



Etirements

Quelques Points

AVRIL 2020

Christophe GEOFFROY

collection
SPORT+

*S'assouplir
Eviter les blessures
Entretenir son corps*



GUIDE PRATIQUE

DES ÉTIREMENTS



150 exercices pour tous

6^e édition

EDITION C. GEOFFROY

Pendant la séance



Sortie de séance



Pendant la séance



Les règles d'or

① **Avant l'effort : surtout pas de passif avant d'être actif.**

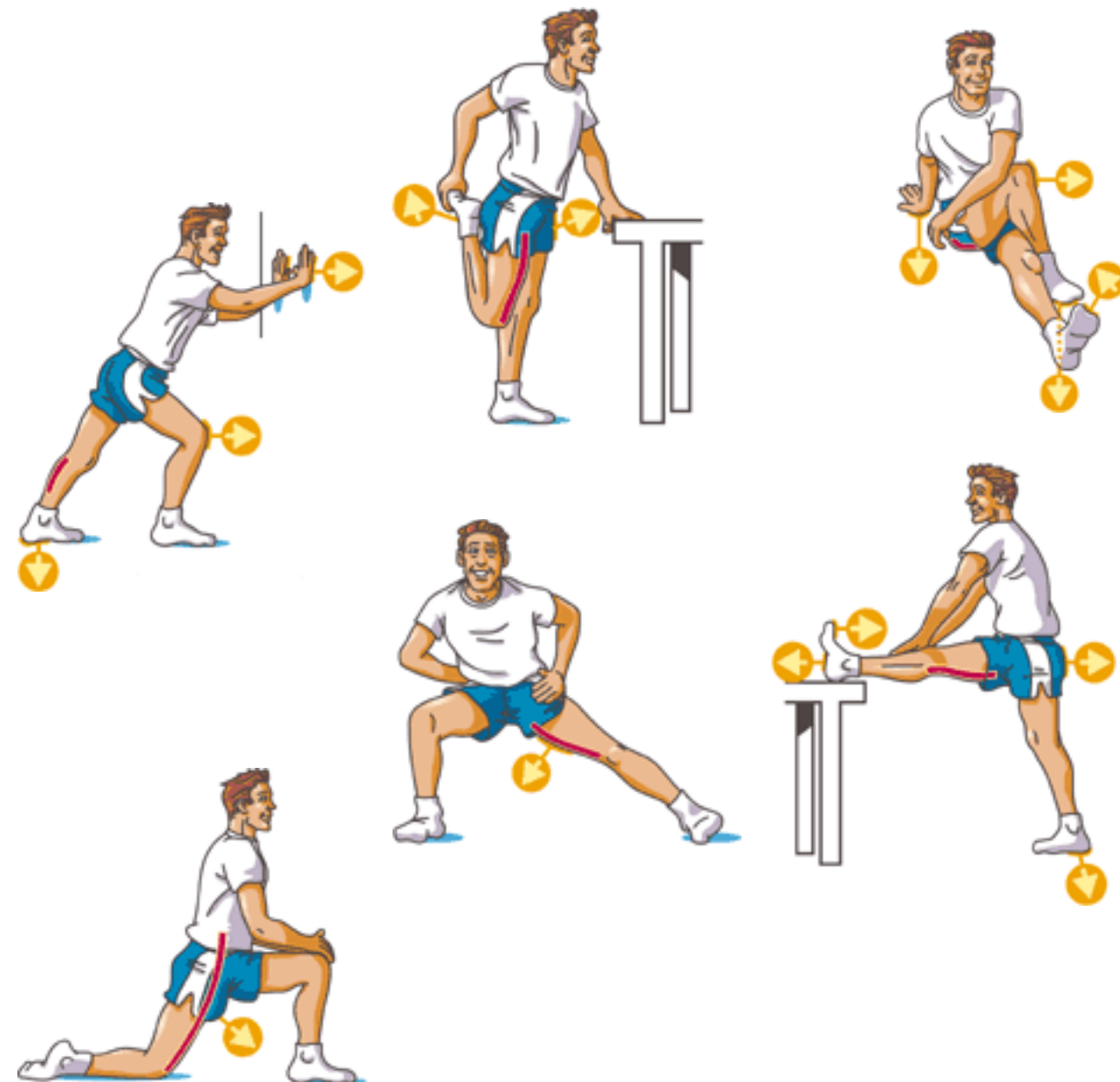
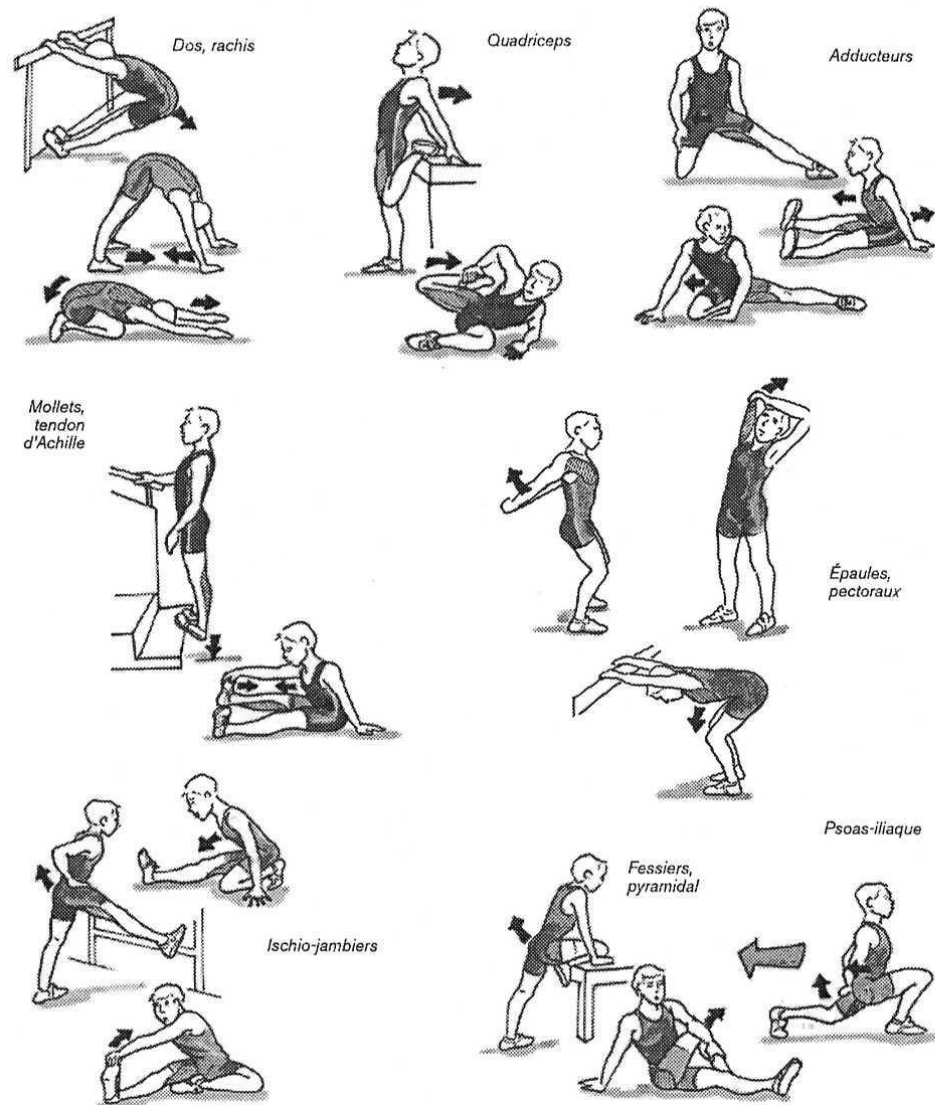
Un muscle très allongé en tension passive devient un muscle moins efficace ce qui déstabilise la balance musculaire (baisse de l'activation et la force de contraction du muscle : -28 % juste après, -9% une heure après) et diminue la vigilance et la proprioception.

