

# Etirements du sportif

Principales chaînes musculaires

SP0 | Un corps pour comprendre et apprendre  
Anne Le Rouzic

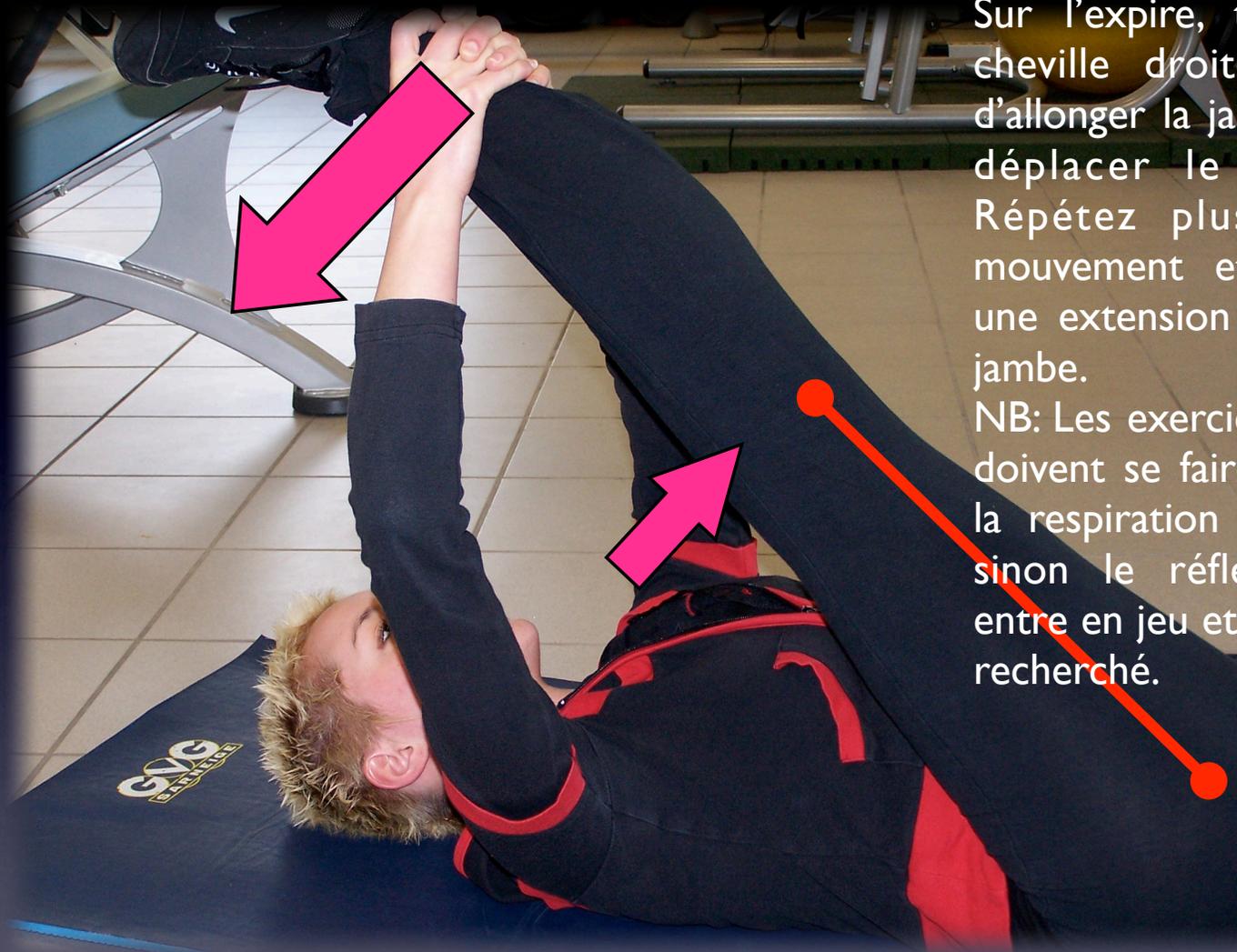
Les exercices qui vont suivre nécessitent un échauffement musculaire préalable.

