

Leçon type

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **41 (1984)**

Heft 1

PDF erstellt am: **14.09.2024**

Nutzungsbedingungen

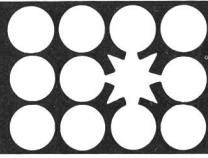
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



LEÇON TYPE

L'étirement: une possibilité de récupération active et de prévention des blessures

Tiré de «Stretching», dépliant édité par la «Praxisklinik Rennbahn» de médecine du sport, Muttentz

Deuxième partie: après l'entraînement

Les exercices d'étirement – plus connus sous la dénomination anglo-saxonne de stretching – permettent de donner ou de redonner à la musculature squelettique son tonus normal. Trop, insuffisamment ou mal sollicitée, elle tend à se raccourcir et elle peut être la cause de douleurs lancinantes et de mouvements disharmonieux. Par les exercices d'étirement, on parvient à améliorer la qualité du mouvement tout en prévenant les désagréables blessures et autres lésions dues à la surcharge.



40 sec. par jambe



15 sec. par jambe



20 sec.



30 sec.



30 sec. par jambe

- L'étirement ne doit pas faire apparaître une sensation de douleur
- Chaque étirement doit être exécuté lentement, de façon continue et sans mouvement de ressort
- Un étirement trop intensif est à éviter, car il aboutit à une nouvelle tension
- Un étirement débute à partir d'une position de départ, et le mouvement se poursuit lentement et progressivement jusqu'à la position finale
- Un programme d'étirement peut être répété 2 ou 3 fois, mais un groupe musculaire ne doit être étiré qu'une seule fois par tranche



30 sec. par jambe



20 sec.



3 fois 5 sec.



60 sec.



25 sec. par côté

Lors de l'exécution d'un programme d'étirement, il faut tenir compte des points suivants:

- Les exercices d'étirement peuvent être faits à n'importe quel moment, mais surtout *avant* et *après* l'entraînement
- L'état de tension musculaire, de même que la souplesse articulaire varient d'une personne à l'autre. Les exercices doivent donc être adaptés et exécutés individuellement
- «Stretching» veut dire «étirer» lentement, de façon continue, sans mouvements de ressort et sans pression, pendant une durée de 20 à 30 secondes
- Un programme d'étirement doit solliciter en premier lieu les groupes musculaires les plus importants
- Pendant un exercice d'étirement, la respiration doit être régulière, tranquille, en aucun cas forcée ou retenue (rétention de souffle)
- En cas de doute, on prendra l'avis d'une personne qualifiée ■