CSSM BASKET ALTKIRCH

Etirements version 1

Préparation à l'effort

KAEMMERLEN Geoffroy avec les conseils de :
DUFOUR Michel, préparateur physique du Racing Club de Strasbourg, Football.
WEISSLER Olivier, entraîneur espoirs Strasbourg IG, Basket-ball.

Sommaire

Introduction 2

Schéma complet des étirements 3
Région cervicale 4
Triceps 6
Muscles antérieurs de l'avant-bras 7
Dos 8
Quadriceps 9
Triceps sural 10
Dos et fessiers 11
Ischios-jambiers et triceps sural 12
Adducteurs 13

Pourquoi s'étirer ? 14

Ce qu'il ne faut pas faire 15

Etirements au fil de l'âge 16

Introduction

«Les problèmes n'arrivent pas du jour au lendemain : le déséquilibre dû à la croissance et la sommation d'attitudes responsables de contraintes répétées sont à l'origine de la détérioration de l'organisme. L'éducation musculaire doit donc débuter dès le plus jeune âge, se poursuivre régulièrement pendant toute la carrière sportive et même au-delà. Consacrer du temps aux étirements pour se sentir bien, voir s'éloigner des blessures et se garantir un avenir meilleur…» (Christophe GEOFFROY, ancien kinésithérapeute de l'équipe de France de football).

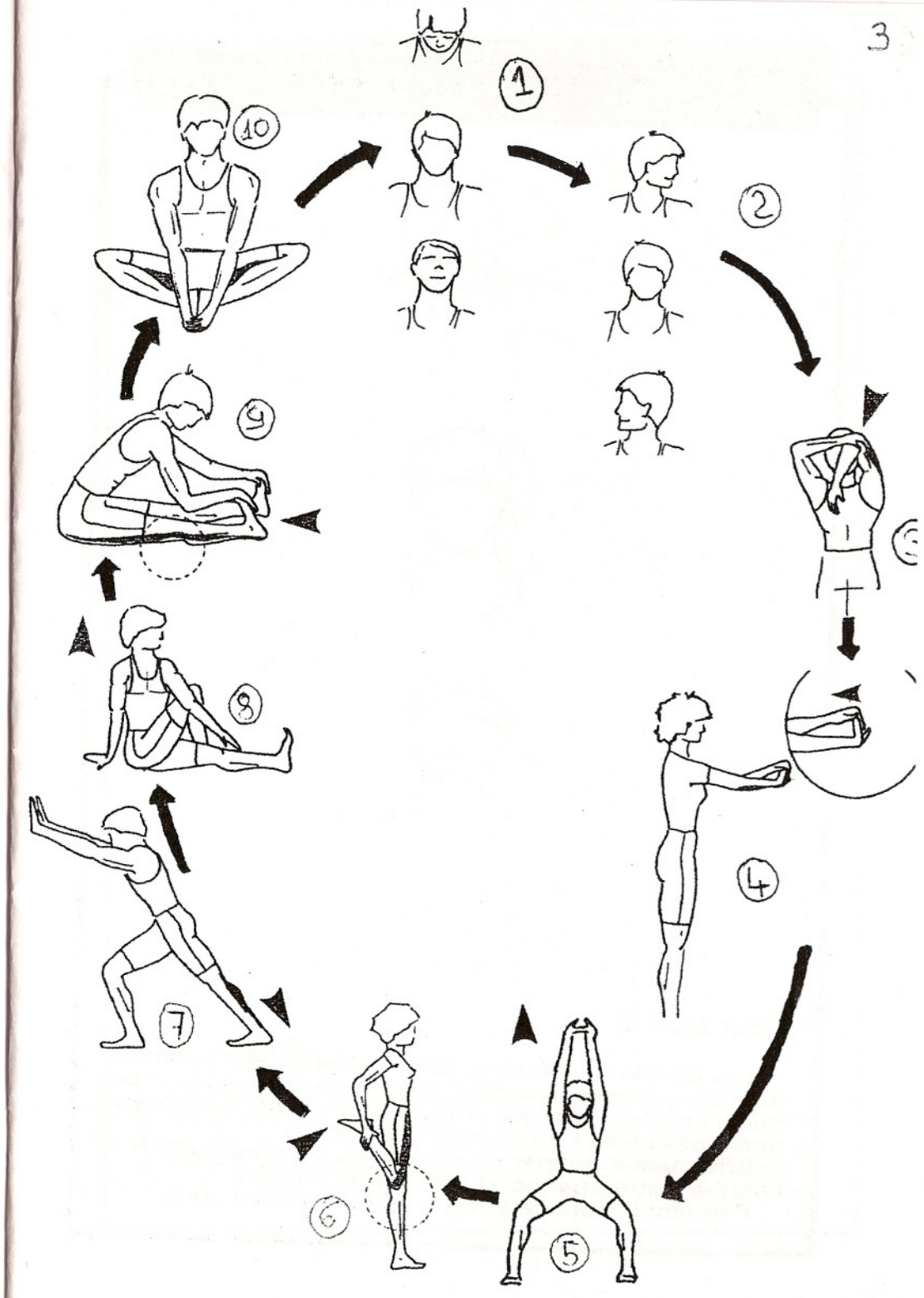
Afin de faciliter chaque entraîneur, assistant, dirigeant ou joueur nous proposons un carnet consacré aux étirements de préparation à l'effort (étirements version 1), un second carnet sera proposé concernant les étirements d'après efforts (étirements version 2).