Les étirements sont indispensables à la bonne santé d'un muscle qui pour être fort doit savoir à la fois se contracter et s'étirer. En effet, un muscle tout le temps contracté se fibrose et devient faible.



- Allongé sur le dos, prenez le temps d'installer une respiration calme et régulière.
- Attrapez la cheville droite dans les mains et amenez le genou droit le plus près possible de votre épaule droite, tout en relâchant la jambe gauche au sol.

**Ischios-Jambiers + Grand Fessier**



Sur l'expire, tirez sur votre cheville droite pour tenter d'allonger la jambe droite sans déplacer le genou droit. Répétez plusieurs fois le mouvement et terminez par une extension complète de la jambe.

NB: Les exercices d'étirements doivent se faire lentement sur la respiration et sans à-coup sinon le réflexe myotatique entre en jeu et contrarie le but recherché.

**Ischios-Jambiers + Grand Fessier**

Posez cheville droite sur genou gauche et attrapez le genou gauche en passant la main droite entre les jambes puis tirez le genou gauche vers vous.

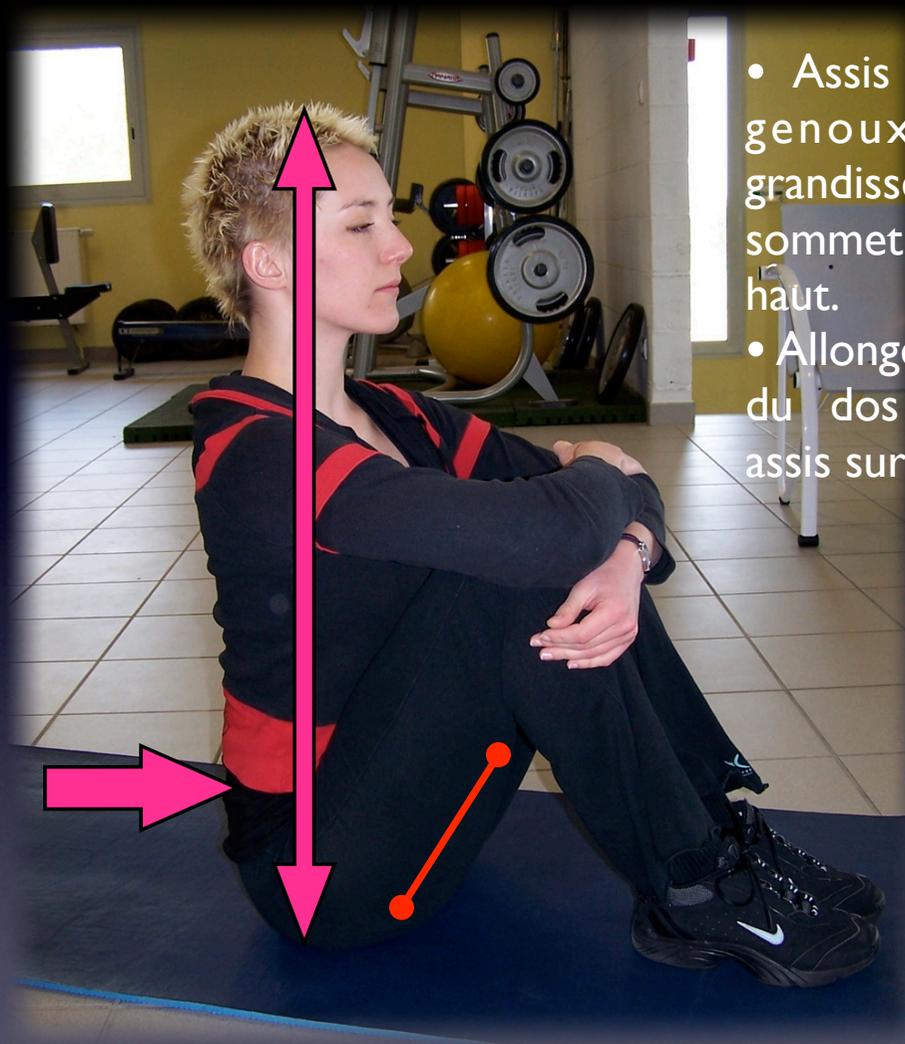


Grand Fessier

Bras en croix, amenez les genoux très haut vers vous à droite en tournant la tête à gauche. Ce mouvement de torsion doit se faire sans force, uniquement en laissant tomber au sol le poids des jambes d'un côté et le poids de la tête de l'autre côté.



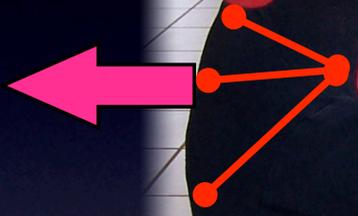
Moyen Fessier - Obliques - Pectoraux



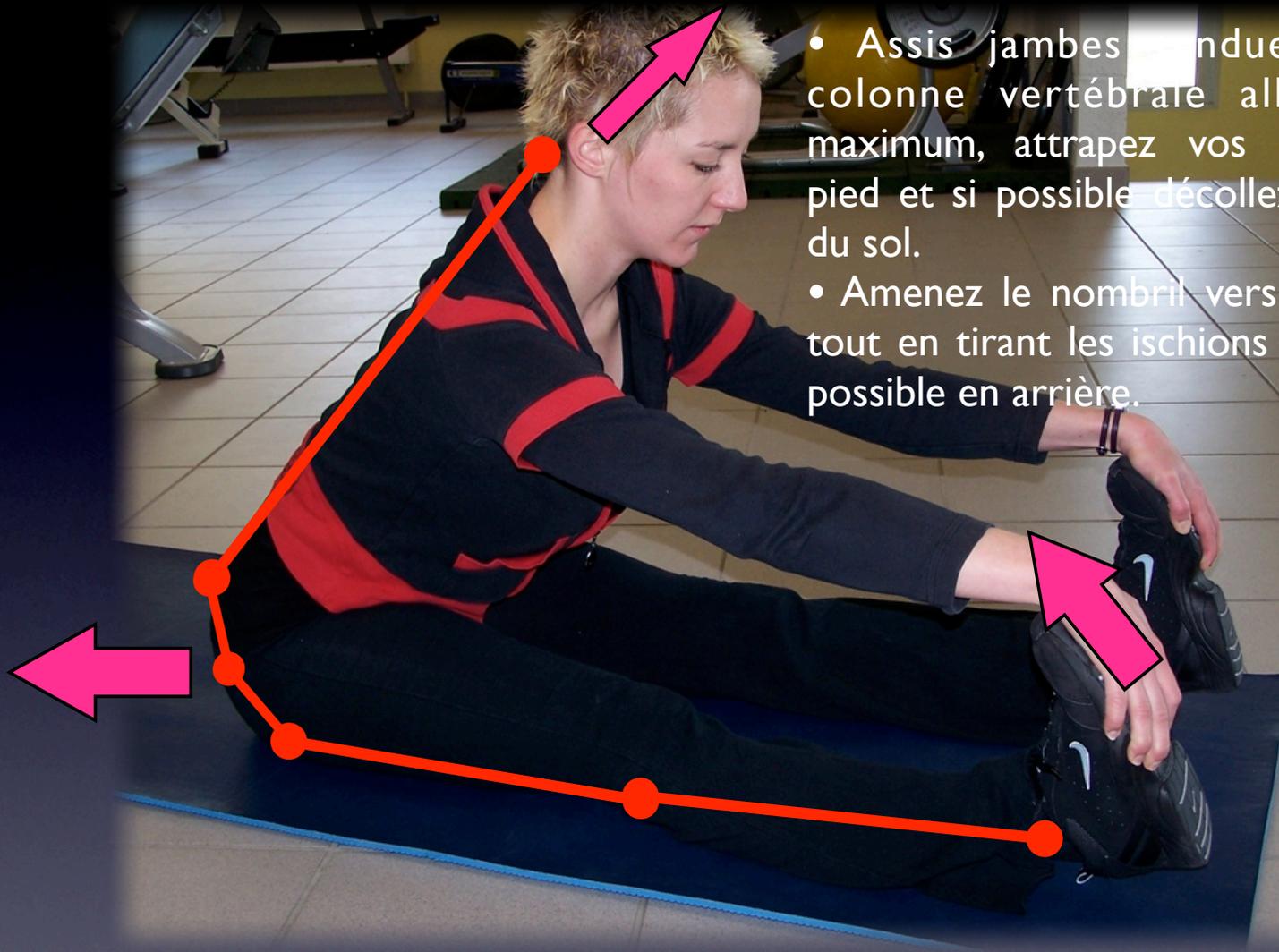
- Assis au sol, attrapez les genoux contre vous et grandissez-vous en tirant le sommet de la tête vers le haut.
- Allongez au maximum le bas du dos pour se retrouver assis sur les ischions.

