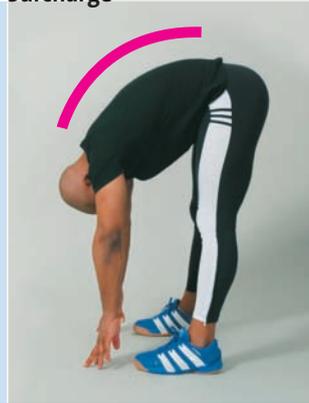
faux

Relâchement



juste

Surcharge



faux

Relâchement



juste

Méthode

Les exercices sont exécutés sur le mode stato-dynamique. En clair, il s'agit de tenir la position durant cinq à neuf secondes, puis d'imprimer un petit mouvement pour modifier légèrement la zone d'étirement et l'intensité. L'exécution des mouvements est toujours lente.

Chaleur

Plus la température corporelle est basse, plus l'activité musculaire est importante. Le relâchement s'en trouve donc entravé. Le post-étirement s'achève au plus tard lorsque l'athlète ressent le froid.

Respiration

Chaque inspiration augmente la tension corporelle, chaque expiration l'abaisse. C'est pourquoi une inspiration et une expiration profondes accompagnent chaque mouvement d'étirement. Entre-temps, le corps continue à respirer selon son propre rythme.

Conseils:

- Coupler la respiration avec une représentation mentale pour la diriger vers la zone étirée.
- Lors de l'expiration, imaginez que la tension musculaire s'écoule à travers tout le corps.

Durée

La position lors du post-étirement dure entre 10 et 90 secondes. On peut aussi la répéter plusieurs fois.

Calme

Le post-étirement demande un environnement calme. Le recours à une musique douce peut aider à créer cette atmosphère, surtout à l'école.

Intensité

Les positions «décoratives», sans sollicitation ciblée, ne servent à rien. L'objectif est de rendre leur longueur initiale aux muscles qui ont travaillé de manière concentrique (raccourcissement) durant l'activité. Le post-étirement ne doit pas engendrer de douleur lancinante, mais procurer une sensation d'allongement bienfaisante.

Remarque: plus la prestation a été intense et exigeante, plus les mouvements seront menés avec prudence.

Muscles postérieurs de la cuisse

1



■ Haut du corps en appui, dos droit (dans la direction de l'étirement), genou posé sur un tapis. Le genou forme un angle de 90 degrés.

1



■ Jambe en appui, légèrement fléchie.

2



■ Étirer la jambe vers l'avant.

2



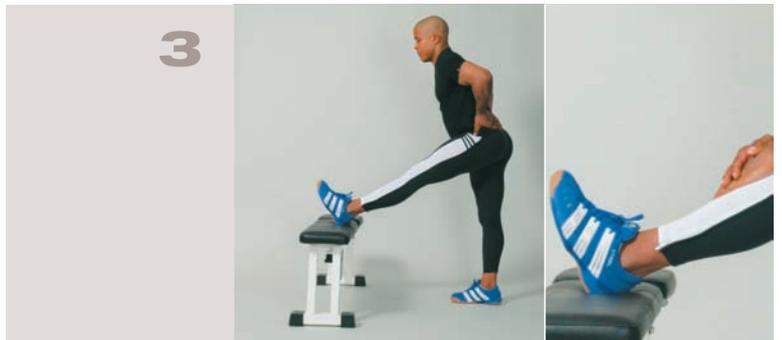
■ Étirer la jambe, moduler l'intensité par la position du bassin et du dos.

3



■ Fléchir le pied avant en direction du genou.
Évite... l'exercice si le genou arrière fait mal.

3



■ Fléchir le pied.
Évite... de poser la jambe trop haut. Idéal: hauteur d'assise.

Les auteurs:

Karin Albrecht,
instructrice de stretching,
albrecht@bluewin.ch

Stephan Meyer,
physiothérapeute en chef à l'Institut
des sciences du sport de l'OFSP,
stephan.meyer@baspo.admin.ch

Roland Gautschi,
rédacteur «mobile»,
roland.gautschi@baspo.admin.ch



■ Tirer le haut du corps vers le bas et basculer le bassin jusqu'à ce que l'étirement soit sensible.



■ Assis, jambes légèrement pliées, serviette passée sous les pieds. Basculer le bassin et redresser le dos.



