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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 6

Artikel: Le "stretching" du coureur à pied

Autor: Turblin, Jacques

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998206

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le «stretching» du coureur à pied

Dr Jacques Turblin

Le docteur Jacques Turblin est un spécialiste bien connu de la médecine du sport et plus particulièrement de la course à pied, étant lui-même un fervent pratiquant. «Sport, médecine et santé», de même que «Docteur, je cours», sont deux ouvrages de lui qui valent la peine d'être consultés, le dernier surtout, qui a obtenu le prix Lucien Babonneau de la vulgarisation scientifique. Celles et ceux qui aimeraient se les procurer (de même que «Courir, mon doping», sorti de presse récemment) peuvent les commander directement à son adresse: 23, rue des Chalets, F-31000 Toulouse. Tél. (0033) 61 62 60 82.

Bien que beaucoup d'adeptes n'aient pas arrêté de courir tout au long de l'hiver, le nombre de celles et de ceux qui sont en reprise augmente considérablement avec le retour du printemps.

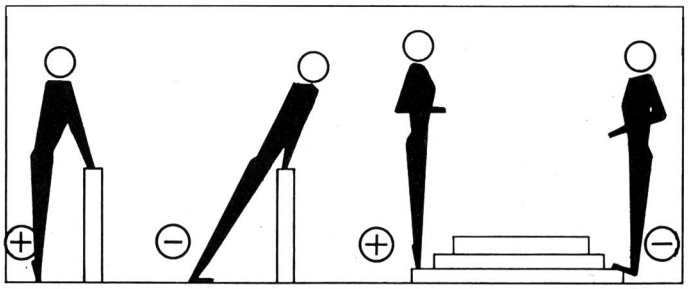
Jacques Turblin a accepté d'élaborer, pour elles et pour eux, un programme d'exercices de stretching destinés à éviter les accidents musculo-tendineux et à faciliter la récupération. «Le stretching», explique-t-il, «est une succession de phases (de 10 à 20 secondes) de contraction, suivie d'une succession de phases analogues d'élongation et de relâchement. Les physiologistes ont démontré que ce procédé améliorait la souplesse, donc la fonction et la récupération des muscles et des tendons. Par conséquent, sa pratique a des effets préventifs certains.»
Pour entrer plus avant dans les détails de l'étirement, on peut consulter l'excellent ouvrage de Sven A. Solveborn: «Le stretching du sportif», paru aux Editions Chiron. Le Dr Tublin insiste sur le fait que cette pratique n'exclut pas la classique «gymnastique d'assouplissement», ni la «musculation dynamique». (Y.J.)

La pratique du stretching

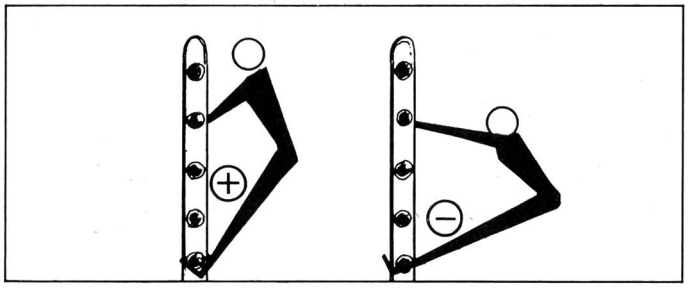
Aucun appareillage n'est nécessaire. Toutefois, certains mouvements sont plus faciles à exécuter si l'on sait tirer parti, par exemple, de la rambarde d'un stade, d'un escalier, d'un banc public, d'un espalier, d'un arbre, etc. Le stretching doit se pratiquer pendant 5 à 10 minutes, au début de l'entraînement, mais après une dizaine de minutes de léger footing, puis et surtout à la fin de la séance, pour mieux récupérer.

Chacun des mouvements spécifiques présentés ci-après est à répéter de 10 à 20 fois, la phase des contractions ⊕ précédant toujours celle des élongations ⊖.

Membres inférieurs

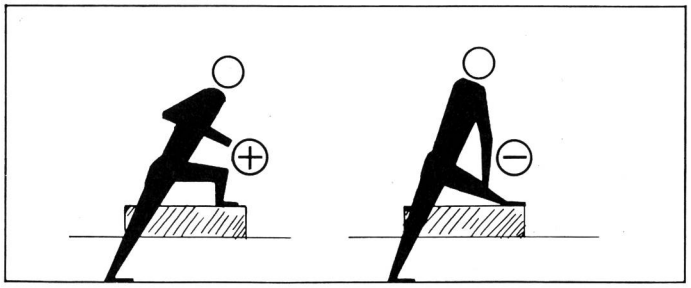


Muscles triceps-sural (mollet) et tendon d'Achille.



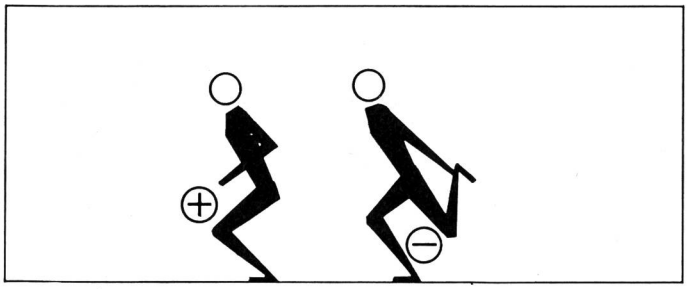
Muscles jambiers.

