

L1 Adep Semestre 2

Cours 3 : objectifs et modalités
(technique) des étirements

Etirements

- 3 modalités principales :
 - passif (postures passives courtes/longues)
 - actif (stretching, activo-dynamique)
 -
- et combiné des deux : activo-passives (contracté/relâché ou tendineux/ tension interne active)

Lien Modalités/structure visée

- Musculaires :
 - Internes ou actifs
 - Externes ou passifs
- Tendineux :
 - Tension interne active
- Rq : parfois les deux

Lien modalités/objectifs

- Objectifs :
- Entretien souplesse = passif courte durée (phase élastique)
- Amélioration souplesse = passif longue durée (phase plastique)
- Étirement tendineux = en tension interne active (contracté/relâché)
- Échauffement = activo-dynamique ou mouvements balistique (mobilisation articulaire)
- Effet global = stretching

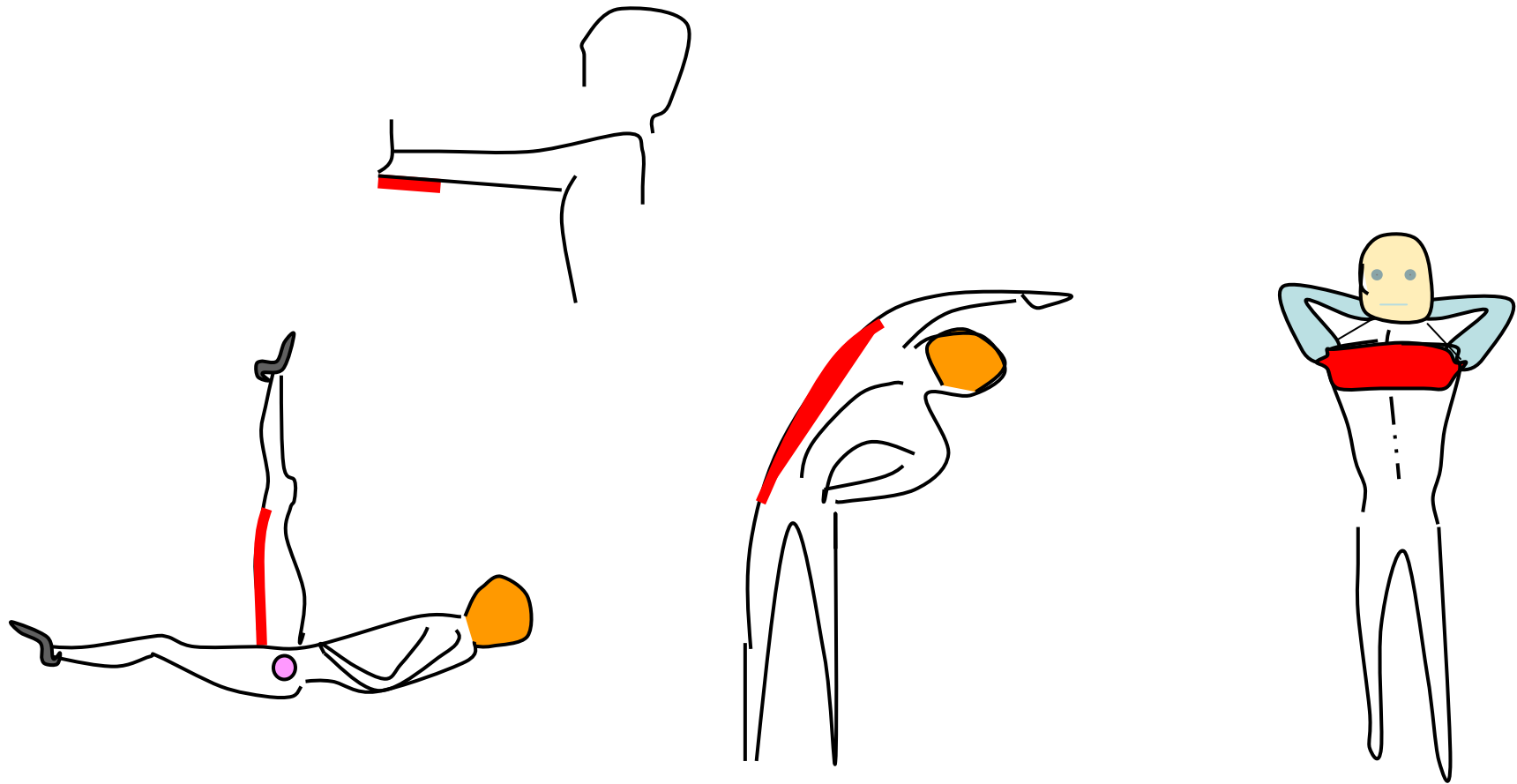
Internes ou actifs : stretching

