

# Place des étirements dans la reprise des activités

# Contexte

- ▶ La baisse de l'activité physique entraîne des modifications sur le plan physiologique
- ▶ Elle entraîne, entre autres :
  - ▶ Une diminution des habilités motrices
  - ▶ Une diminution des mobilités articulaires,
  - ▶ La baisse de mobilité entraînant une augmentation des contraintes.

# Pourquoi les utiliser ?

- ▶ Afin d'améliorer les glissements entre les différentes structures : Muscles, aponévroses, tendons....et lutter contre les tensions tissulaires
- ▶ Pour solliciter différents capteurs responsables d'indiquer le positionnement du corps
- ▶ Pour préparer le corps à l'effort
- ▶ Pour optimiser la récupération après l'effort
- ▶ Pour améliorer la souplesse et permettre un gain d'amplitude du mouvement

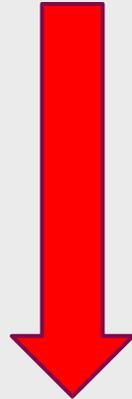
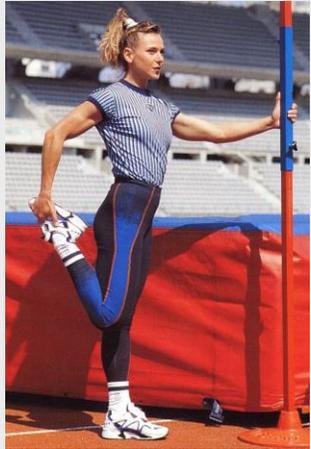
# Quand les utiliser

- ▶ Avant l'entraînement
- ▶ Pendant l'entraînement
- ▶ Après l'entraînement
- ▶ A distance de l'entraînement

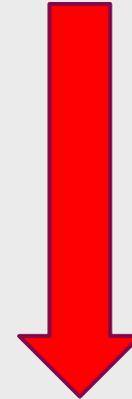
# Existe t-il différentes méthodes ?

- ▶ Les techniques utilisées sont nombreuses et pour certaines complexes à mettre en place.
- ▶ La technique la plus couramment utilisée est la technique dite d'étirement passif court.
- ▶ On retrouve également des techniques dites activo-passives ou de posture.

# Que choisir ?



Etirement passif  
court



Etirement passif en  
posture

# Mise en place

## Étirement passif court

- Pas de recherche de gains d'amplitudes extrêmes
- Mise en tension et placement précis (notion d'apprentissage)
- Règle de non douleur. A RESPECTER IMPERATIVEMENT. Ne ressentir qu'une sensation de tension.
- Garder la position 20 à 30 secondes.
- Aucune contraction musculaire. Respiration calme, ample et régulière.

## Étirement passif en posture

- Maintien de l'allongement (10 s à 1 mn)
- Aucune contraction, étirement non maximal
- Orienté sur la recherche de gain d'amplitude

# Exemples de protocole



# Etirement global de la chaîne postérieure



# Grand dorsal – Triceps brachial



# Deltoïde



# Fléchisseurs du poignet



# Fléchisseurs du poignet (variante)



# Extenseurs du poignet



# Vrillage



# Grand Fessiers



# Extenseurs de hanche – Psoas (CL)



# Ischios-Jambiers



# Piriforme (RL de hanche)



# Quadriceps



# Adducteurs

