

Protocole sur les Etirements chez le coureur à pied



Anthony Hemon - Ronan Le Mouellic

Réalisé par Anthony HEMON et Ronan LE MOUELLIC

39 Avenue André BONNIN
35135 CHANTEPIE
Tel : 02 99 41 66 39

Site internet : <http://www.kine-chantepie.com/>

Mail Ronan : r.lemouellic@kine-chantepie.com

Mail Anthony : a.hemon@kine-chantepie.com

Objectifs de ce protocole:

1-Répondre aux questions : Quand s'étirer? Où? Comment? Combien de temps? Quelles techniques choisir? Tout cela en fonction des activités, courses, entraînements....

2-Prendre conscience du « ressenti » de l'étirement (de bien ressentir son effet). Cela nécessite d'être à l'écoute de son corps, d'avoir une maîtrise de soi-même.

Attention : le calme et l'isolement participent à la réussite de l'exercice.

Objectifs de l'étirement:

- Améliorer les qualités de souplesse musculo-articulaires
- Accélérer le processus de récupération musculaire

La récupération peut être également améliorée par du massage et d'autres techniques de détente (positionner les jambes en l'air tout en les secouant), la cryothérapie, les bains écossais...

- Jouer un rôle dans la prévention des blessures.
- Amélioration de la proprioception (conscience de son propre corps), Amélioration du geste technique, du schéma corporel, de la performance.

Principes de l'étirement :

- Muscles doivent être chauds.
- Il ne doit pas engendrer de contraintes, de douleurs. On ne force jamais. On doit ressentir une légère tension.

Sinon risques de blessures

- Association de la respiration. Elle doit être lente et profonde pour favoriser la détente (on inspire par le nez et on souffle par la bouche).
- Attention à la position du bassin pour les lombalgiques (notamment pour les postures des chaînes antérieures*), aux douleurs aux genoux et aux chevilles (pour les postures des chevilles**)

Gestes à éviter lors de l'étirement :

- Les tractions brusques, répétées (phénomènes de « ressort »).
- Les étirements brusques réalisés à froid, sans échauffement.
- Les étirements extrêmes (ne pas aller jusqu'à la douleur, éviter la phase de rupture).
- S'étirer passivement avant un effort, surtout chez les sujets laxés.

On va différencier 3 groupes d'étirements :

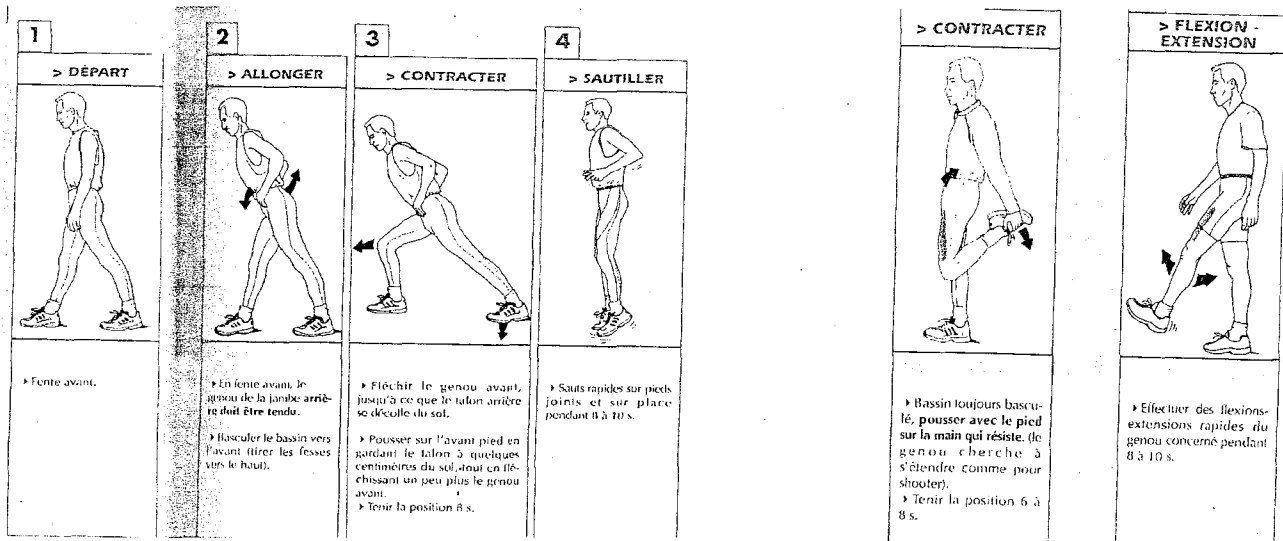
1- L'étirement activo-dynamique

Quand? Pendant ou après l'échauffement, avant un travail spécifique (fractionné), à la mi-temps (footballeurs). Il prépare les muscles, les tendons et les articulations à l'effort.

