

L1 Adep semestre 2

Cours 2 : méthodologie des étirements

Préalable

Nous traitons dans ce cours les étirements passifs analytiques, les plus courant dans le cadre sportif

RESPECTER des CONDITIONS GENERALES

- Posture de départ
- Fréquence et régularité
- Écoute du corps – concentration – présence à soi
- Respiration et lenteur
- Échauffement préalable
- Pas sur un muscle ou un tendon fragilisé

PRINCIPES de REALISATION et de POSTURE

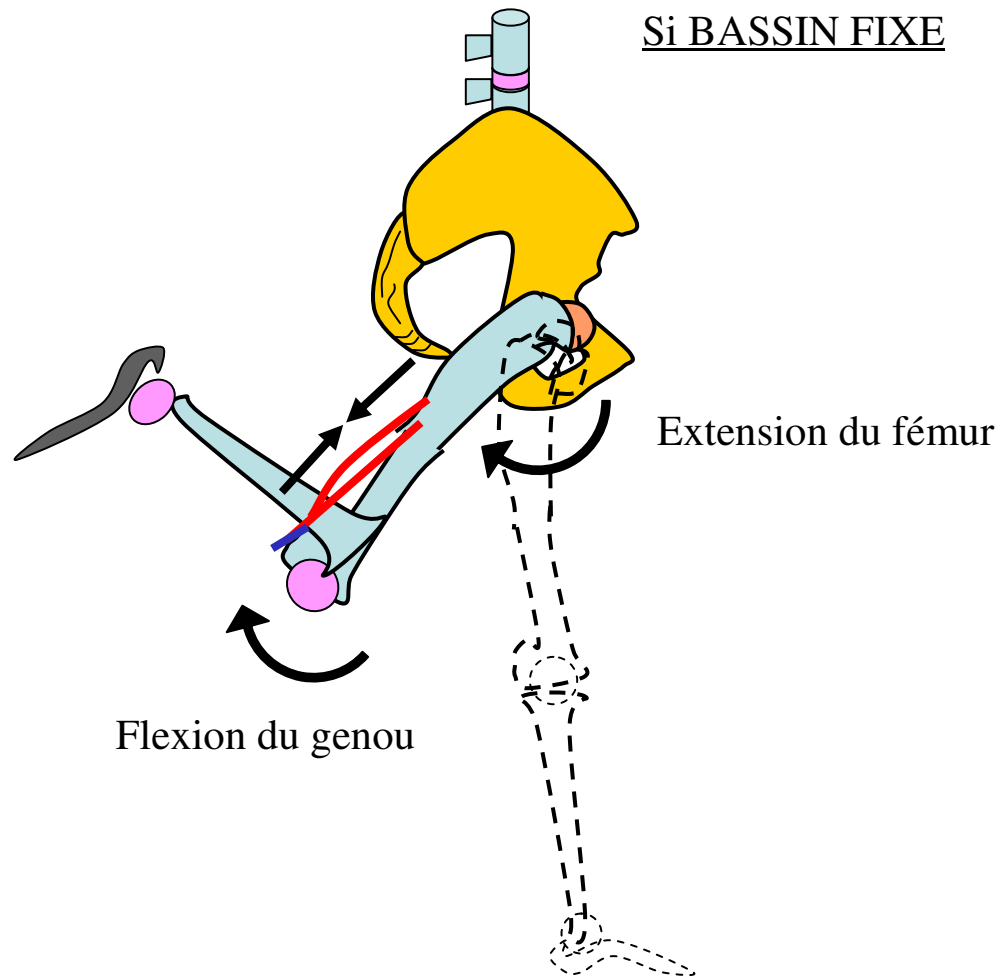
1. Placer le muscle à l' **inverse** de sa ou de ses physiologies d'action
2. Tenir compte de **toutes** les **articulations croisées**
3. Tenir compte et utiliser la composante **rotatoire**
4. Tenir compte des impossibilités
5. Créer des tractions suffisantes
6. Étirer lentement
7. Moins longtemps et plus souvent: 3 fois 6 secondes
8. Diminution de la visco-élasticité

PRINCIPE 1 et PRINCIPE 2

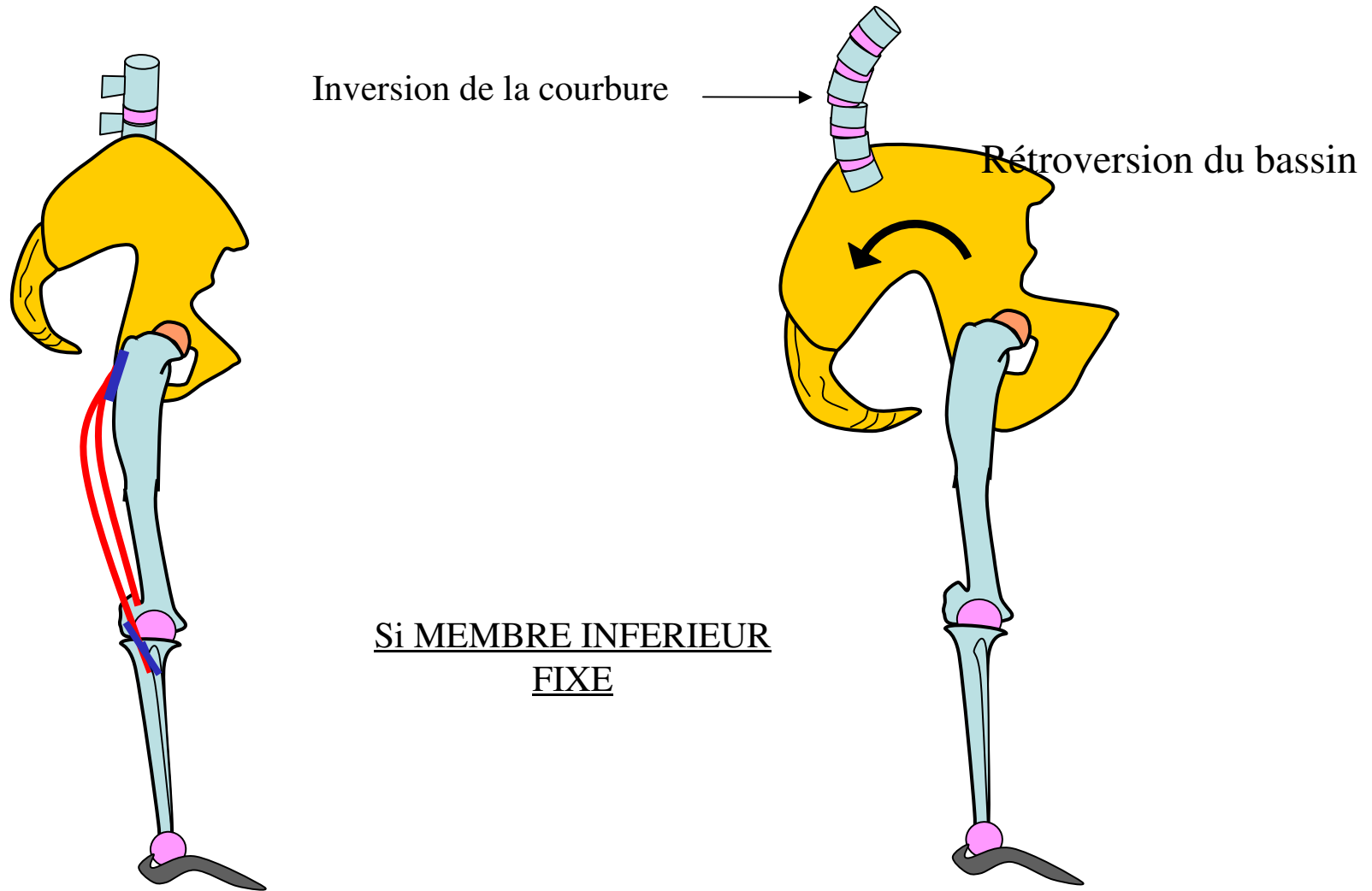
- ***Un peu*** d'allongement dans chacune des fonctions inversées et des articulations croisées
- La somme des « ***un peu*** » entraîne un étirement total du muscle
- Plus d'efficacité
- Diminution des risques:
 - micro ruptures musculaires
 - micro-lésions tendineuses
 - butées et frictions articulaires

