

# Étirements en course à pied en échauffement ou en récupération - Gainage

## *Exercices et méthodes pour s'étirer*

En course à pied les exercices d'étirement se pratiquent durant l'échauffement et après l'entraînement. La différence principale entre les deux est dans la durée de l'étirement; ils ne doivent pas dépasser 10 secondes durant l'échauffement et peuvent se prolonger plus de trente secondes en récupération car dans un cas c'est la tonicité musculaire qui est recherchée, dans l'autre c'est au contraire le relâchement. Avant ou après l'entraînement ils doivent porter sur **tous** les muscles des membres inférieurs.

Le meilleur endroit pour s'étirer pour **récupérer** est chez soi, au calme dans une ambiance propice à la relaxation. Pour éviter **blocages vertébraux** ou **sciaticque** les coureurs à pieds devront insister, durant leur séance d'étirement, sur le pyramidal, le psoas et la chaîne musculaire dorsale.

## *Conseils pour s'étirer après le footing*

- Si les étirements sont exécutés longtemps après la séance il n'est pas nécessaire de s'échauffer à nouveau. Ils pourront même être pratiqués lors de vos journées de repos sans échauffement préalable.
- On n'étire pas un muscle **courbaturé** ni trop **enraid**i par l'entraînement
- On n'effectue pas de **violents temps de ressort**
- Les étirements sont effectués **lentement**
- On n'étire pas un muscle isolé mais une chaîne musculaire et à la suite vous étirez la chaîne musculaire opposée
- On ne dépasse pas le seuil de la **douleur**, limite d'étirement du muscle
- Il est préférable de s'étirer **sans chaussures** pour avoir de bons appuis
- Les étirements doivent être réalisés dans un cadre propice à la **relaxation**
- On ne s'étire pas dans une ambiance **froide** ni juste après une **compétition**

## LES ETIREMENTS

### - LES MOLLETS

Genoux fléchis, descendre le bassin vers le sol.



Talon au sol et le bout du pied en appui sur un rondin de bois. La jambe tendue, ramener le bassin vers l'avant.



### **- PSOAS**

En veillant à conserver le mollet bien vertical, pousser le bassin vers l'avant en amenant passivement la jambe arrière le plus près possible du sol.



### **- ADDUCTEURS DE LA HANCHE**

Appuyer doucement et surtout progressivement sur les genoux en penchant le buste en avant.



### **- ADDUCTEURS DE LA HANCHE**

Tirer la cuisse vers le thorax à l'aide du coude opposé qui entoure le genou



### **- HANCHE et QUADRICEPS**

Saisissez la chaise et positionnez-vous dos à celle-ci. Placez un pied à plat sur elle. Fléchissez votre jambe avant et descendez le genou de la jambe arrière en le posant au sol, sur votre tapis ou coussin. Poussez votre hanche vers l'avant et cherchez à vous grandir. Etirement de la hanche et du quadriceps. Exécutez à droite et à gauche.



### **- FESSIERS**

Ramener le genou et la tête vers la poitrine, le dos doit être à plat sur le sol.



Position de départ allongé sur le dos, les jambes tendues, les bras formant un angle droit par rapport au buste. Ramener le genou gauche vers votre main droite puis rester en position quelques

secondes, et changer de jambe.



### **- ABDO PSOAS**

Pousser doucement sur les bras pour tendre les abdos



### **- QUADRICEPS**

Bassin basculé vers l'arrière tout en contractant les abdominaux. Le pied pousse sur la main, la main retient le pied. Le genou doit rester bien parallèle à la jambe d'appui.



### **- QUADRICEPS**

Plier les 2 jambes à 90°, et décoller du sol de quelques centimètres le genou arrière.



### **- QUADRICEPS**

Toucher les pieds avec les mains.



### **- TRICEPS**

Coller le bras (plié) contre la tête, saisir le coude et tirer vers le bas.



### **- ISCHIOS JAMBIERS**

Sans étirement les ischio-jambiers ont tendance à se rétracter et à limiter la flexion de la hanche

ainsi que l'amplitude de la foulée en course à pied.