Dans la mesure du possible nous demanderons à l'ensemble des entraîneurs du club d'effectuer cette même série d'étirements. Dans les catégories de jeunes cela peut être pris en charge par l'entraîneur ou mieux, un joueur de l'équipe.

Instaurer un tel rituel au sein de son équipe peut avoir d'autres fonctions comme l'augmentation de la concentration des joueurs, obtenir de ces derniers une attention importante pour passer des consignes de match, souder le groupe…

Ce carnet présente une vision non exhaustive et simplifiée des étirements, pour plus de précisions nous vous renvoyons à certains ouvrages spécialisés relatant du sujet. En effet, la pratique des étirements ne doit surtout pas être prise à la légère.

Nous espérons à travers ce carnet répondre à certaines attentes des entraîneurs pour la sécurité et le bien être de nos joueurs.



LA RÉGION CERVICALE

Exercice N° 1

Les épaules relâchées, sans modifier leur position, baissez progressivement la tête vers l'avant, marquez un léger temps d'extension puis lentement ramenez la tête à sa position initiale.

Effectuez le même exercice vers l'arrière sans forcer, il s'agit d'une mobilisation très souple.

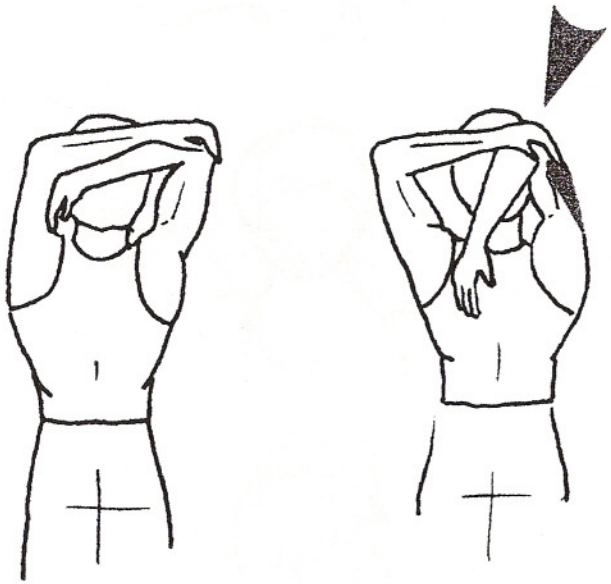
Pendant l'exercice votre respiration reste libre.

LA RÉGION CERVICALE

Exercice N° 2

Les épaules relâchées, sans modifier leur position, tournez progressivement la tête vers la gauche, marquez un temps d'extension puis lentement ramenez la tête à sa position initiale. Même exercice vers la droite. Pendant l'exercice votre respiration reste libre.