Lors de la phase de contraction, appuyer avec force la plante des pieds sur le pilier de la rambarde.



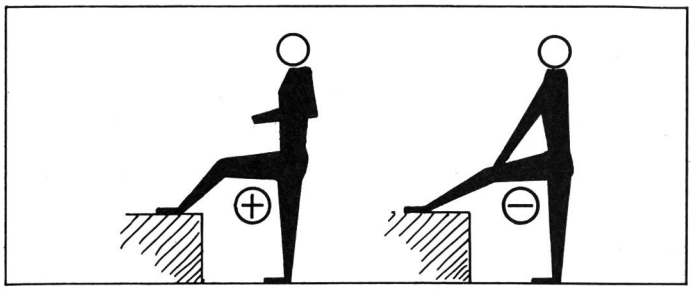
Muscle quadriceps et tendon rotulien.

La phase de contraction d'un membre doit coïncider avec la phase d'élongation de l'autre.



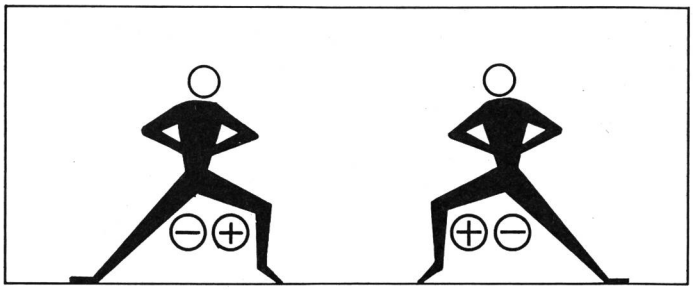
Muscles péroniers et poplités.

Lors de la phase de contraction, appuyer avec force sur la plante du pied; ce dernier étant positionné en rotation interne, sur une marche d'escalier par exemple. Lors de la phase d'élongation, appuyer fortement avec la main sur la face interne du genou, le pied étant positionné en rotation externe.



Muscles ischio-jambiers.

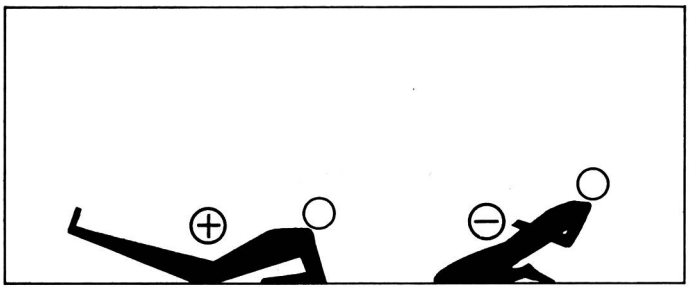
Le pied est en position neutre; lors de la phase d'étirement, appuyer fortement avec les mains sur le genou.

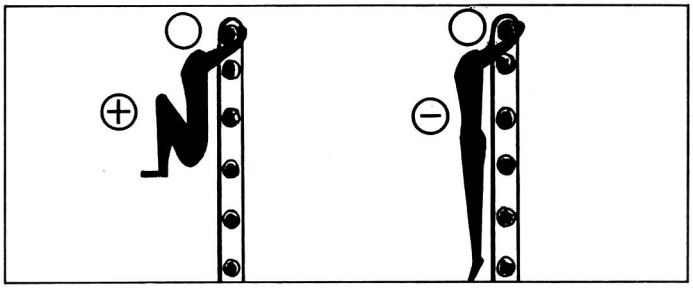


Muscles adducteurs et psoas-iliaque.

Pour passer à la phase d'élongation, il suffit d'inverser la position des jambes dans les deux types de mouvement.

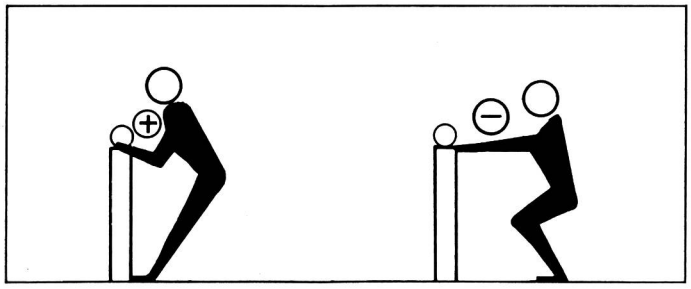
Muscles abdominaux et vertébraux





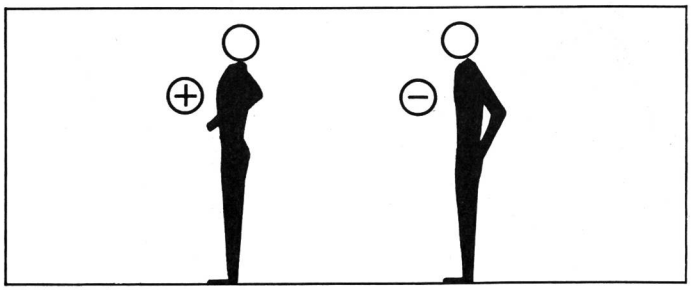
Exécuté au sol ou, mieux, à l'espalier, l'étirement de ces muscles prévient les lombalgies, les sciatiques et les cruralgies si fréquentes chez les sportifs. Eviter les mouvements douloureux.

Membres supérieurs



L'illustration devrait suffire à faire comprendre l'exécution du mouvement.

Muscles respiratoires



L'inspiration forcée (de 10 à 20 secondes) précède l'expiration forcée (de 10 à 20 secondes). ■