**Auto-Grandissement**

Sur l'expire, relâchez dos rond en posant la tête sur les genoux, en ouvrant large entre les omoplates et en roulant légèrement sur le bas du dos.



Dorsaux



- Assis jambes tendues devant, colonne vertébrale allongée au maximum, attrapez vos pointes de pied et si possible décollez les talons du sol.
- Amenez le nombril vers les cuisses tout en tirant les ischions le plus loin possible en arrière.

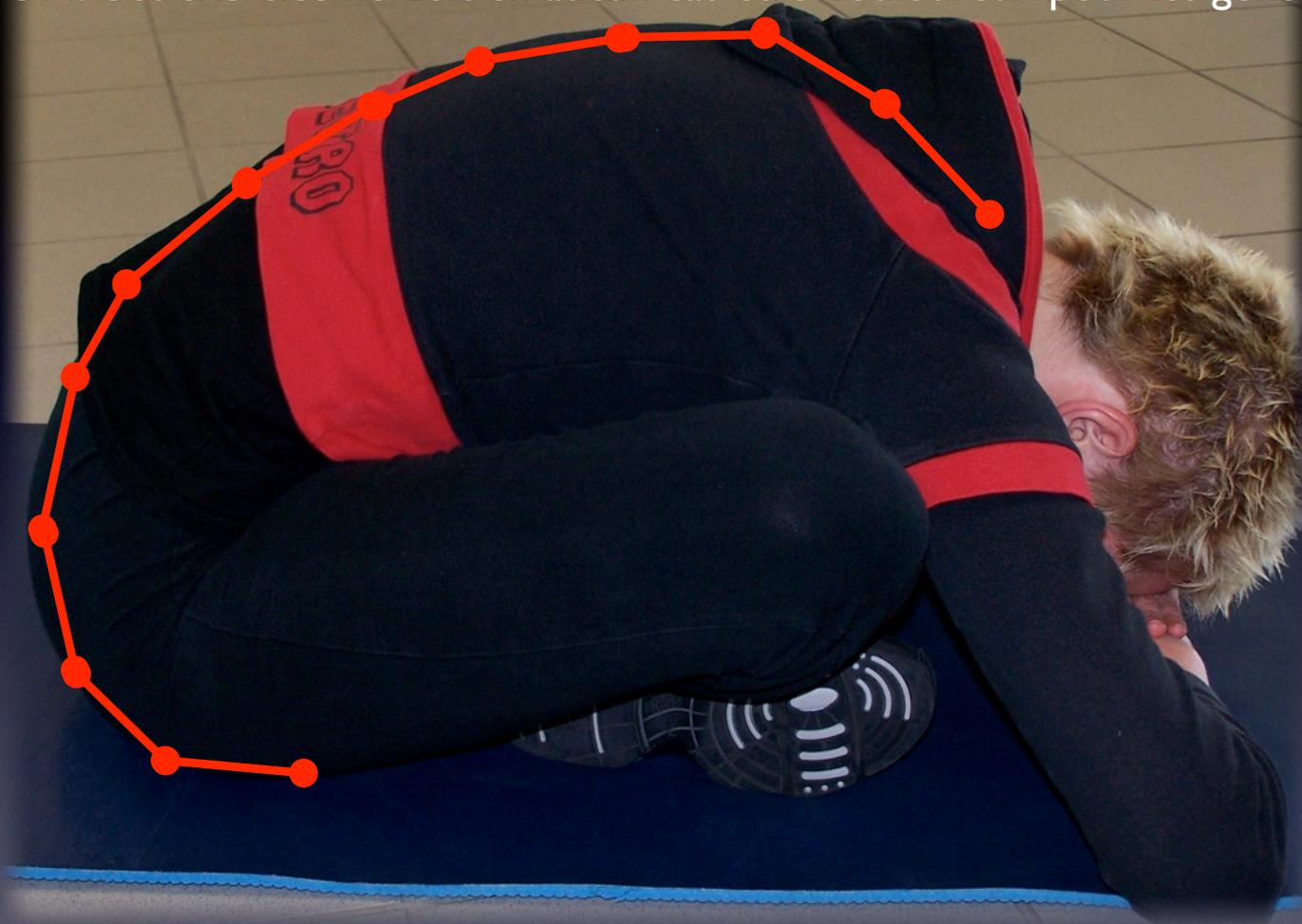
## Chaîne Musculaire Postérieure



- Tout en restant bien assis sur les ischions, pliez la jambe gauche pour amener le talon gauche vers la fesse droite. Croisez le pied droit derrière le genou gauche puis attrapez et tirez vers vous le genou droit à l'aide de votre bras gauche.
- Cet exercice d'étirement des muscles fessiers nécessite encore une fois un auto-grandissement du dos.

Fessiers

Assis en tailleur, relâchez le poids du buste en avant, le front le plus près possible du sol.  
**ATTENTION:** Cet exercice ne doit en aucun cas être douloureux pour les genoux.