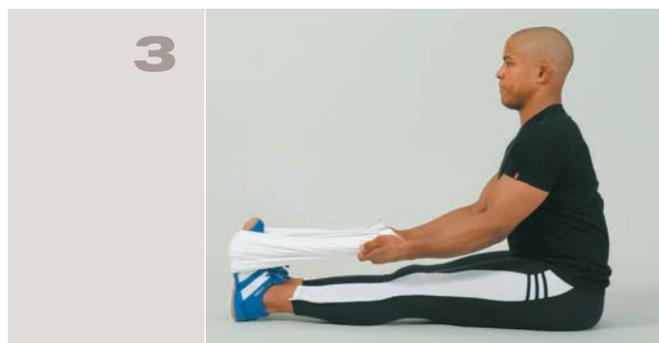
■ Maintenir la position du bassin et tendre les genoux.



■ Tendre les genoux.



■ Soulever les pointes de pied en direction du genou (flexion), sans bouger le bassin.



■ Fléchir les pieds en direction des genoux.

Muscles antérieurs de la cuisse

■ Soulever légèrement le bassin des talons (2 cm), le redresser jusqu'à ressentir une sensation d'étirement intensive mais agréable.



■ Ramener le talon vers les fesses, redresser le bassin et le pousser légèrement vers l'avant (seul un petit mouvement est possible).



■ En position de jambes ouvertes, mettre le poids du corps sur la fesse avant. Redresser le bassin jusqu'à ressentir une bonne intensité d'étirement.



■ **Spécial aîné:** Haut du corps en appui au sol, jambe avant fléchie à angle droit.
Évite... un angle trop faible de la jambe avant.



Muscles internes de la cuisse



■ Basculer le bassin vers l'avant avec l'aide des bras. Si cela n'est pas possible, plier légèrement les genoux.
Évite... le dos rond.



■ Ecarter les jambes, tenir à l'intérieur ou à l'extérieur. Plier légèrement les genoux, puis tendre les jambes et enfin fléchir les pieds en direction des genoux.



■ Placer les fesses le plus près possible du mur. Laisser descendre les jambes doucement, sans tension. Au début, les genoux peuvent être légèrement fléchis avant d'être tendus. Ensuite, fléchir les pieds en direction des genoux.



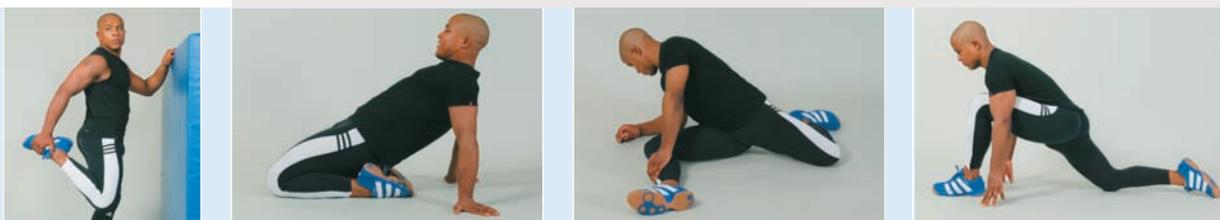
■ Descendre sur une jambe, le dos étiré vers l'avant. Fléchir le pied de la jambe tendue en veillant à un bon relâchement de l'articulation du genou.

En un coup d'œil!

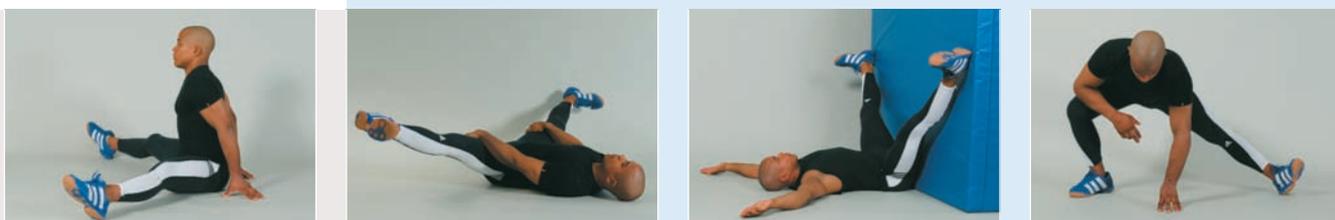
Musculature postérieure de la cuisse



Musculature antérieure de la cuisse et aîne



Musculature interne de la cuisse



Cage thoracique



Nuque et cou



Muscles fessiers



Mollets



Autres domaines



Cage thoracique



■ Tenir la serviette au-dessus de soi à largeur d'épaules et tirer vers l'arrière. Le tronc est stable, légèrement vers l'avant.