- Etirements provoqués par le sujet (actif = acteur), par contraction du groupe musculaire antagoniste (interne = à la synergie agoniste/ antagoniste)
- Etirements peu important
- C'est le stretching au sens courant, pratique (concerne plutôt mouvements globaux et du tronc)

MISE EN ŒUVRE

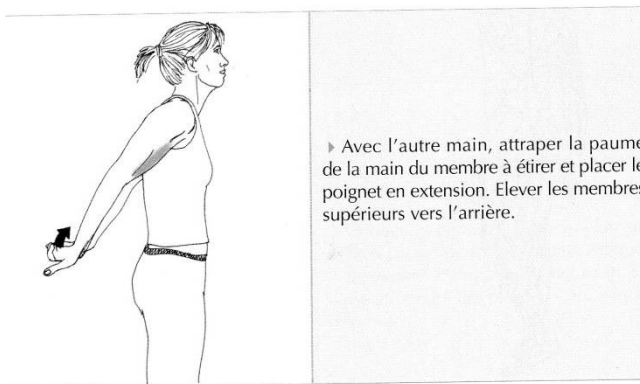
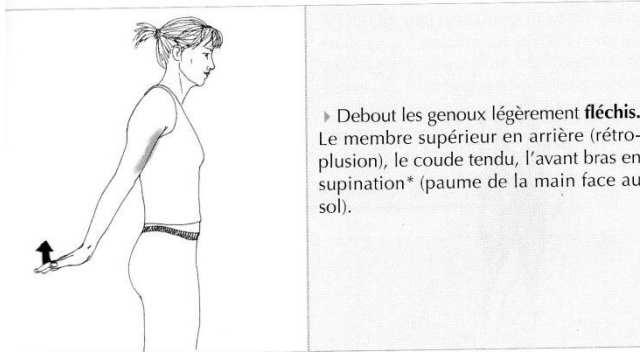
- Pour étirer un muscle je contracte l'antagoniste
- Ex: étirement des fléchisseurs du poignet par extension active du poignet (contraction des extenseurs)

ETIREMENTS ACTIFS



Biceps brachial

exercice met également, en tension toute la partie antérieure de l'épaule, du bras, avant-bras avec en plus une extension du poignet. Cela permet, par le biais des muscles musculaires d'étirer d'avantage le biceps brachial.

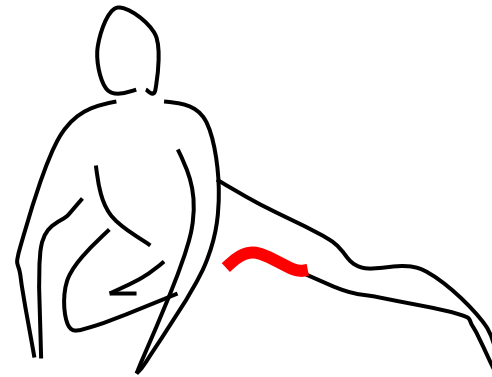
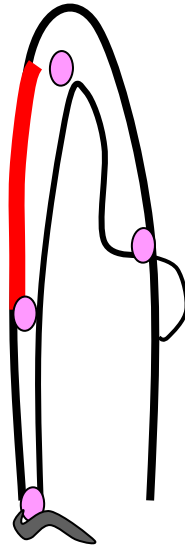
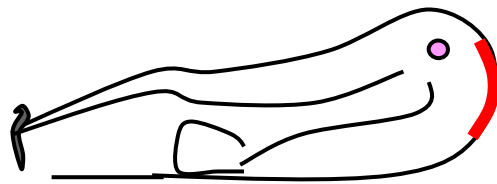


Externes ou passifs

- PASSIF: je n'en suis pas l'acteur
- EXTERNE: extérieur à la synergie agoniste/antagoniste
 - ex : grâce à la pesanteur
 - par action d'un tiers (ex : PP, kiné)
 - auto-action directe, auto traction manuelle
 - instrumentale, auto traction matérielle

ETIREMENTS PASSIFS

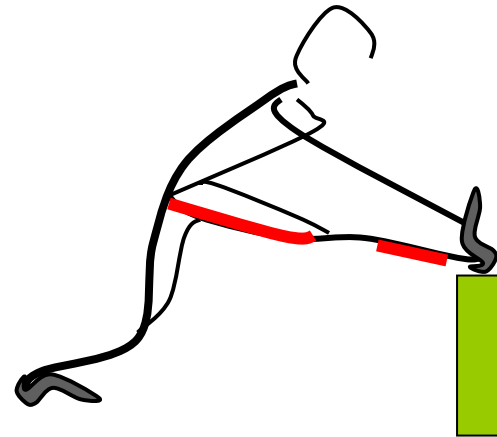
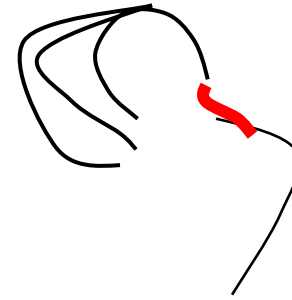
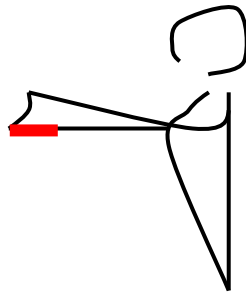
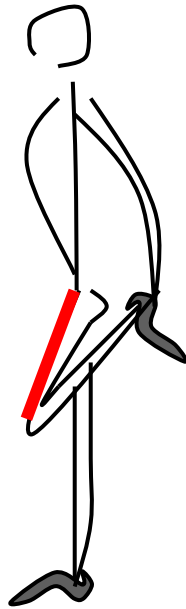
Pesanteur



AUTO ACTION DIRECTE, auto traction manuelle

- J'agis directement sur moi-même, pour me posturer
- Pas de contraction des antagonistes
- Le sujet « se manipule » lui-même
- Remarque : classer comme étirement passif

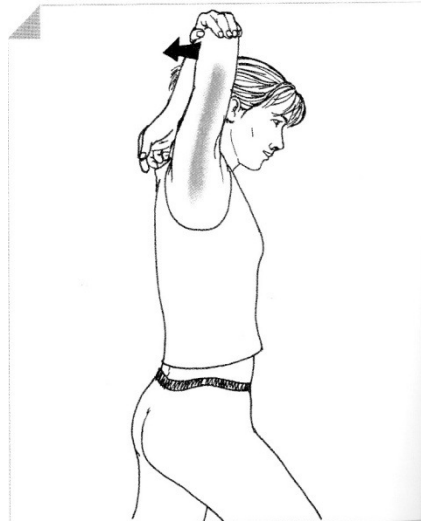
ETIREMENTS PASSIFS



Auto action directe

Triceps

TRICEPS BRACHIAL



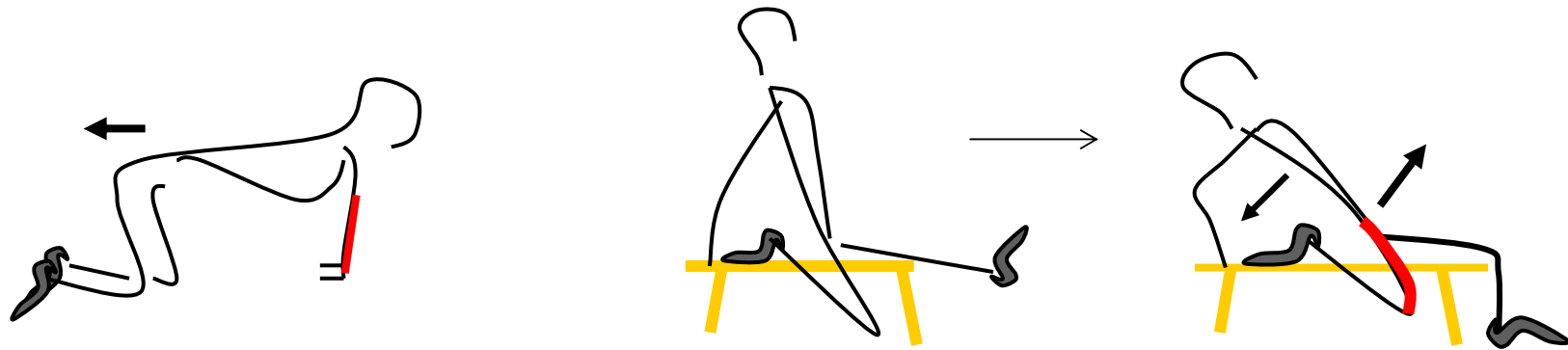
► Debout une hanche en flexion, l'autre en extension (position de fente) le membre supérieur à étirer au zénith, le coude fléchit. Attraper le coude avec l'autre main et amener celui-ci, vers l'arrière.

AUTO POSITION INDIRECTE

- J'étire indirectement (à distance) par une posture ou un changement de posture
- Exemple

ETIREMENTS PASSIFS

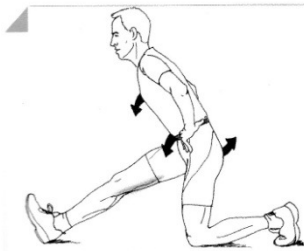
Auto position indirecte



Ischios

[LES ÉTIREMENTS PASSIFS ET POSTURES]

Cet exercice est l'un des plus facile, il y a une seule hanche en flexion donc, tant que le buste reste droit le bassin n'est pas rétroversé.



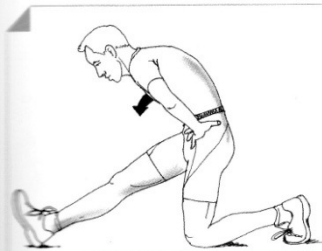
ÉTIREMENT DE LA PARTIE BASSE DES ISCHIO-JAMBIERS

- › Depuis la position du chevalier-servant, genou tendu :
 - Basculer le bassin vers l'avant.
 - Descendre le buste en direction du genou.
- › Si l'étirement n'est pas suffisant, remonter la pointe de pied vers vous.



ÉTIREMENT DE LA PARTIE HAUTE DES ISCHIO-JAMBIERS

- › Depuis la position du chevalier-servant, le genou fléchit :
 - Basculer le bassin vers l'avant.
 - Descendre le buste en direction du genou.



VARIANTE

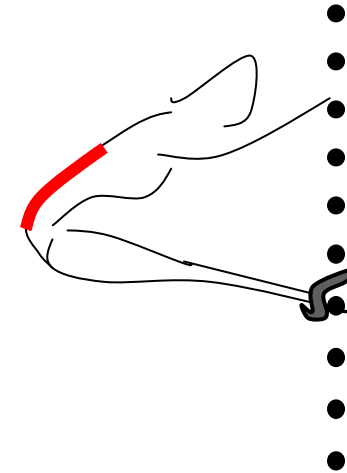
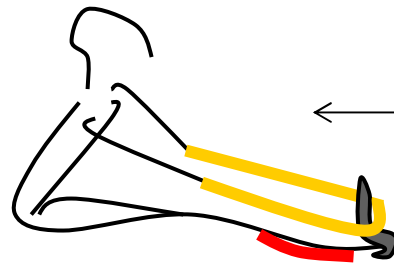
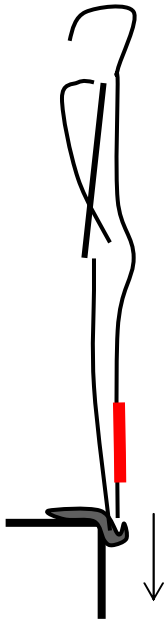
- › L'allongement sur les muscles postérieurs de la cuisse est électif si le bassin est en antéversion. Dès que ce dernier se place en rétroversion la tension est ressentie sur toute la chaîne postérieure.