Illustration Ischios

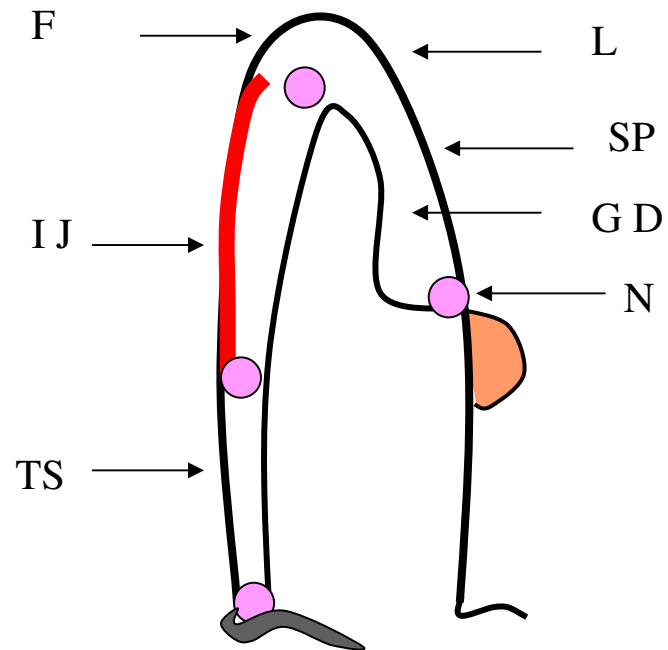
FONCTION des ISCHIOS JAMBIERS



FONCTION des ISCHIOS JAMBIERS



ETIREMENT GLOBAL

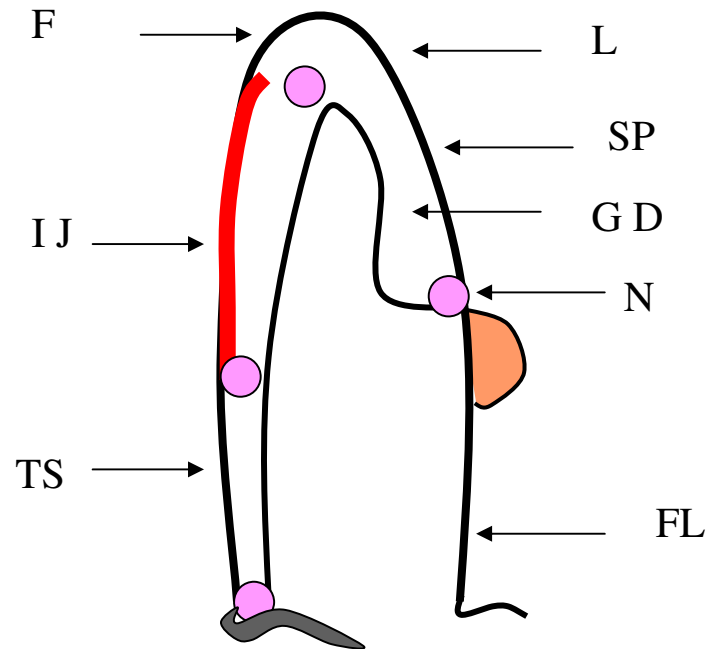


- Grande mobilité articulaire:
 - de hanche
 - lombo-sacrée
- Intégrité charnière lombo-sacrée
- Etirement global de toute la chaîne postérieure
- **Un peu** d'étirement des ischios jambiers