■ Tendre le corps vers l'avant, les bras tirés vers le haut. Stabiliser le tronc.

Remarque: pour augmenter la proportion des muscles étirés, amener les bras vers l'arrière.



■ Placer le bras en hauteur, le coude plus haut que l'épaule. Verrouiller l'omoplate et tourner l'articulation de l'épaule vers l'extérieur.



■ Cet exercice est une très bonne combinaison pour étirer les muscles du thorax et ceux de la partie postérieure de la cuisse.

Évite... d'avoir les bras trop serrés.

Nuque et cou



■ Debout, en position stable, jambes écartées. Bras placés juste devant l'axe du corps, tournés vers l'extérieur. Pousser les omoplates vers le bas. Rotation de la tête, le regard vers le bas.



■ Même position que l'exercice précédent. Incliner la tête d'un côté, puis de l'autre.



■ Même position de départ. Pencher la tête vers le bas.



■ Couché sur le dos. Soulever la tête, la tourner, la déposer et pointer le nez vers le sol.

Muscles fessiers



■ Poser la cheville au-dessus du genou, pousser le haut du corps vers l'avant, étirer le dos et basculer le bassin vers l'arrière.

Évite... le dos rond.



■ En appui sur les bras, faire basculer doucement le bassin vers l'arrière, puis fléchir le pied posé sur le genou.



■ Tenir la jambe juste sous le genou et placer la cheville au-dessus du genou. Tendre les bras, puis basculer le bassin.



■ Basculer le bassin vers l'avant, puis fléchir le pied avant vers le genou.

Muscles des mollets



■ Fixer les talons au sol et pousser le bassin vers l'avant. Augmenter la tension en pressant le mur avec les mains.
Évite... de placer le pied arrière en rotation extérieure.



■ Rapprocher la jambe arrière et fléchir le genou. Les talons restent au sol. L'étirement concerne la partie inférieure du mollet (muscle soléaire), très importante pour les coureurs notamment.



■ Placer l'avant-pied sur la marche et descendre le talon vers le sol, jambe tendue.



■ Même mouvement, mais avec la jambe fléchie, pour le soléaire.

Autres domaines



Omoplate

■ Étirer les épaules et les coudes vers l'avant. Saisir avec une main le coude opposé et le tirer en direction du milieu.

Évite... le dos rond.



■ Fixer l'avant-bras au-dessus de la tête et incliner le haut du corps latéralement.

Garder le tronc stable et vertical.



Extenseurs du dos

■ Saisir les jambes au-dessous des genoux et les tirer sur la poitrine. L'exercice étire la partie inférieure des extenseurs du dos, sans charger la colonne vertébrale.

Pour plus d'intensité, soulever légèrement la tête et rentrer le menton.



Partie inférieure du dos

■ Tendre les bras au sol et fixer les épaules. Plier les jambes et croiser les pieds. Laisser tomber les genoux sur le côté.



Extenseurs mains et doigts

■ Abaisser les épaules et tendre les bras vers l'avant. Tourner la main vers l'intérieur (pronation), puis en diagonale vers le bas.



Fléchisseurs mains et doigts

■ Bras tendu, tirer la main et les doigts vers l'arrière.

Remarque: plus on tire vers l'arrière, plus on touche aux fléchisseurs des doigts.



Tenue

■ Incliner (mais pas fléchir!) le haut du corps vers l'avant, puis tirer les bras vers l'arrière et le bas.



■ Haut du corps incliné vers l'avant, étiré et stable, tendre les bras à hauteur d'épaule et les tirer vers l'arrière. Le tronc reste stable, les abdominaux contractés.

Une classe à part



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes

Au numéro

Numéro	Dossier thématique	Cahier pratique
1/04	Vitesse	Vitesse
2/04	Esprit d'équipe	Sur roues et roulettes
3/04	Métiers du sport	Souplesse
4/04	Sauter	Sauts
5/04	Intégration	Aqua-fitness
6/04	Talents	Grimper

Commandes de revues, cahier pratique inclus à Fr. 10.- / € 7,50 (+port):

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

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

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Abonnement

Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobileclub (Suisse: Fr. 50.- / Etranger: € 41.-)

Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 35.- / Etranger: € 31.-)

Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.- / € 10.-)

français deutsch italiano

Prénom/nom: _____

Adresse: _____

NP/lieu: _____

Téléphone: _____

E-mail: _____

Date, signature: _____

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», Ofspo, 2532 Macolin, fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch