

# Gymnastique et danse: Etirement

Les étirements constituent l'un des éléments incontournables d'un entraînement équilibré. Pendant l'échauffement, ils visent à optimiser la performance, tandis que durant la partie principale et le retour au calme, ils contribuent à relâcher la musculature sollicitée et à lui restituer sa longueur initiale.

Une distinction est établie entre souplesse (mobilité articulaire) et capacité d'étirement. Fondamentalement: les articulations sont mobilisées, les muscles étirés.

Les exercices présentés dans le tableau ci-dessous visent avant tout l'amélioration de la capacité d'étirement, à condition qu'ils soient exécutés correctement. On trouve aussi des exercices de mobilisation destinés à garantir une bonne mobilité articulaire.



La plupart des exercices se déclinent aussi bien de manière dynamique que statique:

- L'étirement dynamique s'effectue lorsque le(s) muscle(s) est/sont en mouvement. Le mouvement est répété env.10 fois de manière lente et contrôlée.
- L'étirement statique se déroule sur un muscle qui reste dans une certaine position durant env.15-20 secondes (position d'étirement).
- L'étirement dynamique est prioritairement effectué durant l'échauffement; le retour au calme privilégie l'étirement statique.

Les points suivants prévalent pour l'entraînement de la mobilité:

- Qualité avant quantité! Stopper l'exercice dès que la qualité du mouvement se détériore.
- Veiller à une bonne tension corporelle, une posture anatomique ainsi qu'au gainage du tronc.
- Solliciter toujours les deux côtés du corps (latéralité).
- Respirer régulièrement et tranquillement.
- Augmenter progressivement l'intensité et respecter le seuil de douleur.
- Etirer lentement et de manière contrôlée – éviter les mouvements rapides et saccadés.
- Se concentrer sur le muscle que l'on étire – se représenter mentalement comment l'origine et l'insertion du muscle s'éloignent l'un de l'autre.
- Etirer prioritairement les muscles sollicités à l'entraînement ainsi que les groupes musculaires suivants: muscles antérieurs, postérieurs et internes des cuisses, pectoraux et muscles du cou.
- Tous les exercices ou presque peuvent se dérouler avec ou sans tapis de soutien.

	Statique/ Dynamique	Ludique/Avec partenaire	Avec accessoires
Mollets/tibias	<u>Piétiner sur place</u>	<u>Fermer le robinet</u>	<u>Roule ta boule</u>

	<u>Accroupi</u>		
	<u>Relever les genoux</u>		
<b>Quadriceps/ hanches</b>	<u>Demi-arc</u>	<u>Flexions/ extensions</u>	<u>Pas de girafe</u>
	<u>Talons-fesses</u>		
	<u>Bain de soleil</u>		
<b>Ischio-jambiers</b>	<u>Equerre</u>	<u>Grand tour</u>	<u>Singeries</u>
	<u>Pliage avant</u>		
	<u>Tic tac</u>		
<b>Adducteurs</b>	<u>10h10</u>	<u>Grand huit</u>	<u>Danseur étoile</u>
	<u>Grenouille</u>		
	<u>Ecart latéral</u>		
<b>Abducteurs/ fessiers</b>	<u>Colombe</u>	<u>Pas de danse</u>	<u>Demi-tailleur</u>
	<u>Siège pivotant</u>		
	<u>Couteau suisse</u>		
<b>Tronc/dos</b>	<u>Marionnette</u>	<u>Toupie</u>	<u>Paresseux</u>
	<u>Cobra</u>		
	<u>Rouleau arrière</u>		
<b>Pectoraux</b>	<u>Pose du vainqueur</u>	<u>Titanic</u>	<u>Arc dorsal</u>
	<u>Grande roue arrière</u>		
	<u>Arc instable</u>		
<b>Epaules/bras</b>	<u>Tournevis</u>	<u>Twist en tailleur</u>	<u>Contorsionniste</u>
	<u>Rotations en tous genres</u>		
	<u>Ouverture des épaules</u>		

Nuque/cou	<u>Pendule</u>	<u>Oui ou non?</u>	<u>Contrepoids</u>
	<u>Citrouille</u>		
	<u>Girafe allongée</u>		

Cliquez sur un exercice du tableau ci-dessus pour accéder directement à sa description. Chaque moniteur/entraîneur peut ainsi établir son programme d'exercices personnalisé. Ci-dessous, vous trouvez une combinaison qui peut être reprise telle quelle dans une leçon.

[Moyen didactique: Exemple de combinaison d'exercices \(dynamique\)](#) (pdf)

[Moyen didactique: Exemple de combinaison d'exercices \(statique\)](#) (pdf)

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**