INSTRUMENTALE

- J'étire par la médiation d'un instrument
- Exemple

ETIREMENTS PASSIFS

Instrumentale



Mollets

[LES ÉTIREMENTS PASSIFS ET POSTURES]



- Amener le poids du corps sur le pied avant en fléchissant le genou avant, le genou arrière reste tendu.
- Basculer le bassin vers l'avant.
- Le talon arrière doit rester sur le sol.



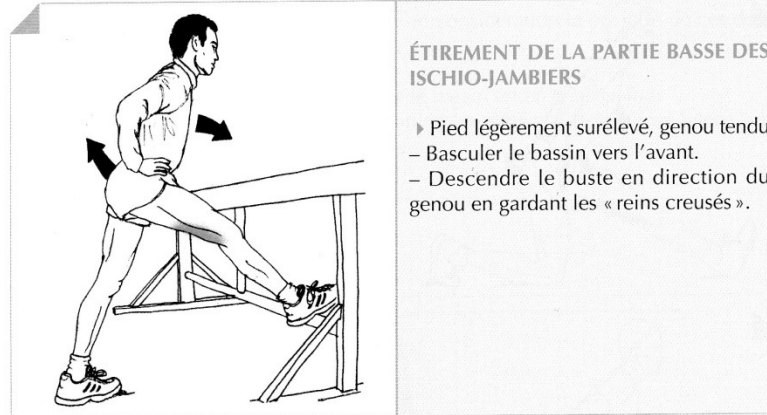
- D'après la position précédente, **plier le genou arrière.** Cela aura pour effet d'augmenter l'étirement sur la partie basse du triceps (muscle soléaire et tendon d'Achille).



- Debout sur le rebord d'une marche, en appui sur l'avant des pieds.
- Le poids du corps se déplace vers l'avant.

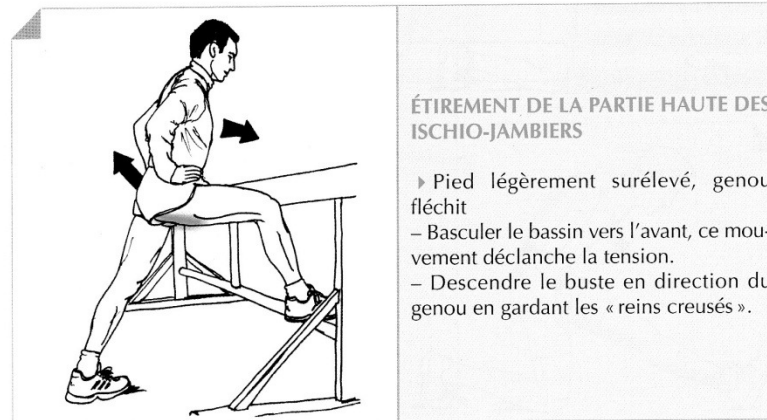
♥ IDÉAL POUR POSTURE ♥

Ischios



ÉTIREMENT DE LA PARTIE BASSE DES ISCHIO-JAMBIERS

- ▶ Pied légèrement surélevé, genou tendu
- Basculer le bassin vers l'avant.
- Descendre le buste en direction du genou en gardant les « reins creusés ».