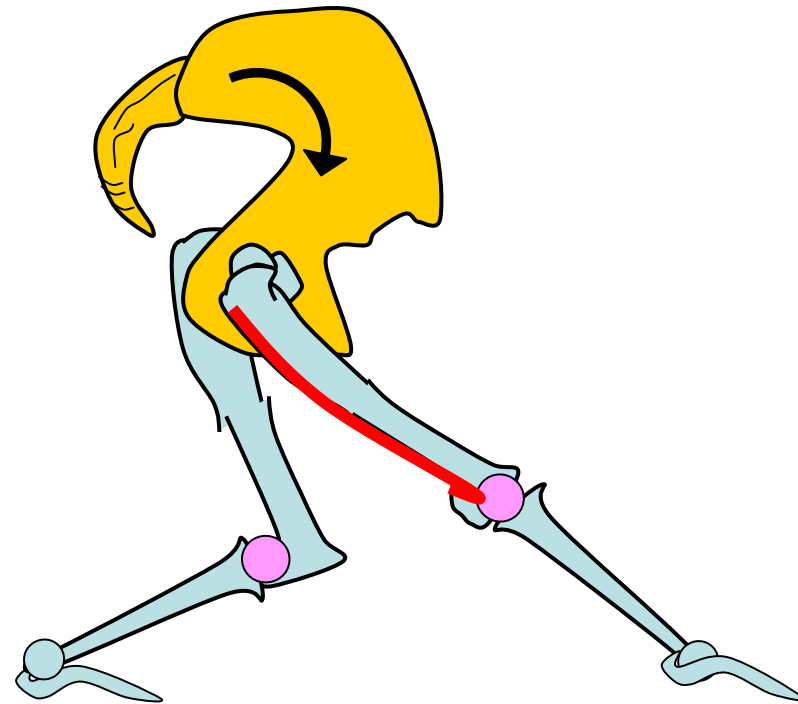
Le bassin est posturé en rétroversion

ÉTIREMENT des ISCHIOS

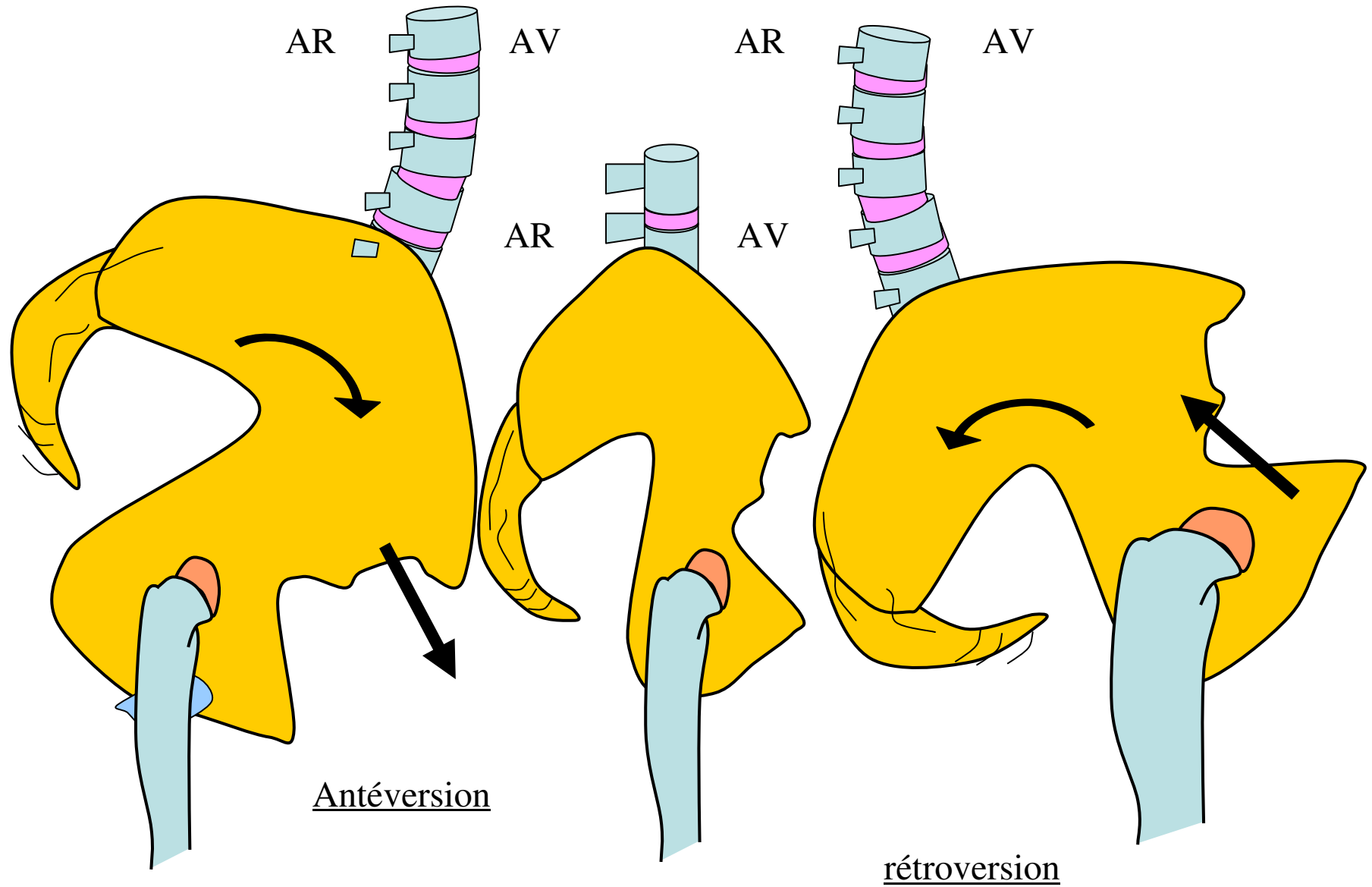
Étirement global de la chaîne postérieure



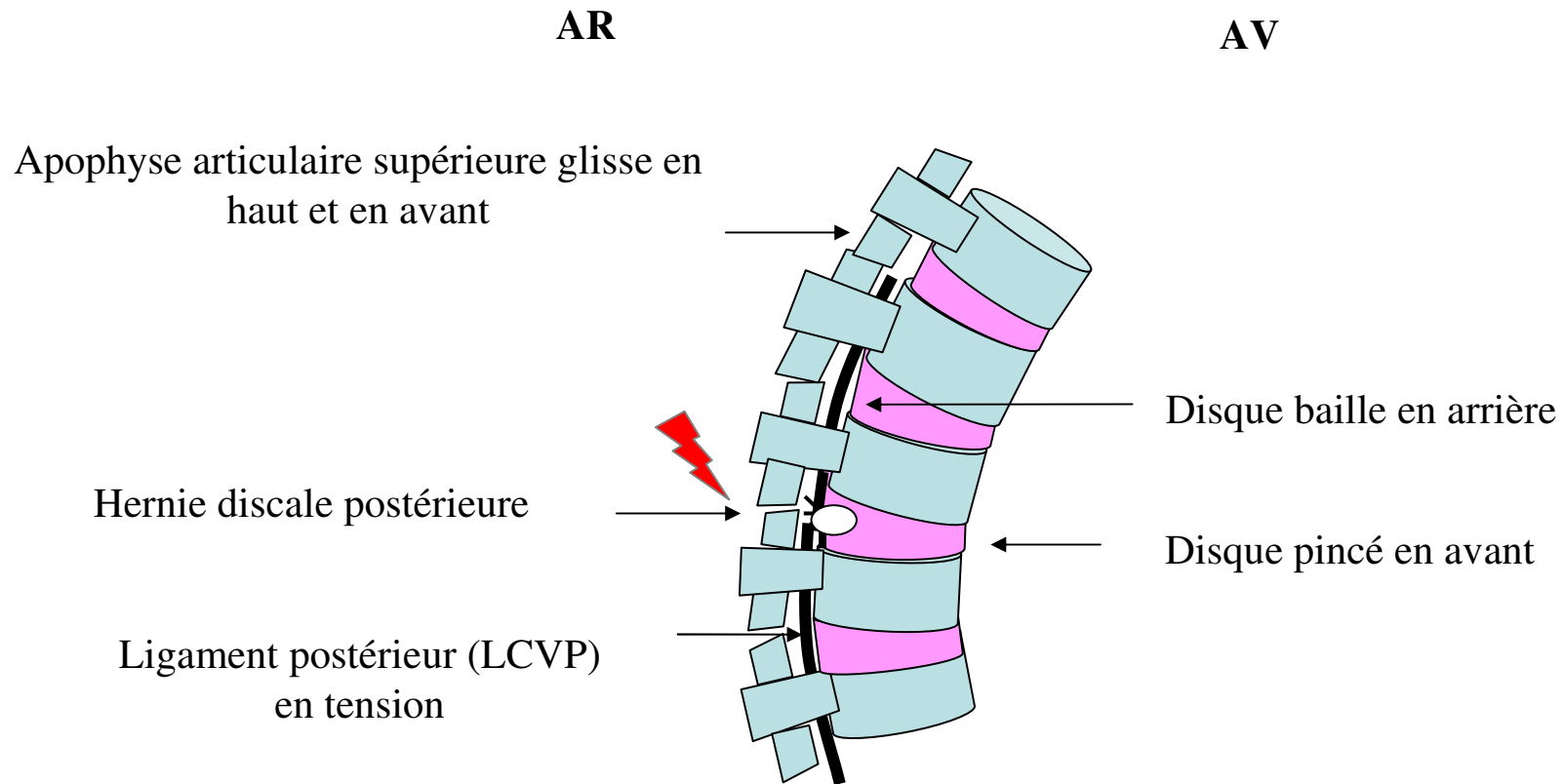
Étirement ciblé sur les ischios jambiers



