

# Après l'effort : étirez de manière ciblée et précise!

Autor(en): **Albrecht, Karin / Gautschi, Roland**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 1

PDF erstellt am: **11.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995922>

## **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.

# Après l'effort: étirez de manière ciblée et précise!

L'efficacité de l'entraînement est accrue si le sportif accomplit les bons gestes après l'effort: d'abord des exercices de retour au calme (le «cool down»), qui favorisent l'élimination du lactate dans les muscles, puis des exercices spécifiques d'étirement.

*Karin Albrecht, Roland Gautschi*

**L**e stretching après l'effort permet au corps de récupérer mieux et plus vite. A condition de respecter quelques règles de base pour que la phase de récupération active qui suit l'entraînement devienne un facteur supplémentaire de succès.

## Pourquoi des étirements après l'effort?

Les étirements après l'effort visent deux objectifs: premièrement, entretenir la souplesse et la motricité en contrecarrant l'effet de schémas moteurs répétés constamment; deuxièmement, faciliter la transition entre la phase de sollicitation intense du corps et celle de récupération pour améliorer cette dernière.

## Etirer les bons muscles!

Il est important d'étirer les muscles qui ont été sollicités pendant l'effort de manière avant tout concentrique. L'étirement les stimulera de manière excentrique. D'une manière générale, il est conseillé d'étirer en particulier les cinq groupes musculaires suivants: musculatures postérieure, antérieure et interne de la cuisse, musculature du thorax ainsi que musculature cervicale. Les exercices de base décrits à la page suivante (encadré bleu) s'adressent à ces cinq groupes principaux. Selon la discipline sportive pratiquée, on complétera le programme d'étirement par des exercices complémentaires (encadré violet). Ainsi, en VTT, il sera judicieux d'étirer la musculature des doigts mise à contribution de manière concentrique lors des freinages.

Le choix des exercices est également déterminé par l'emplacement: en plein air, on privilégiera les exercices debout; en salle ou à la maison, on ajoutera des exercices assis ou couché, que l'on exécutera après avoir enlevé ses chaussures. **m**

## Pour bien s'étirer!

### Durée

Selon la difficulté de l'étirement, entre 10 et 90 secondes. Pour que l'étirement ait un effet relaxant, la posture doit être tenue plus longtemps. La précision du mouvement est plus importante que la durée de l'étirement!

### Fréquence

Lorsque l'on n'a pas l'habitude d'effectuer des étirements, mieux vaut répéter plusieurs fois un étirement plutôt que de tenir longtemps la même position.

### Intensité

Privilégier les étirements d'intensité moyenne. Plus le corps est fatigué, plus l'étirement sera doux.

### Technique

Ne pas se figer dans une posture d'étirement mais effectuer des petits mouvements. De cette manière, on exerce des stimuli très variés sur les muscles étirés.

### Exécution

Prendre précisément la posture d'étirement puis concentrer son attention sur la manière dont on s'étire. Profiter des exercices d'étirement pour respirer calmement et profondément.

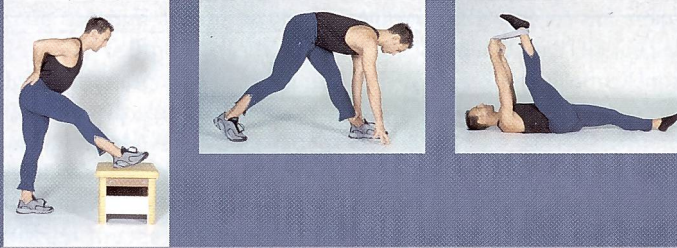
## «Le retour au calme»,

en tant que première phase de la récupération, a été traité dans le numéro 5/01 de «mobile».

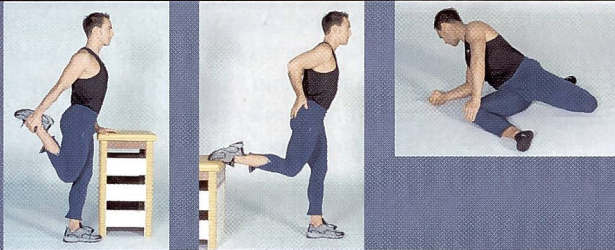


## Exercices de base

### Musculature postérieure de la cuisse



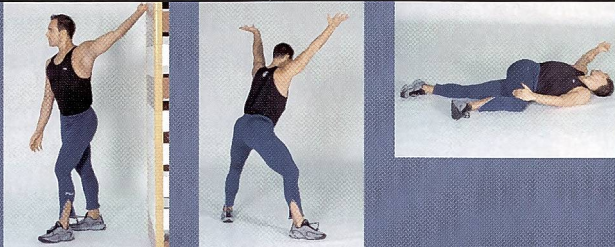
### Musculature antérieure de la cuisse



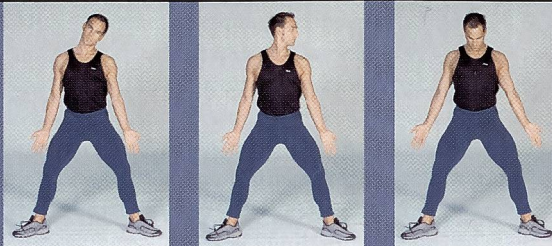
### Musculature interne de la cuisse



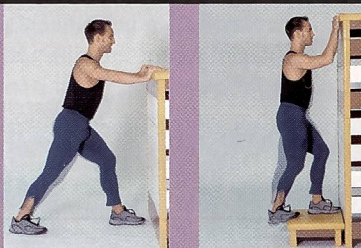
### Musculature de la cage thoracique



### Musculature du cou

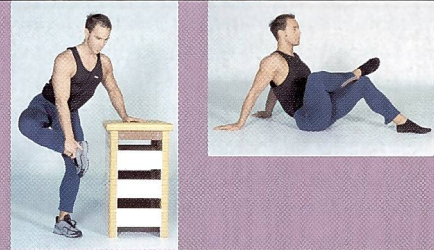


### Musculature du mollet



## Compléments

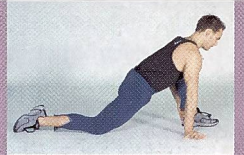
### Fessiers



### Bas du dos



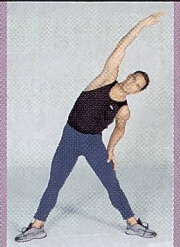
### Aîne



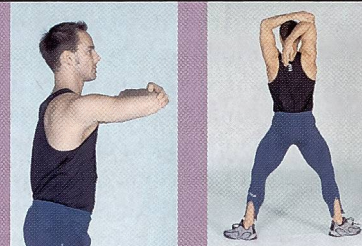
### Rotation



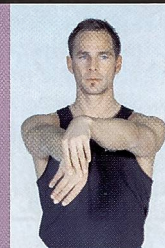
### Inclinaison latérale



### Epaules



### Avant-bras supérieur



### avant-bras inférieur