② **Après l'effort : ne recherchez pas de grandes amplitudes** après l'effort, au risque d'aller trop loin ; le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, ce qui diminue la vigilance des récepteurs à la douleur.

③ **Après l'effort : ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes.** Préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement-mobilisations sous la forme de routine.

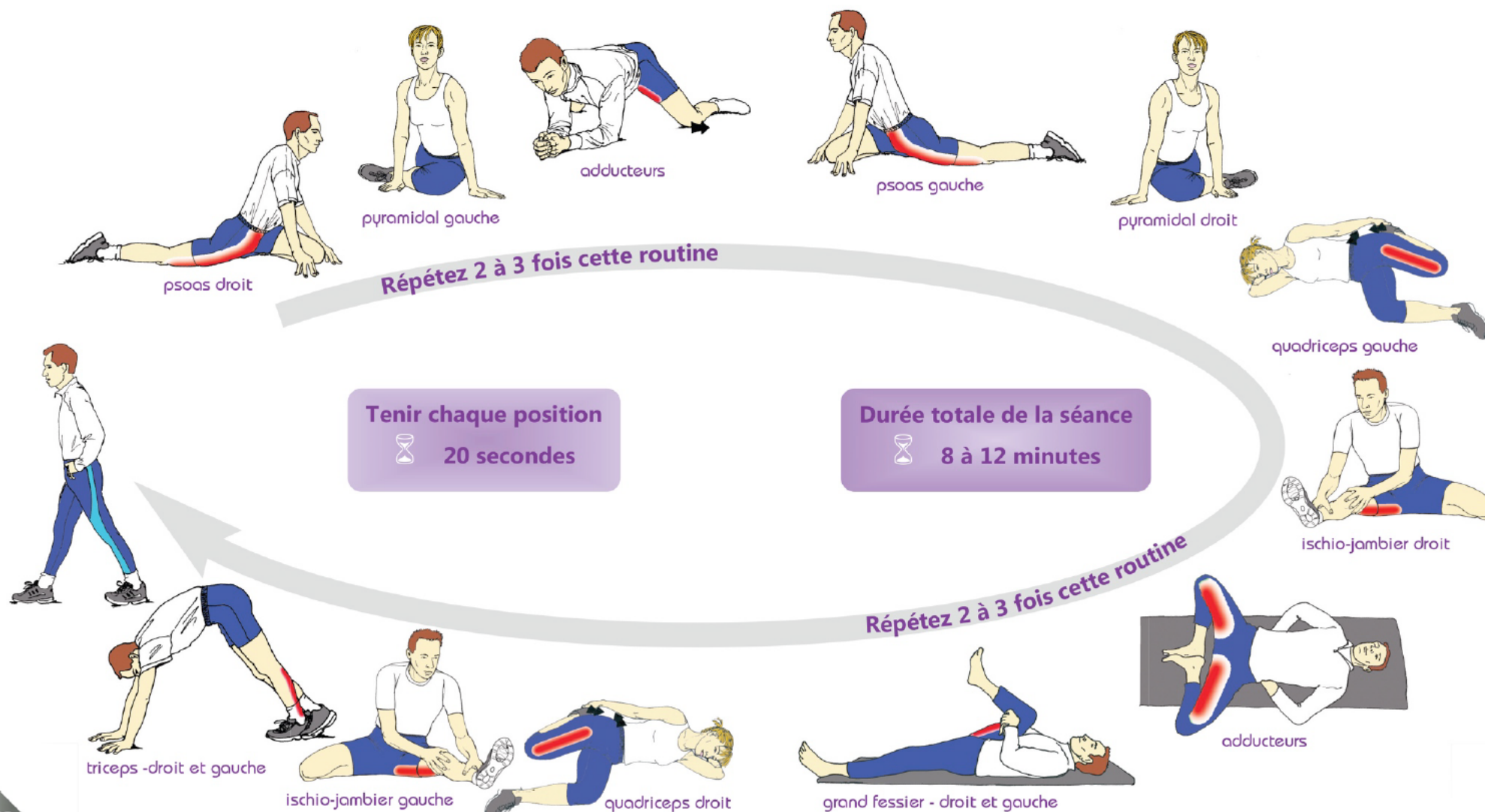
④ **En dehors des efforts** : étant donné que les sollicitations en allongement sont plus importantes (phase plastique), **les séances de gain d'amplitude doivent se faire à distance des entraînements.**