BASCULE DU BASSIN



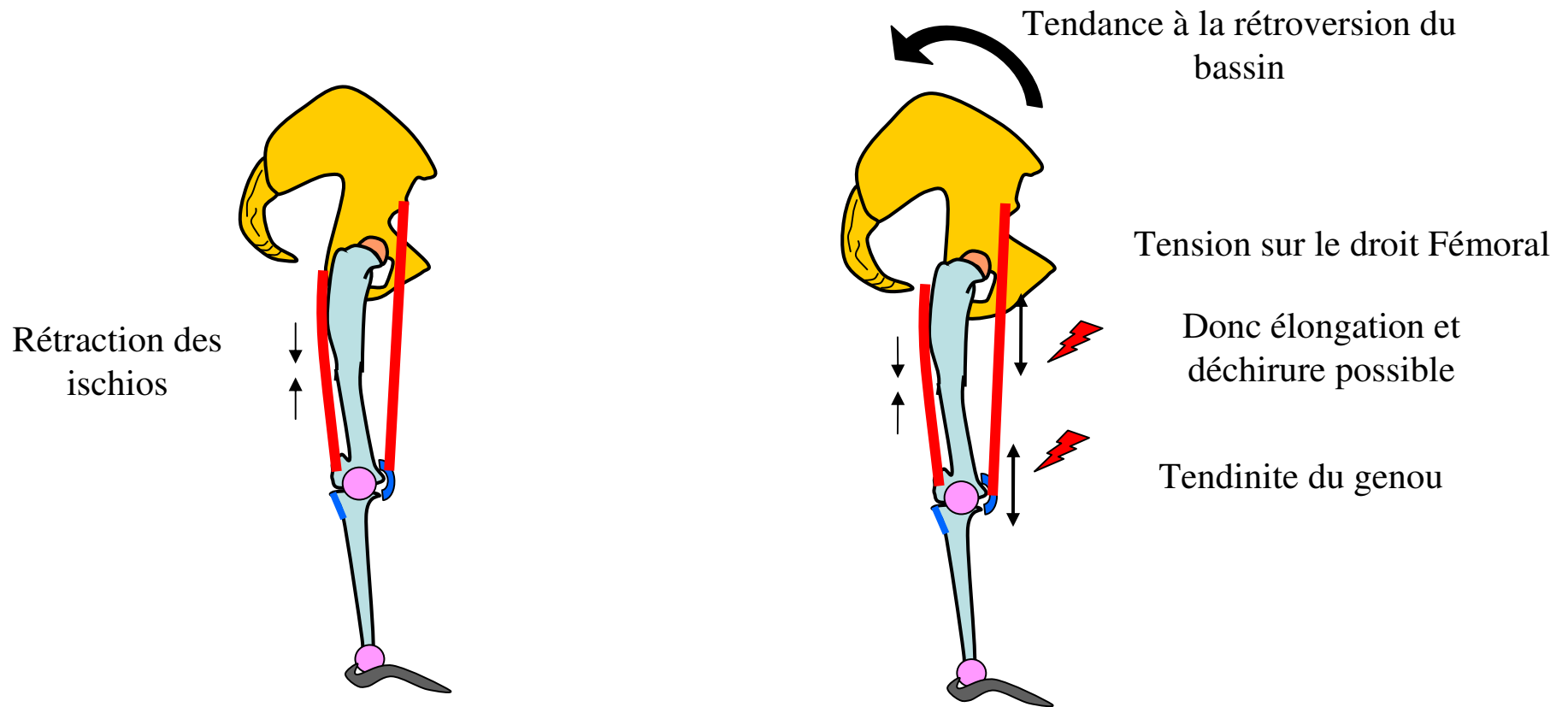
FLEXION du RACHIS et TRAUMATISMES POSSIBLES