Rachis - Fessiers



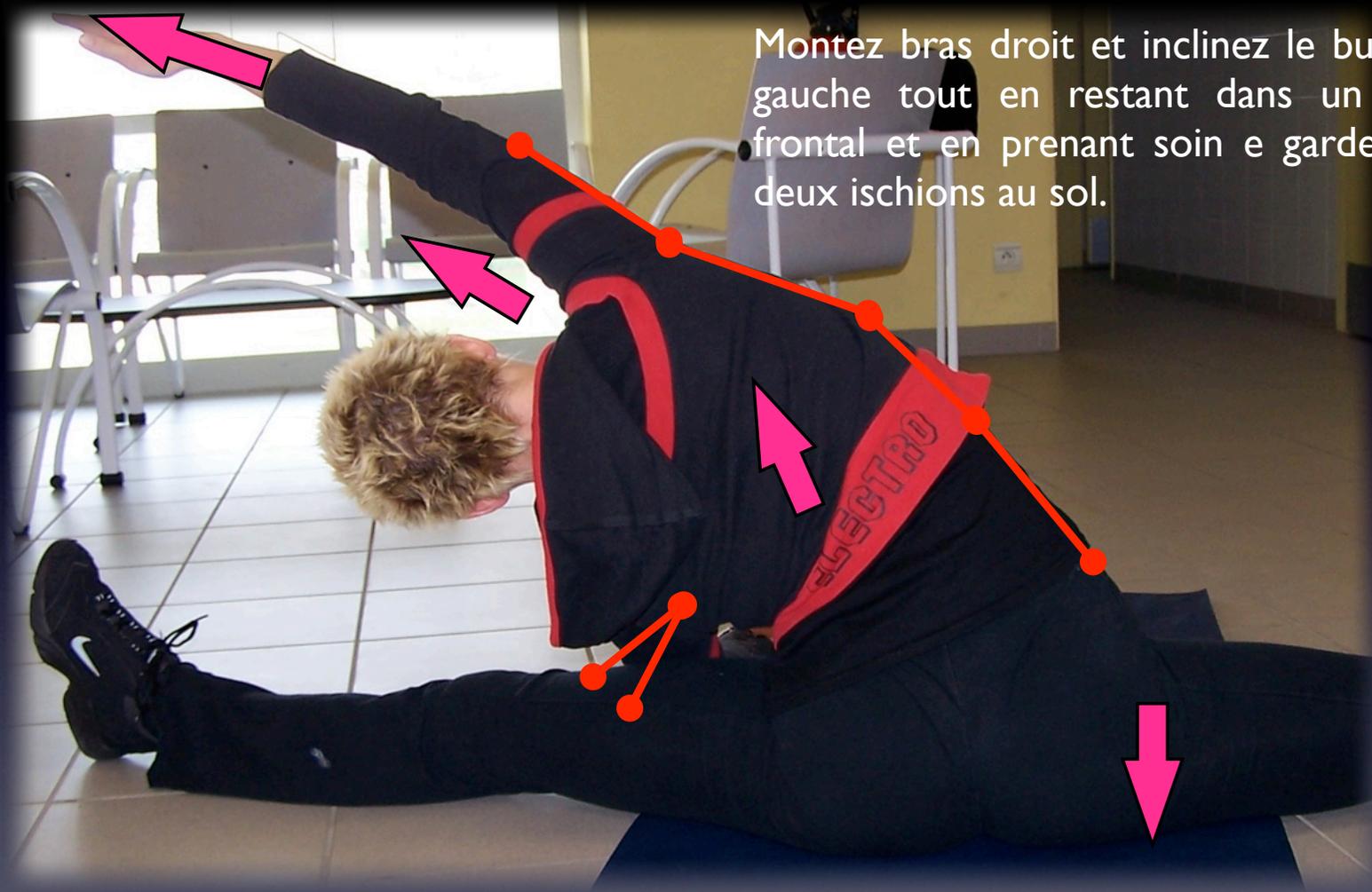
Assis jambes ouvertes au maximum de chaque côté, étirement des muscles adducteurs des jambes en s'aidant de ses mains dans le dos pour repousser le sol et permettre l'allongement de la colonne vertébrale.

Adducteurs



Sur l'expire, amenez le buste le plus possible en avant en pensant à avancer le nombril vers le sol pour ne pas tirer sur les cervicales.

Adducteurs



Montez bras droit et inclinez le buste à gauche tout en restant dans un plan frontal et en prenant soin e garder les deux ischions au sol.

Chaîne Latérale du buste



- Sur l'expire, relâchez dos rond en roulant légèrement sur le bas du dos.
- A l'aide de votre main gauche, attrapez le poignet droit et le pousser le plus possible devant vous tout en résistant avec l'omoplate droite.

## Chaîne Postérieure de l'Epaule



A genou, reculez le genou droit loin derrière vous en prenant soin d'avoir le genou gauche à l'aplomb du talon gauche puis descendez au maximum le bassin vers le sol.

Psaos iliaque



Allongé sur le ventre, attrapez cheville droite puis tirez le talon droit vers vous tout en rétroversant au maximum le bassin.

## Quadriceps

De la position accroupi, allongez les jambes en essayant de garder les mains au sol. Pensez à pointer les ischions vers le plafond tout en relâchant le poids du buste, de la tête et des bras.



Dans un second temps, attrapez vos coudes.

La flexion des membres supérieurs permet de libérer les chaînes musculaires postérieures ce qui facilitera leur étirement.

**Chaîne musculaire postérieure**