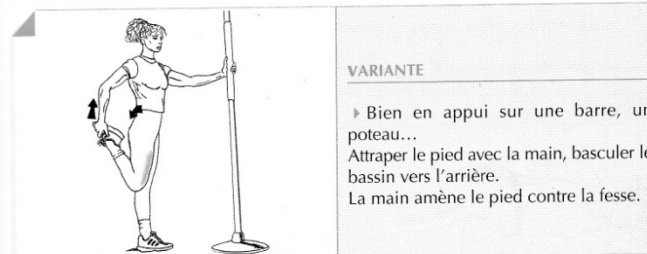
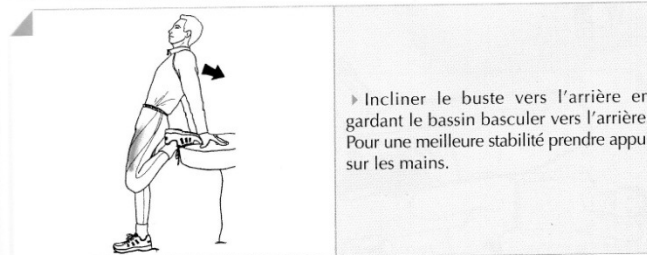
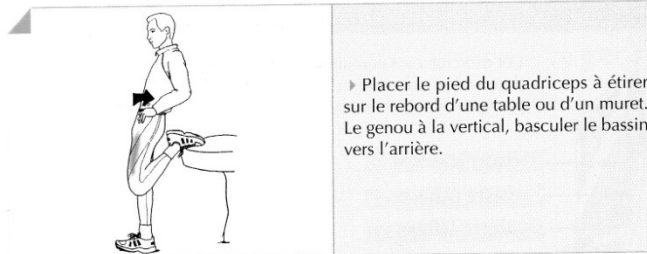


ÉTIREMENT DE LA PARTIE HAUTE DES ISCHIO-JAMBIERS

- ▶ Pied légèrement surélevé, genou fléchi
- Basculer le bassin vers l'avant, ce mouvement déclenche la tension.
- Descendre le buste en direction du genou en gardant les « reins creusés ».

Quadriceps

[LES ÉTIREMENTS PASSIFS ET POSTURES]

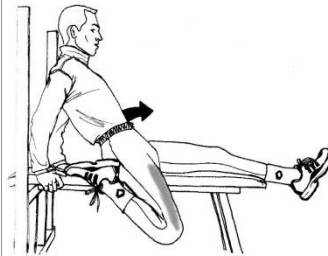


À NOTER

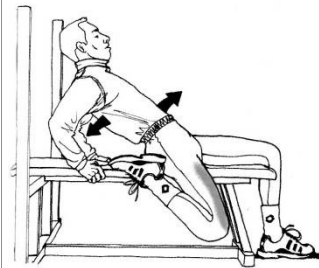


LE BUSTE RESTE DROIT ET LE GENOU NE DOIT PAS PARTIR VERS L'ARRIÈRE.

Quadriceps



► Pousser sur les mains afin de garder le buste droit. Basculer le bassin vers l'arrière (rétroversion).



► Tout en gardant un appui ferme sur les mains, descendre le buste vers l'arrière.

CONSEIL

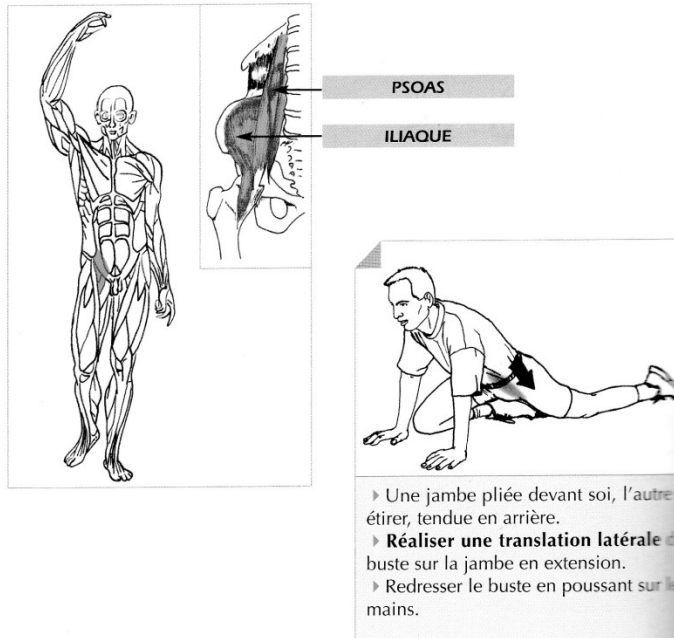


IL EST IMPORTANT LORS DE CET EXERCICE DE BIEN GARDER L'APPUI SUR LES MAINS AFIN DE PROTÉGER LES LOMBAIRES.
CET EXERCICE EST RÉALISABLE SI LE SUJET NE PRÉSENTE PAS DE PROBLÈME LOMBAIRE.