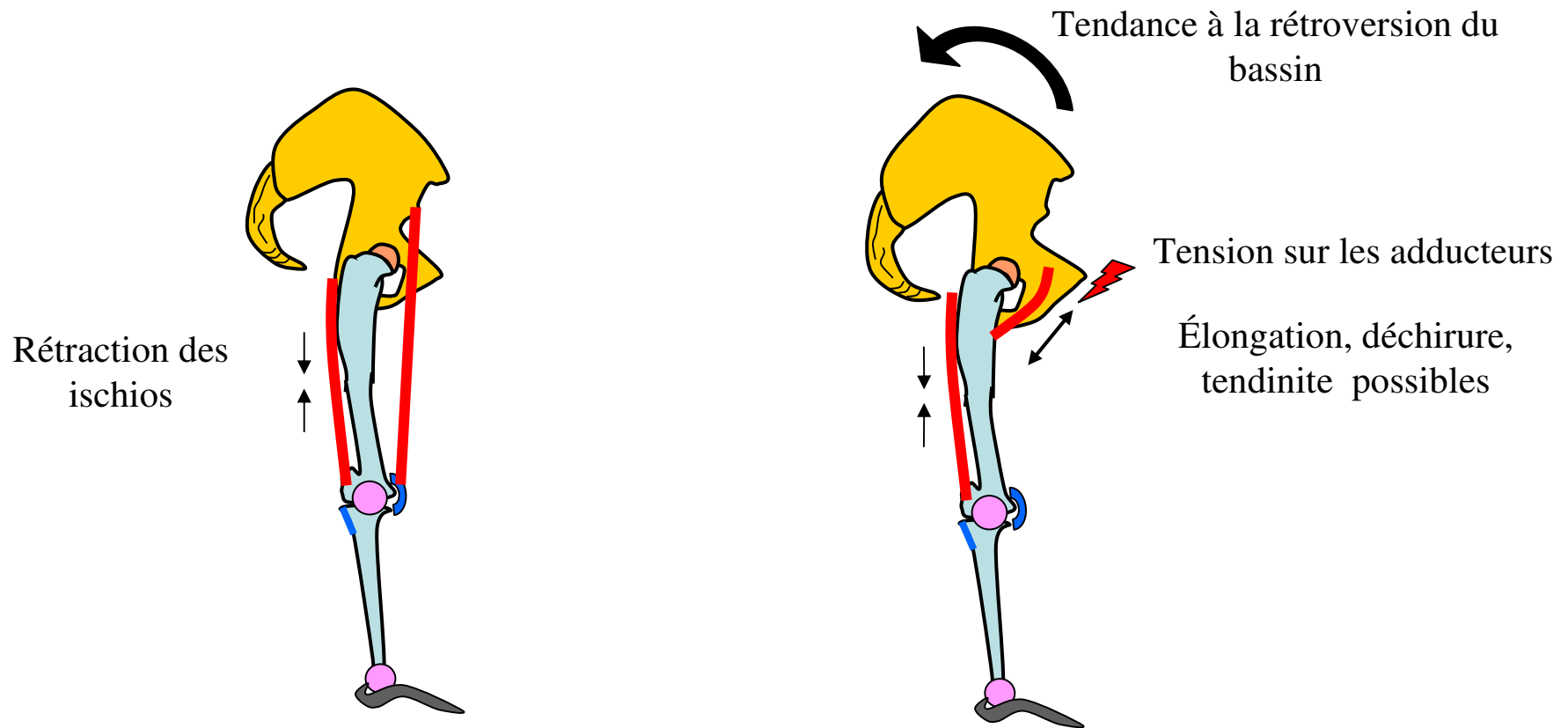
ETIREMENTS NECESSAIRES des ISCHIOS

- Limiter les tensions sur Droit fémoral et Adducteurs
- Prévenir élongations et déchirures
- Eviter des tendinites

