

CHAPITRE 14
LES EXERCICES DE STRETCHING
AVANT PENDANT ET APRES
VOTRE SEANCE DE MUSCULATION





**Dossier guide complet
des exercices de
stretching avant
pendant et après
l'entraînement**



Consignes pour la réalisation des exercices de stretching



Les étirements seront à effectuer lentement en tenant la position d'étirement dans un temps allant de 15 secondes à 1 minutes en fonction de l'étirement avant pendant ou après l'effort. Répétez les mouvements 2 à 3 fois.

Lors de l'exercice, vous garderez une inspiration en remontant et une expiration lors de la réalisation de l'étirement pour permettre de vous concentrer plus facilement sur les étirements tous en gardant votre calme.

Ne forcez pas sur l'étirement pour ne pas vous blessez lors de la réalisation de l'exercice de stretching.

Voir l'article sur les différents étirements après les photos des différentes poses des exercices de stretching de cette partie



Etirements des abdominaux et des obliques :



Etirements du dos et des lombaires :



Etirements des mollets :



Etirements des épaules :



Etirements des triceps :



Etirements des Ischios jambiers :



Etirements des quadriceps (cuisses) :



Etirements des fessiers :



Etirements des adducteurs :



Etirements des doigts et de la nuque :



Lorsque le muscle est régulièrement étiré, il devient plus souple et peut s'allonger aisément, il réagit mieux aux efforts, et supporte mieux une surcharge de travail. Pour pratiquer les étirements dans les meilleures conditions, il est nécessaire d'élever la température corporelle. Des exercices dynamiques en début de séance rempliront parfaitement ce rôle d'échauffement. Ensuite, on prend une position et on la tient **pendant 10 à 30 secondes** selon le type d'étirement choisi.

- Un étirement **ne doit jamais faire mal** !
- On doit ressentir une tension, mais jamais une douleur.
- On reste concentré et on respire calmement et régulièrement.

Il existe différentes manières de pratiquer les étirements en fonction de l'objectif visé :

- avant un effort pour l'**échauffement** (compétition, entraînement)
- après l'effort pour la **récupération** (compétition ou entraînement)
- en tout temps pour améliorer la **souplesse** générale (à la maison, ...)
- pour la **guérison** après une blessure.

Lequel ?	Quand ?	Pourquoi ?	Comment ?
Étirements activo-dynamiques	Avant l'effort	Échauffement de la musculature	<ul style="list-style-type: none"> • Position de départ • Allongement du muscle • Contraction musculaire pendant 6 à 8 secondes • Exercice dynamique
Étirements passifs	Après l'effort	Récupération , lutter contre les courbatures, détente physique	<ul style="list-style-type: none"> • Position de repos • Position de base, étirer lentement en utilisant le poids du corps • Relâcher
Étirements posturaux	En tout temps	Améliorer le schéma corporel, augmenter la chaleur interne du corps, éliminer les tensions	Actif : 15 à 20 secondes <ul style="list-style-type: none"> • Contraction • Respirer Passif : env. 1 minute <ul style="list-style-type: none"> • Utiliser la pesanteur, fléchir petit à petit

Etirements avant l'effort

Chaque exercice comporte :

- une **phase active**: 6 à 8 secondes (étirement et contraction)
- une **phase dynamique** (mouvements de rotation ou de sautillé)

Position de départ



Phase active

Allonger puis contracter. Tenir 6 à 8 secondes.