LE TRICEPS

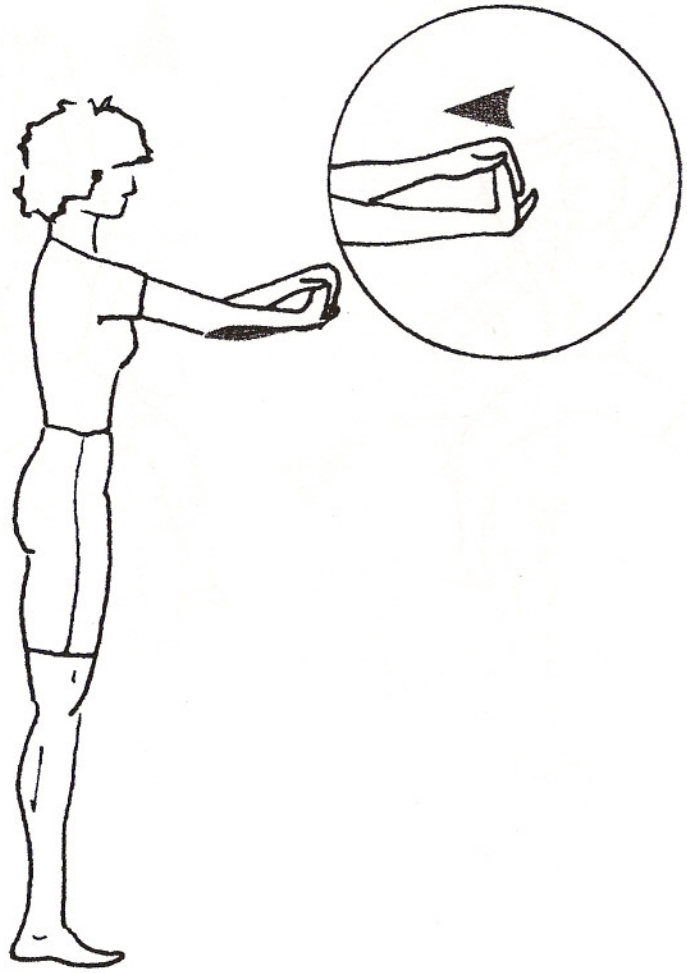


Exercice N° 3

1 - Le dos droit, la main gauche saisit le coude droit.

2 - La main gauche tire le coude et fait descendre la main droite le long de la colonne vertébrale.

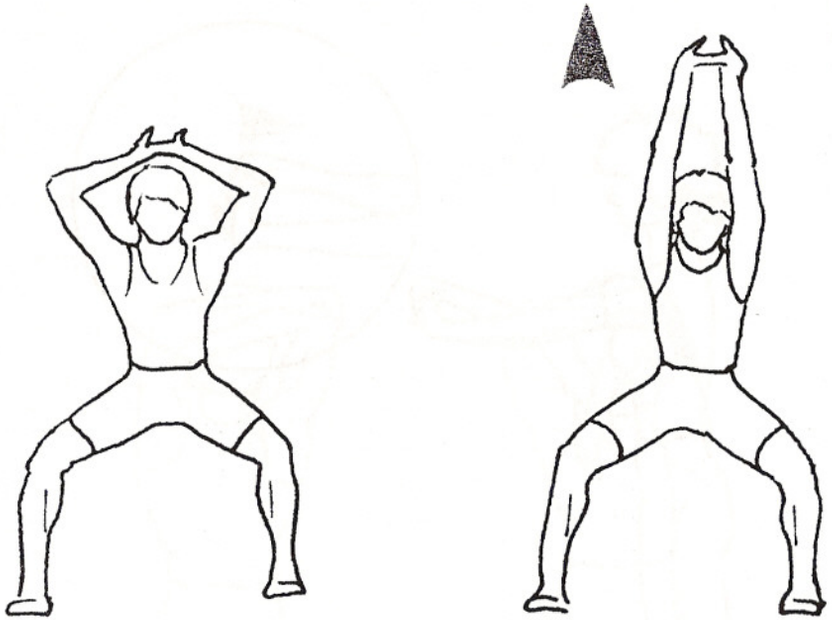
LES MUSCLES ANTÉRIEURS DE L'AVANT-BRAS



Exercice N° 4

En tendant le bras, ramenez progressivement les doigts vers vous.

LE DOS

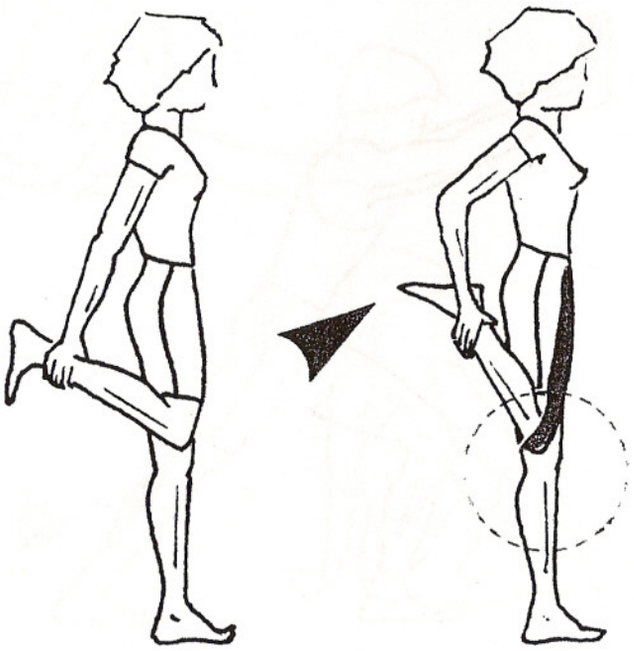


Exercice N° 5

1 - Pieds écartés, au moins deux fois la largeur du bassin, mains sur la tête, les paumes orientées vers le haut.