### 1er étirement

La cuisse à étirer est tendue en avant, talon au sol, pointe de pied relevée. La jambe arrière est légèrement fléchie pour ne pas être une gêne au mouvement. Le buste droit, bras tendue en arrière, **le sujet se penche en avant** jusqu'à sentir la tension dans la face postérieure de la cuisse. Garder la position, puis retour progressif.

### 2ème étirement

Au sol en position de " passeur de haie " la jambe à étirer est tendue, l'autre jambe est repliée en arrière. Le buste est tourné vers la jambe tendue, bras dans le dos, **se pencher vers la jambe tendue.**

### 3ème étirement

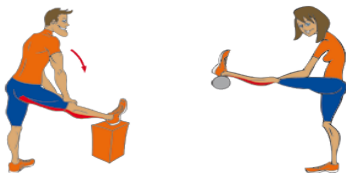
Assis au sol, les 2 jambes sont tendues. Le sujet attrape ses pointes de pieds ou ses chevilles

Se pencher en avant en gagnant en flexion de hanche, buste droit. Si la souplesse le permet, ramener les pointes de pieds vers soi passivement (avec les mains)

### 4ème étirement

Dos au sol, fesses contre le mur, les jambes reposant contre le mur. Garder les jambes tendues et essayer de ramener progressivement les pointes de pieds vers soi. Les jambes restent collées au mur et ne bougent pas

Pencher vers l'avant en essayant d'attrapper le pied , le buste droit.



### - DOS LOMBAIRES ISCHIOS

Jambes tendues enrrouler doucement le dos pour amener la poitrine vers les cuisses



### - INTERCOSTAUX

Garder les fesses serrées talons au sol.



## **- DELTOÏDES**

Amener le bras contre la poitrine en vous aidant d'un mur.



## **- COU**

Ne pas forcer



## **- LA CHAÎNE ARRIERE**

Pencher le buste progressivement en avant, les genoux légèrement pliés (menton vers le thorax) les épaules sont maintenues vers l'arrière, les jambes se tendent, le corps forme un angle dont la fermeture dépend de la souplesse de la chaîne arrière.



## **-MAINS**

1) Tendre le bras devant soi et tirer la main en arrière.

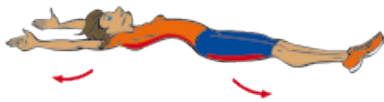


2) Paume contre paume plier les mains vers le bas.



## **- DOS**

Terminer la séance par une décontraction totale.



## **-LE GAINAGE:**

Le gainage doit stabiliser un ensemble d'articulations en contractant simultanément un ensemble de muscles, appelés chaîne musculaire. Le but étant de favoriser la création d'un axe («pilier de force») à partir duquel les mouvements des bras et des jambes peuvent se transmettre de façon efficace.

Si votre pilier de force est gainé dans une mauvaise posture, vous programmez alors un schéma moteur inefficace, qui engendrera des problèmes de dos ou des blessures plus graves. Ces blessures peuvent venir de tensions excessives supportées par certaines zones d'une chaîne musculaire. Si ces tensions deviennent trop importantes, vous pourrez alors souffrir d'inflammation, de contracture ou de déchirure des zones en surcharge. Il est donc primordial de comprendre le principe d'une posture correcte avant d'entreprendre les exercices.

### **Planification des exercices:**

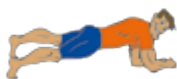
Nous allons vous proposer quelques exercices à inclure de préférence avant chacune de vos sorties quels que soient leurs objectifs (footing, VMA, seuil, longue...) et idéalement tous les jours. Dans ce dernier cas, un gros volume n'est pas nécessaire. Des maintiens de 20 secondes au début jusqu'à 1 minute par la suite. Le plus important est de vous concentrer sur une posture de travail proche de la perfection.

Ces exercices se pratiqueront de face, selon les deux profils et de dos. On les enchaîne sans temps de repos. Vous pouvez reproduire le circuit 2 ou 3 fois.

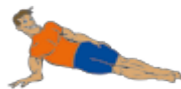
***Ex. 1:***



**Progression:**



***Ex. 2:***



**Progression:**



***Ex. 3:***



**Progression:**