Les étirements d'après match et entraînement



Routine axée sur les membres inférieurs

Méthode passives



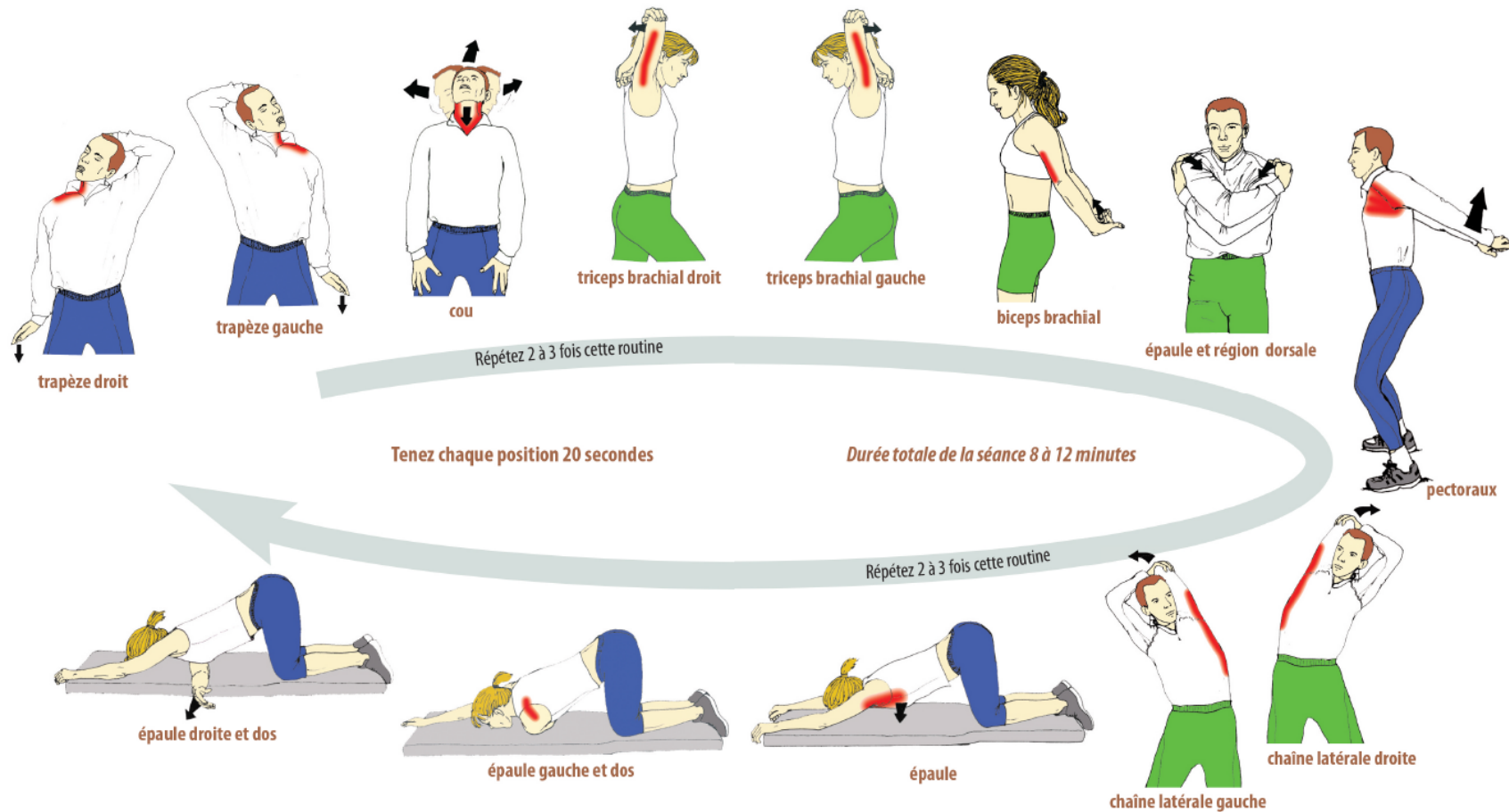
Méthode passives

Routine membres sup et dos