2 - Étirez les mains vers le haut en maintenant le bassin fixe, sans modifier l'angle de vos genoux.

LE QUADRICEPS



Exercice N° 6

1 - Saisissez la cheville ou le pied droit avec votre main droite, stabilisez votre position. Vous pouvez, éventuellement, trouver un appui avec l'autre main.

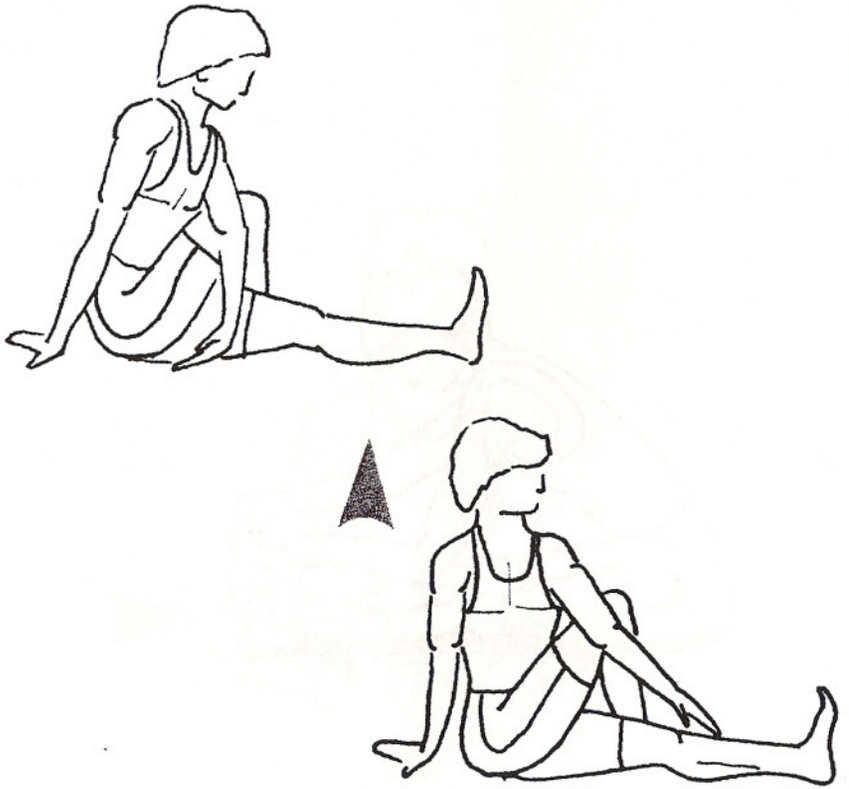
2 - Amenez le talon droit contre la fesse droite, sans pencher le buste, en maintenant le genou droit contre le genou gauche. Progressivement, vous pourrez amener le genou vers l'arrière sans cambrer.

LE TRICEPS SURAL

Exercice N° 7

Les mains en appui contre un mur et le corps à l'oblique, descendez progressivement le talon vers le sol.

LE DOS



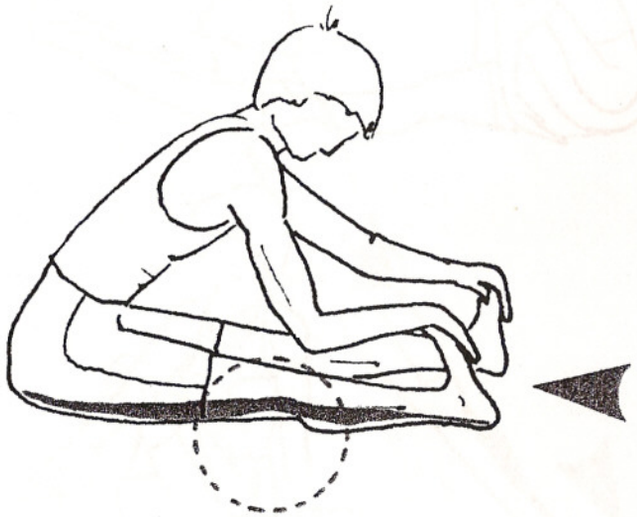
Exercice N° 8

1 - Main droite au sol dans l'alignement de la fesse droite, le bras gauche par-dessus la cuisse droite.

2 - Redressez le dos en inspirant et en expirant effectuez une poussée de la cuisse droite vers la gauche et faites pivoter les épaules et la tête vers la droite.