RETRACTATION des ISCHIOS



RETRACTATION des ISCHIOS



2^{ème} illustration

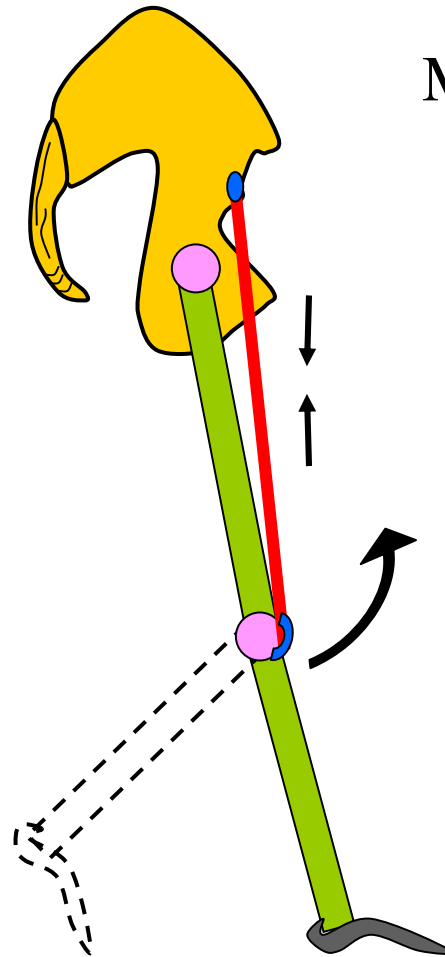
QUADRICEPS

Composé du droit fémoral

vaste interne/externe

FONCTIONS du DROIT FEMORAL

Si bassin fixe



Muscle poly-articulaire

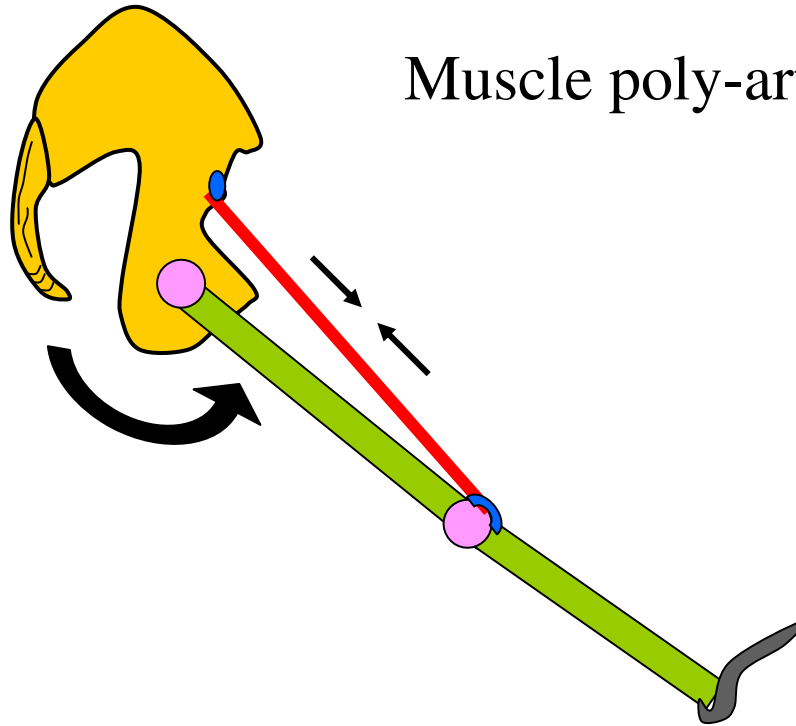
Extension du genou

FONCTIONS du DROIT FEMORAL

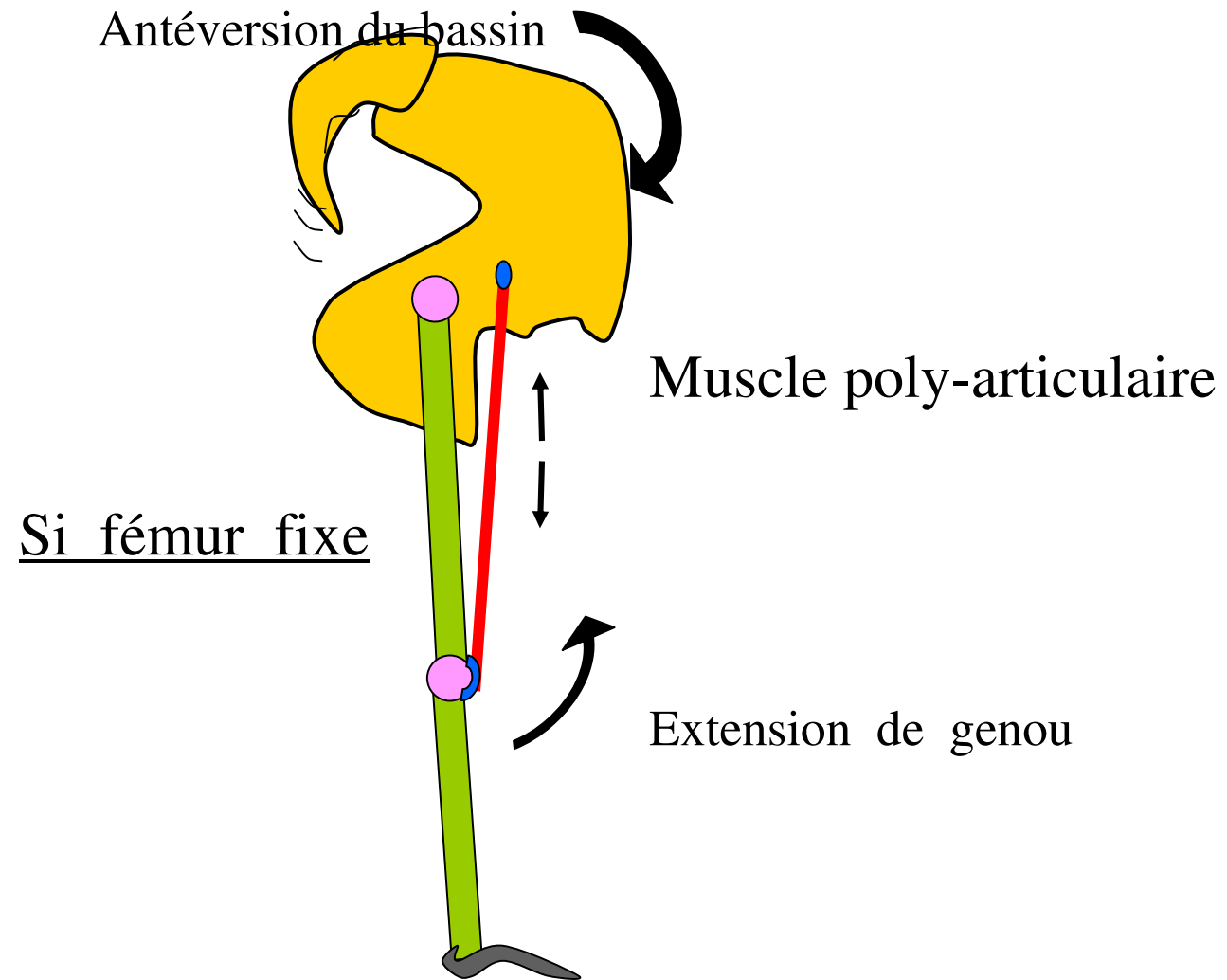
Si bassin fixe

Muscle poly-articulaire

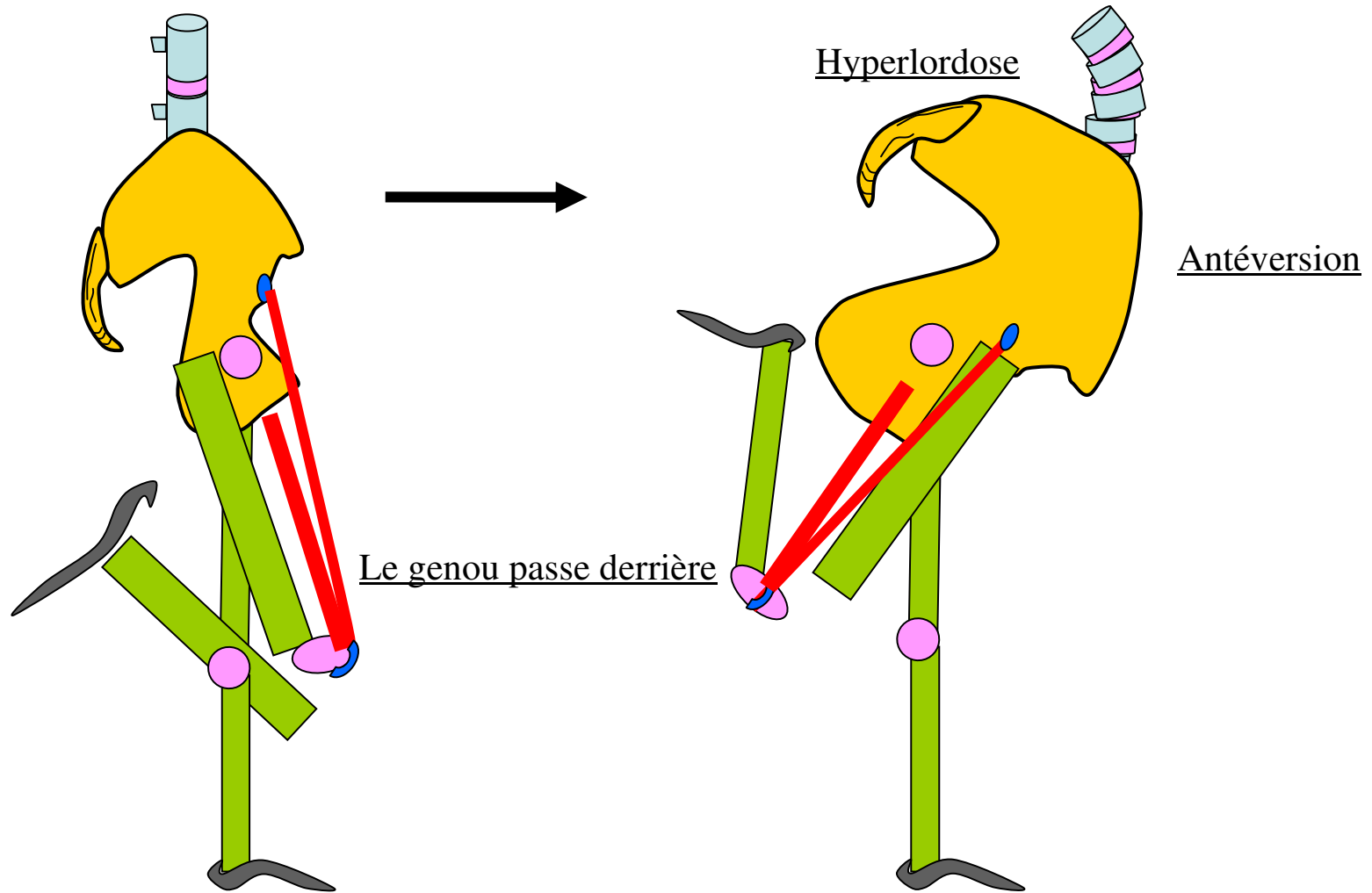
Flexion de hanche



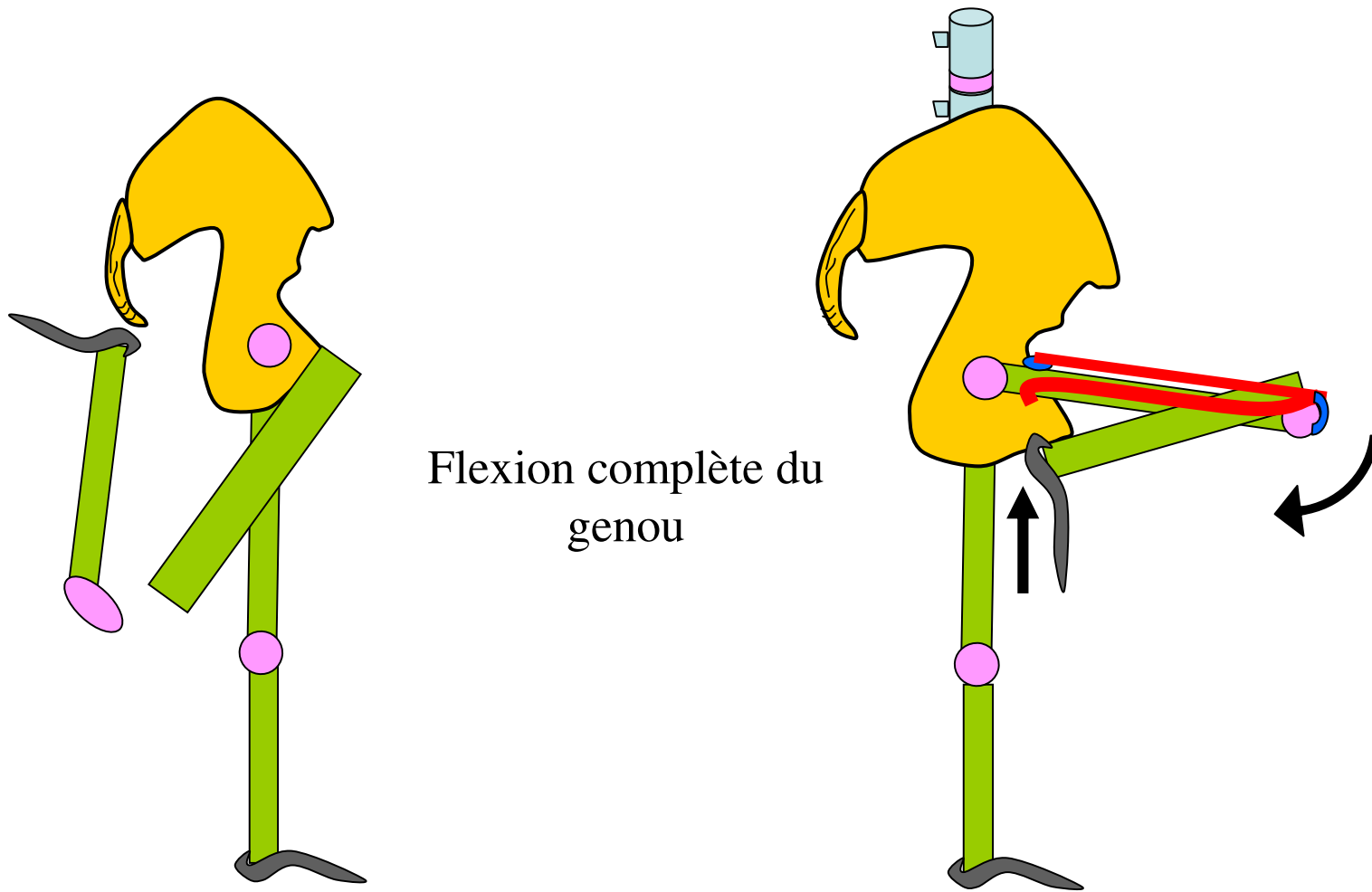
FONCTIONS du DROIT FEMORAL



ETIREMENT classique du QUADRICEPS



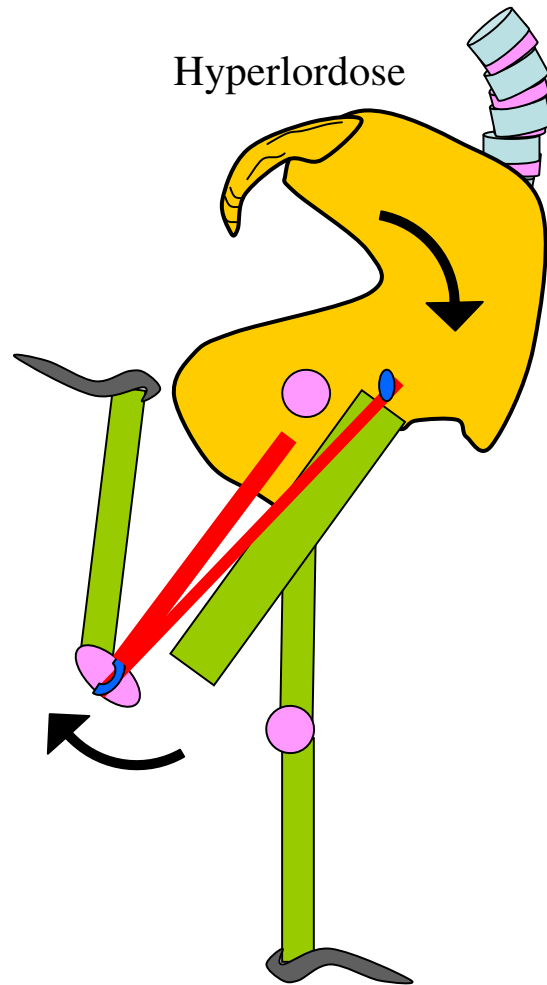
ETIREMENT des VASTES M - L et I



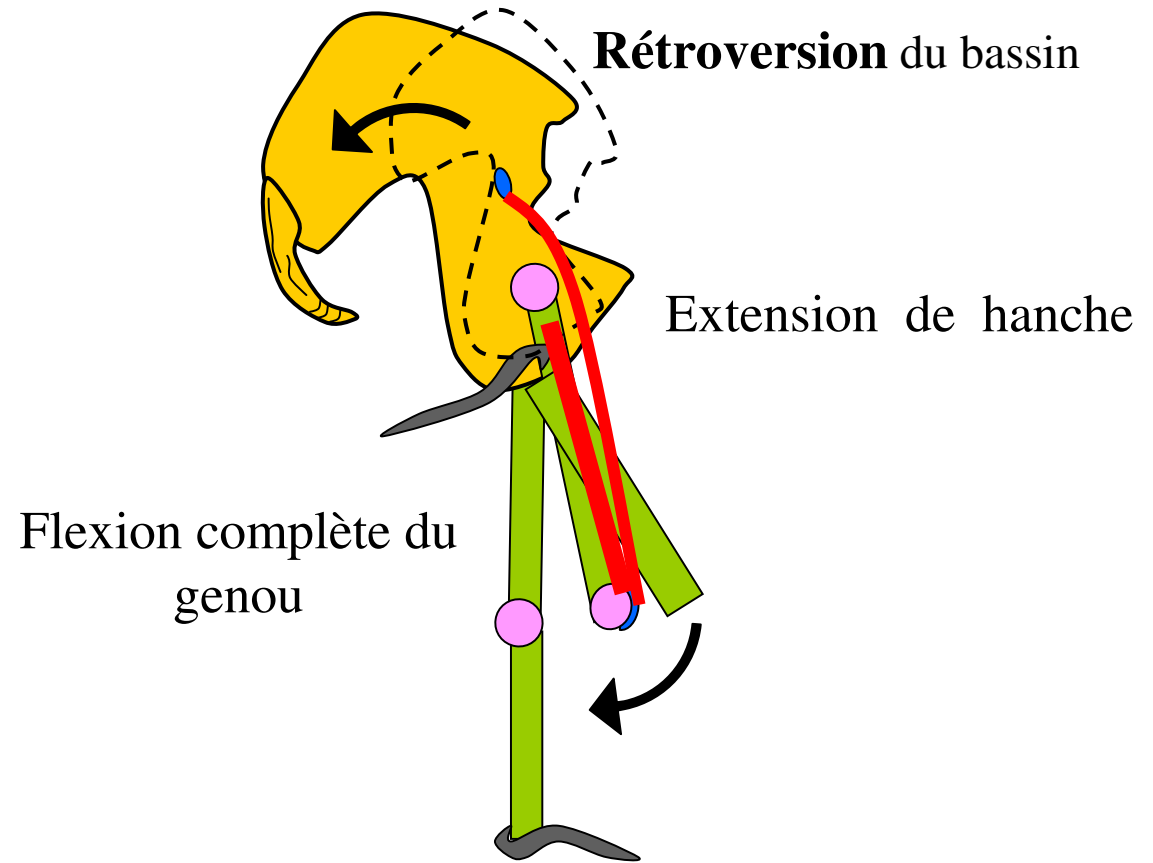
Flexion complète du
genou