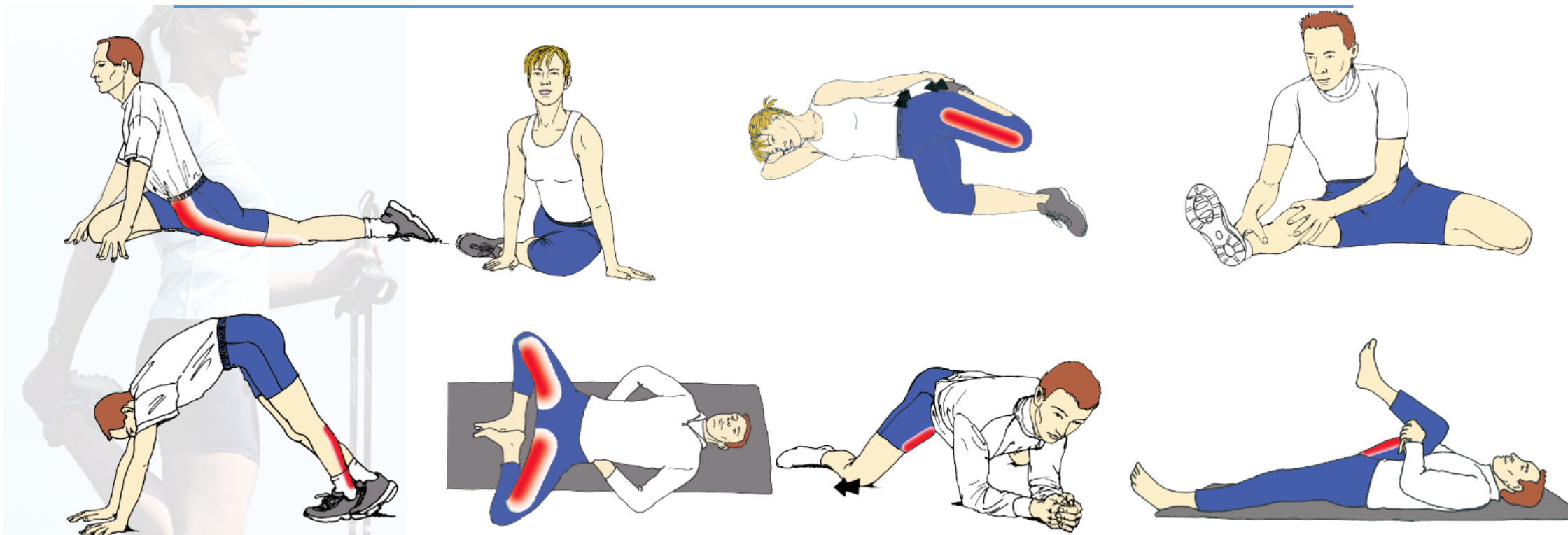
Routine d'étirements passifs

Spéciale membres supérieurs

À utiliser après l'effort ou en entretien de la souplesse,
en dehors de toute activité physique,
2 à 3 fois par semaine.