Comment? Il se fait debout (dynamique), on demande un allongement modéré puis une contraction de 6 à 8 secondes. On enchaîne par un travail dynamique d'une dizaine de sec.

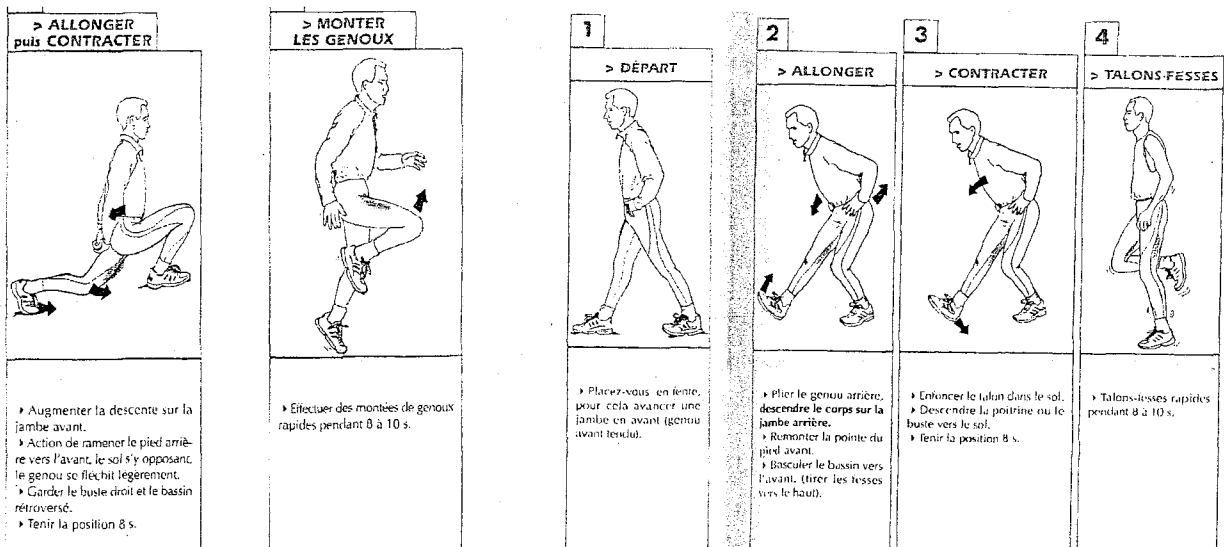
Combien de temps? Exercice à répéter 2 fois. (y ajouter composantes de Rotation Externe et Rotation Interne si besoin)

L'ensemble dure environ 4 min.



Triceps sural

Quadriceps



Psoas

Ischio Jambiers

2- L'étirement passif

Objectifs : récupération, vascularisation, oxygénation des muscles, entretien de la souplesse, détente.

Attention : si trop fort : risques de micro-lésions

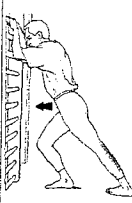
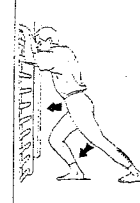
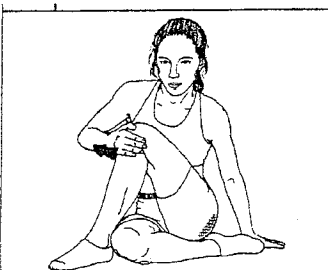

Quand? Avant ou après la douche

Comment? En position assise ou couchée (éventuellement debout avec appui)

Attention : cet étirement se fait sur un mode après une activité aérobique.

Exemple : après un effort violent, prendre le temps de revenir à des constantes moins élevées (Respiration profonde) retrottiner ou marcher pendant une dizaine de minutes....

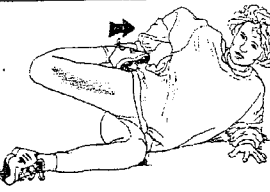
Combien de temps?: Pendant 20 à 30 sec avec les principes de l'étirement passif (ressentir une tension douce,...). le faire 2 fois par muscles.


<p>> ALLONGER</p> 	<p>> ALLONGER [VARIANTE]</p> 		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Amener le poids du corps sur le pied avant en fléchissant davantage le genou avant. ▶ Le talon arrière doit rester sur le sol. ▶ Tenir la position 20 à 30 s. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ D'après la position précédente, plier le genou arrière. Cela aura pour effet d'augmenter l'étirement sur la partie basse du muscle (soléaire et tendon d'Achille). ▶ Tenir la position 20 à 30 s. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Avec la main opposée, amener le genou contre la poitrine. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Une jambe tendue devant soi, l'autre étant pliée, le pied devant soi (respect de l'intégrité du genou). ▶ Avec la main opposée, attraper votre pied (ou la cheville si cela est impossible).