Cet exercice doit se faire très lentement sans forcer. Au moindre tiraillement, arrêtez et stabilisez la position puis revenez très lentement à la position de départ.

LES ISCHIO-JAMBIERS / TRICEPS SURAL



Exercice N° 9

En maintenant la jambe tendue, amenez progressivement la pointe de votre pied droit vers vous en fléchissant le bras (sans tirer avec le dos). Même exercice avec le pied gauche, puis avec les deux pieds.

LES ADDUCTEURS

Exercice N° 10

Les pieds ramenés un contre l'autre sont maintenus contre le bassin par une pression des mains.

En maintenant le dos droit, amenez progressivement le buste vers le sol.

Pourquoi s'étirer ?

Objectifs globaux :

- ***Rôle préventif par rapport à l'activité physique***

Ils préparent le muscle à l'effort (activo-dynamique), favorisent la récupération après l'effort (passif) et permettent ainsi d'éviter les blessures

- musculaires : déchirures, élongations, courbatures, contractures,
- tendineuses : tendinites,
- articulaires : entorses.

- ***Rôle préventif et tendineux par rapport à l'individu***

Ils permettent d'entretenir ou d'améliorer la souplesse :

- en développant une certaine amplitude de mouvement
- en luttant contre la raideur musculaire et/ou articulaire

Ils permettent d'atténuer les déséquilibres, de rééquilibrer les problèmes morphostatiques, morphodynamiques ou posturaux

- ***Rôle relaxant ou sédatif par rapport à l'individu***

Ils régulent le tonus postural, diminuent les tensions, permettent d'aboutir à la relaxation.

Ils provoquent, lorsque ces exercices sont intenses, une importante libération d'endorphine.

Résultats :

AMELIORATION DU SCHEMA CORPOREL
AMELIORATION DU GESTE TECHNIQUE
AMELIORATION DE LA PERFORMANCE

Ce qu'il ne faut pas faire

- Les tractions brusques répétées … ou **«temps de ressort», «à coups»**, n'améliorent pas l'extensibilité du muscle, au contraire ils développent la raideur.

- Les étirements brusques réalisés **à froid** sans échauffement.

- **Les étirements extrêmes** peuvent provoquer un certain inconfort, lequel peut se traduire par une **réaction de défense.**

- Les rotations de **tête**, les torsions ou extension de la région **lombaire** augmentent les contraintes mécaniques et n'ont donc pas d'effets positifs.

- **S'étirer au-delà d'une certaine limite (période de rupture) :** lorsque l'on atteint le seuil d'allongement extrême, cela fait mal et signale au sportif le risque de continuer d'étirer.

- S'étirer passivement juste avant un effort intense (sprint accélération …) : **un muscle très allongé en tension passive devient un muscle moins efficace.**

- Exercer des efforts de traction de plus en plus importants (appui d'un partenaire), si le tiraillement est très douloureux, peut provoquer des **micro-lésions** des éléments visés : phase de rupture.

Etirements au fil de l'âge

Débuter (8-10 ans)

Les étirements doivent faire partie de l'activité physique quel que soit l'âge. Même si naturellement et physiologiquement l'enfant est souple à cet âge les étirements musculaires débutés, de façon simple, auront pour objectif d'initier le jeune sportif aux différentes techniques d'assouplissement, de lui faire comprendre que ces exercices effectués avant, pendant ou après l'entraînement accompagne toujours l'effort physique.

Améliorer et augmenter (12-16 ans)

A partir de 12 ans le renforcement musculaire qualitatif et quantitatif devient indispensable avec la croissance et les problèmes qui l'accompagnent. Elle se signale par une poussée de croissance déséquilibrée : la longueur des os précède toujours l'allongement musculaire, expliquant la «raideur» du jeune sportif de cette tranche d'âge. Au fur et à mesure de la croissance, il convient d'éduquer notre jeune sportif aux différentes techniques d'étirement, de les appliquer en fonction de lui-même, de ses activités et de ses séances d'entraînement …
Une pratique quotidienne (5 à 8 minutes) encadrée par des personnes initiées (parents, éducateurs) s'accompagnera de résultats bénéfiques

Effectuer régulièrement (18-45 ans)

Avant et après l'effort en dehors des séances d'entraînement après blessures musculaires, en cas de raideur ou de troubles morphologiques, les étirement doivent faire partie de vos activités. Ce qui représentait une contrainte doit devenir un besoin quotidien. Une nécessité pour tous ceux qui pratiquent des sports qui favorisant la raideur ou les adeptes de la musculation.