Illo-psoas

DROIT ANTÉRIEUR, PSOAS (CHAÎNE ANTÉRIÈRE)

Pour étirer efficacement le psoas et la chaîne antérieure il convient d'ouvrir l'angle buste-cuisse en réalisant à la fois, une extension du tronc et de la hanche. Ces premières positions proposées sont à conseiller aux personnes ayant à la fois une raideur sur les ischio-jambiers et les quadriceps.



À NOTER



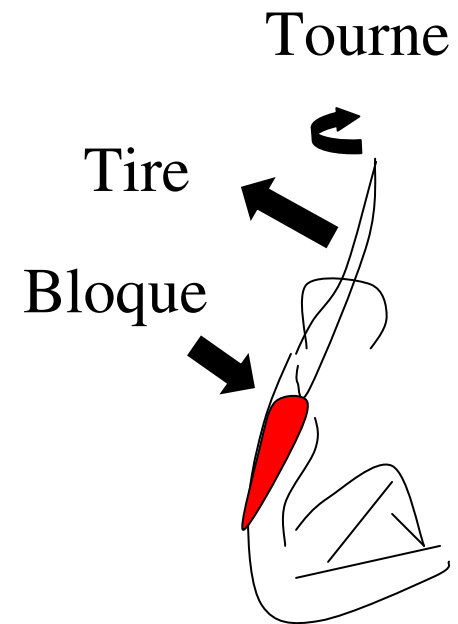
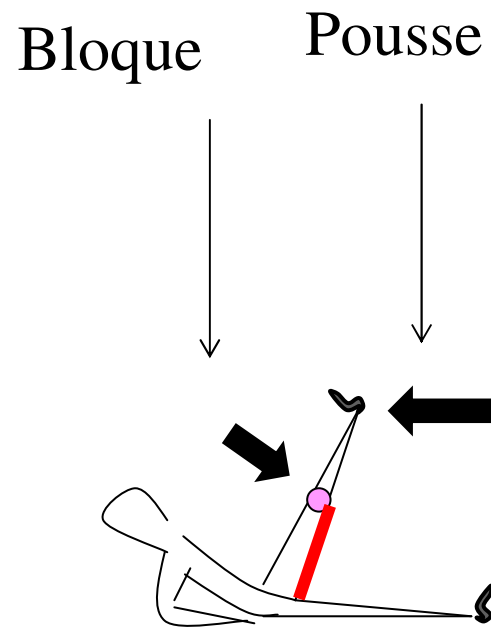
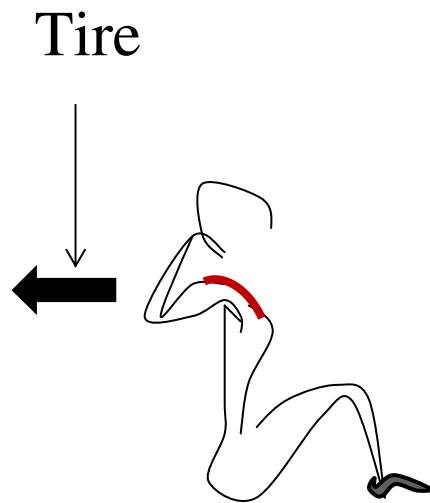
LA PESANTEUR ET LE « PORTE À FAUX » SITUÉS AU NIVEAU DE LA HANCHE SONT RESPONSABLES DE LA TENSION.

TIERCE PERSONNE

- L'étirement est obtenu par la manipulation d'une tierce personne.
- Le sujet est complètement passif
- Exemple

ETIREMENTS PASSIFS

Tierce personne



Avantages /inconvénients

- Voir tableau Neiger

Neiger p 11

Etirements	Stretching
Caractère analytique+++	Caractère global +++
Modalités passives +++ (externe)	Modalités actives +++ (interne)
Connaissances anatomo- physiologiques +++	Connaissances anatomo- physiologiques +
Actions mécaniques +++	Actions mécaniques +
Efficacité sur MS et MI +++	Efficacité sur tronc +++
Nécessité d'un contrôle précis	Sécurité
Action thérapeutique	Prévention-entretien