Triceps sural

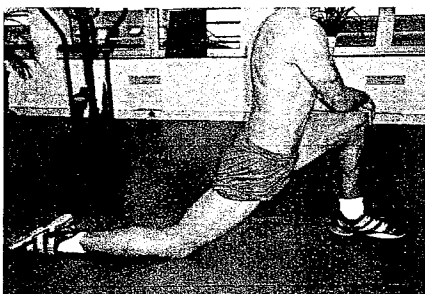
Fessiers

Ischio-Jambiers

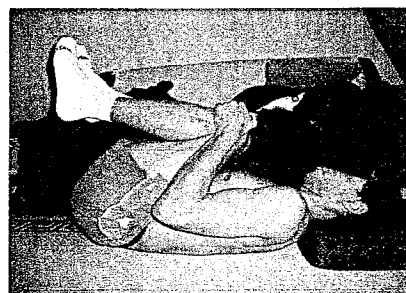
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Placer la hanche qui est contre le sol en flexion (ou ramener le genou à 90° par rapport à l'axe du corps). ▶ Attraper le pied de la jambe supérieure avec la main et tirer vers l'arrière. ▶ Tenir la position 20 à 30 s. ▶ Accentuer l'étirement : basculer le bassin vers l'arrière (rétroversion). 	
<p>À NOTER (D)</p> <p>DANS CETTE POSITION CONFORTABLE LES LOMBAIRES SONT PROTÉGÉES (PAS D'HYPERLODSE).</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Bien en appui sur une barre, un poteau... ▶ Attraper le pied avec la main. ▶ Fixer le bassin en le basculant vers l'arrière (serrer les fesses). ▶ La main tire le pied vers le haut (le talon vers la fesse). ▶ Tenir la position 20 à 30 s.
--	---

Quadriceps



Psoas



Carré des lombes

3- Les postures :

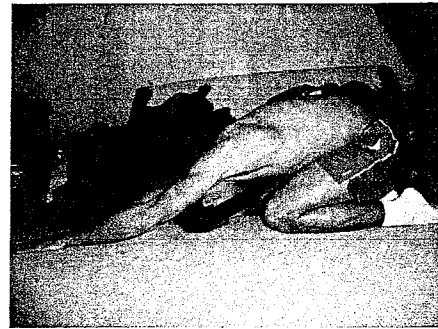
Obj : amélioration de la souplesse (entretien et **gain** d'amplitude), rééquilibration de la posture, amélioration de la proprioception, renfort des tendons.

Quand? Après l'effort ou entre 2 séances, à la maison, à effectuer plutôt le soir.

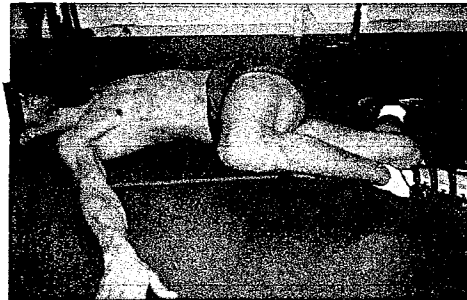
Attention : Ne pas le faire avant une compétition (diminution du tonus musculaire, baisse la vigilance musculaire et de l'influx nerveux....).

Comment? On préconise des postures globales, plutôt en position couchée

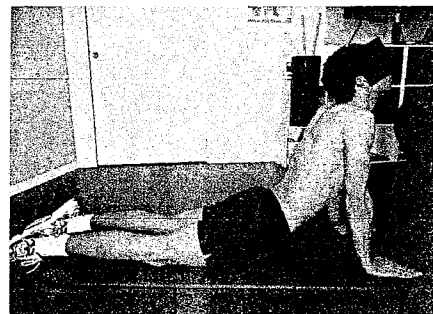
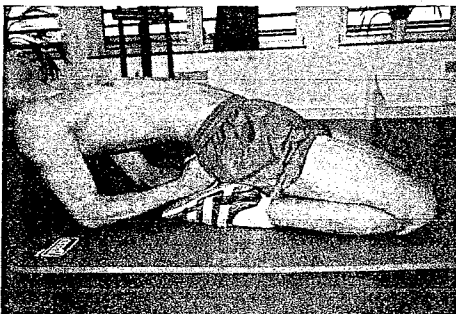
Combien de temps? de 2 à 3 min au début (jusqu'à 5 min).



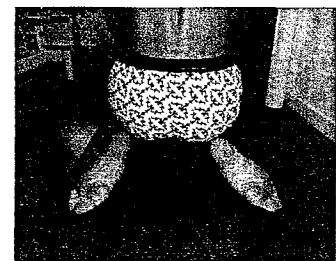
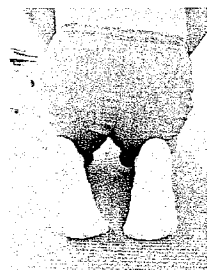
Chaînes postérieure



Chaîne croisée



Chaîne antérieure*



Chevilles**