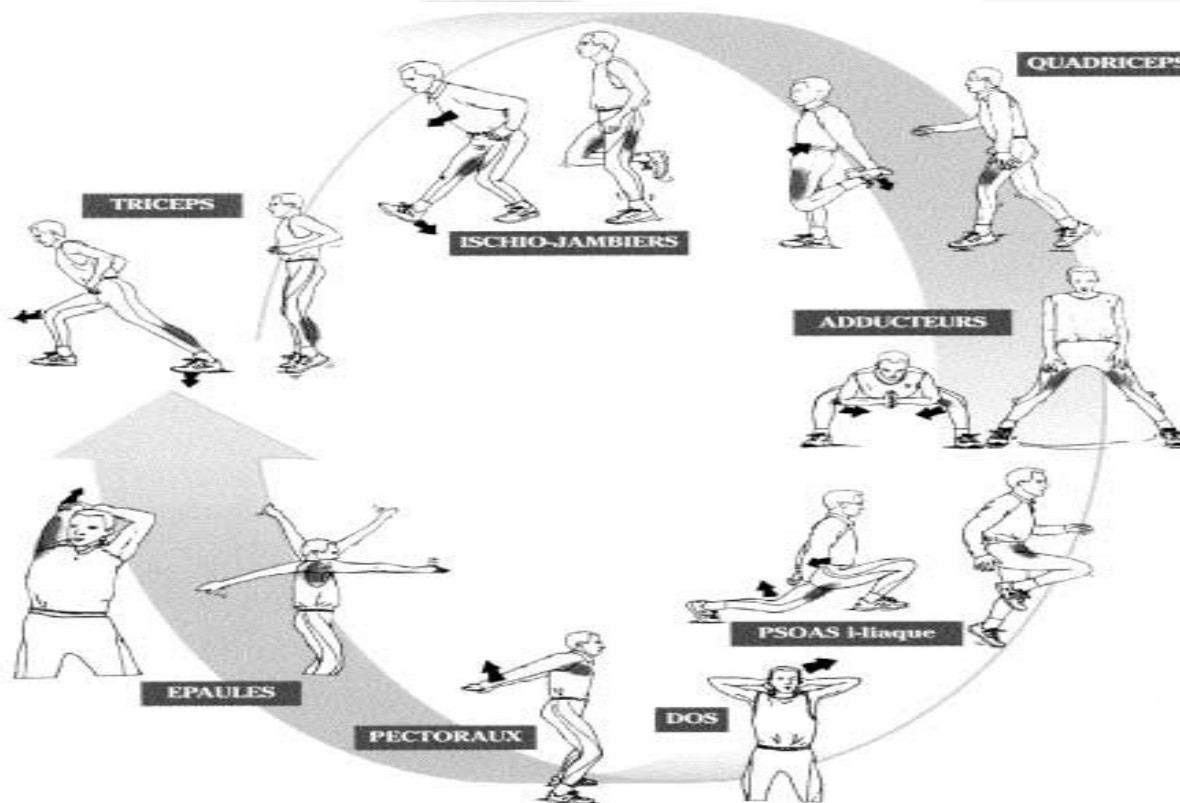


Phase dynamique

Rotation des bras



Exercices d'étirement actifs



Etirements pendant l'effort

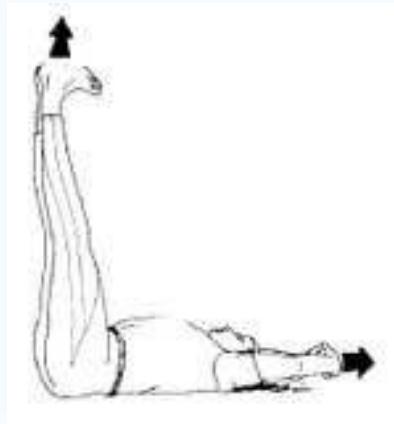
2 manières de s'étirer:

- le stretch actif: on allonge le muscle en poussant contre des résistances fictives
- le stretch passif: on laisse le poids du corps agir

Stretch actif

Environ 15 à 20 secondes

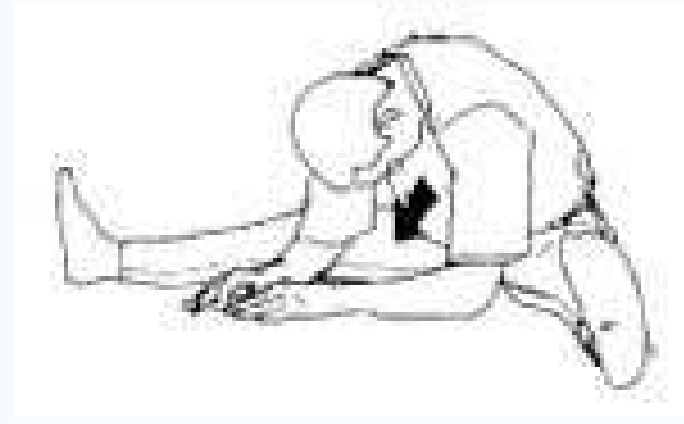
Petite respiration



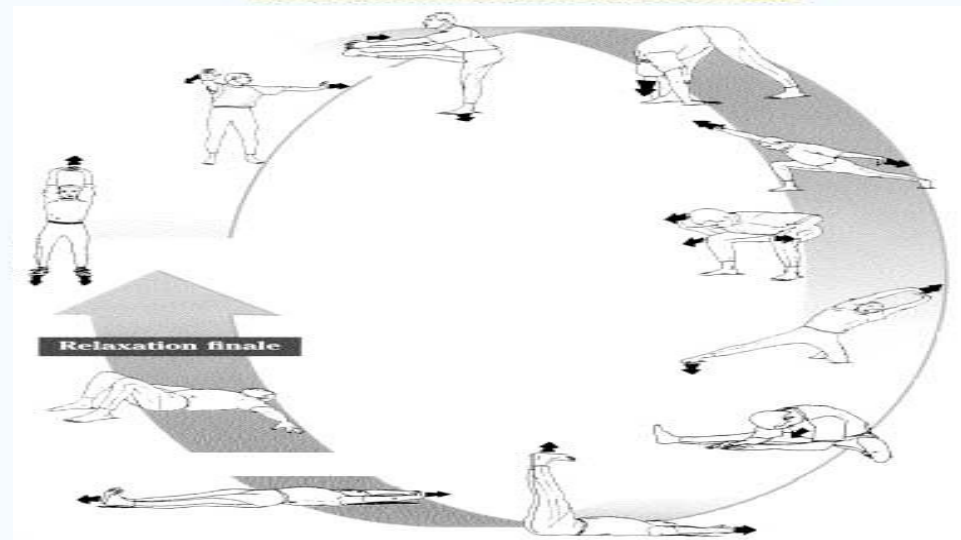
Stretch passif

Environ 1 minute

Grande respiration



Exercices d'étirement posturaux



**Voir la
diapo en
page
suivante**



**Voir la
diapo en
page
suivante**

Etirements après l'effort

Chaque exercice comporte :

- une phase d'étirement : 20 à 25 secondes
- une phase d'allongement : 20 à 30 secondes dans une autre position

Position de départ

Phase d'étirement

Faire le dos rond et tenir la position 20 à 25 secondes.

Phase d'allongement

Abaisser les fesses sur les talons et avancer les mains, 20 à 30 secondes.



Exercices d'étirement passifs