Muscles mono-articulaires

ETIREMENT du DROIT FEMORAL



Étirement incomplet + traumatisme possible



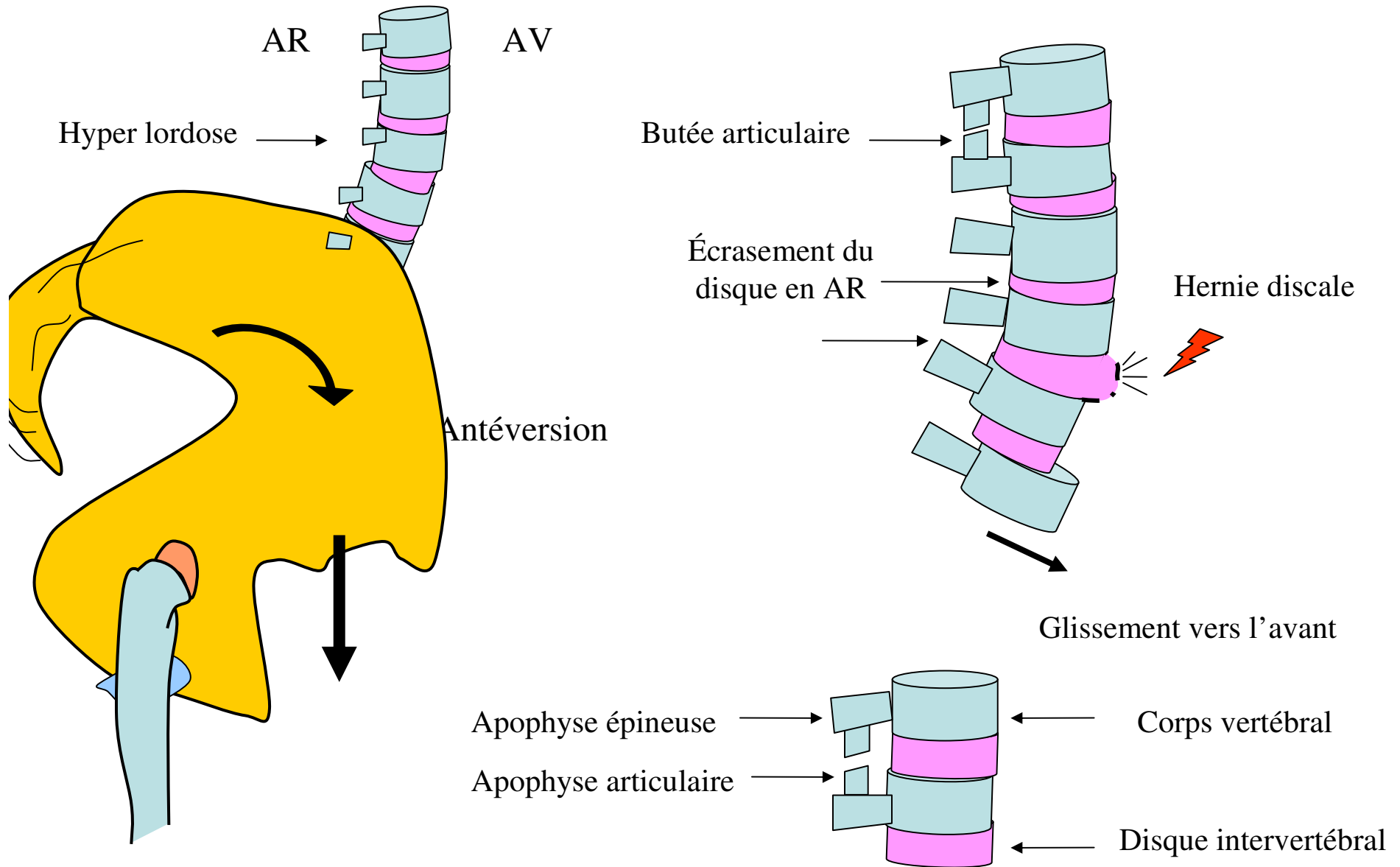
Étirement efficace et sécuritaire

ETIREMENT EFFICACE

JE VAIS MOINS LOIN mais J'ETIRE MIEUX

- Moins d'amplitude articulaire
- Moins de capsulo-ligamentaire
- Plus d'étirement musculaire
- meilleur étirement du DF (m poly-articulaire)

ANTEVERSION et TRAUMATISMES



QUADRICEPS

Pour ressentir pleinement les effets de cet exercice très classique, quelques précisions nous semblent nécessaires. Les positions proposées doivent être réalisées avec la plus grande stabilité possible. Un appui est obligatoire, que ce soit au niveau du pied ou des mains.



DROIT FÉMORAL

VASTE LATÉRAL

VASTE MÉDIAL

NON !



MISE EN GARDE

Les personnes présentant des douleurs lombaires dans le sens de l'hyper-extension ne doivent pas se pencher vers l'arrière.

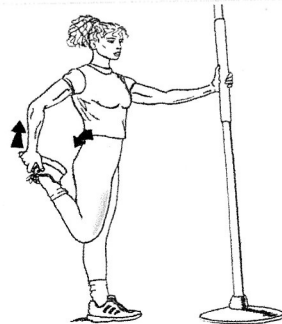
[LES ÉTIREMENTS PASSIFS ET POSTURES]



► Placer le pied du quadriceps à étirer sur le rebord d'une table ou d'un muret. Le genou à la vertical, basculer le bassin vers l'arrière.



► Incliner le buste vers l'arrière en gardant le bassin basculer vers l'arrière. Pour une meilleure stabilité prendre appui sur les mains.



VARIANTE

► Bien en appui sur une barre, un poteau... Attraper le pied avec la main, basculer le bassin vers l'arrière. La main amène le pied contre la fesse.

À NOTER



LE BUSTE RESTE DROIT ET LE GENOU NE DOIT PAS PARTIR VERS L'ARRIÈRE.