TOP 8 des positions utilisées

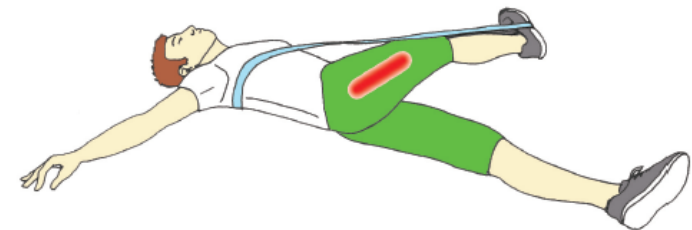
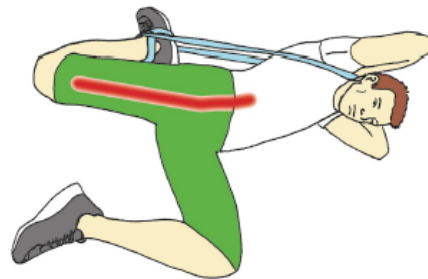
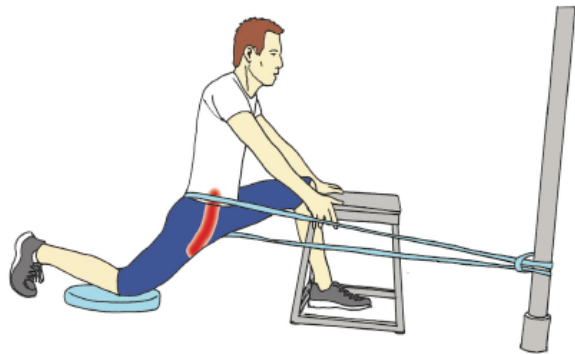
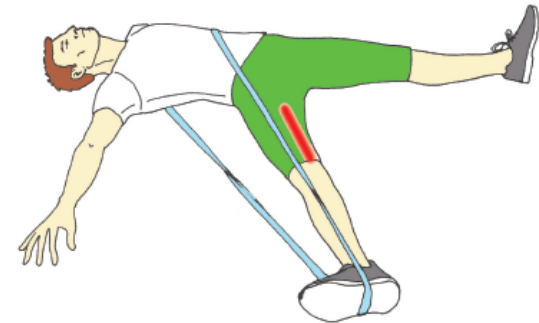
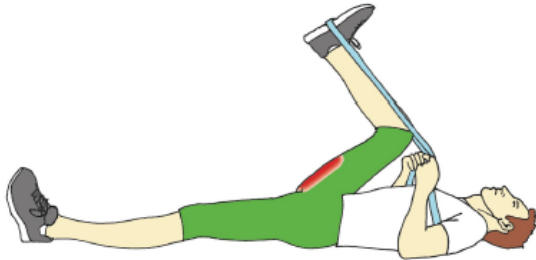


Routine activo-dynamiques

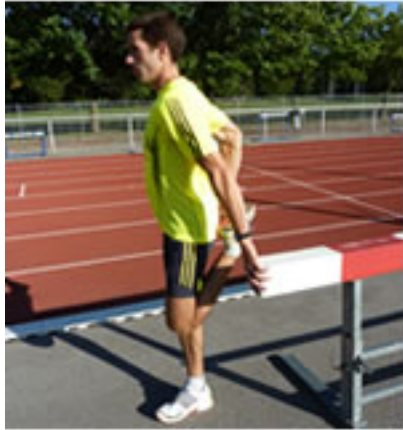
Routine d'étirements activo-dynamiques d'avant effort
Spéciale membres inférieurs
À utiliser pendant l'échauffement.



Routine avec élastique



Quadriceps



Mollets



Adducteurs



Dos 1



Dos 2



Dos 3



Ischios 1



Ischios 2



Fessier 1



Fessier 2



Quels groupes musculaires ?



1



2



3



4



5



6

