

Conseils d'activités: S'étirer après l'entraînement

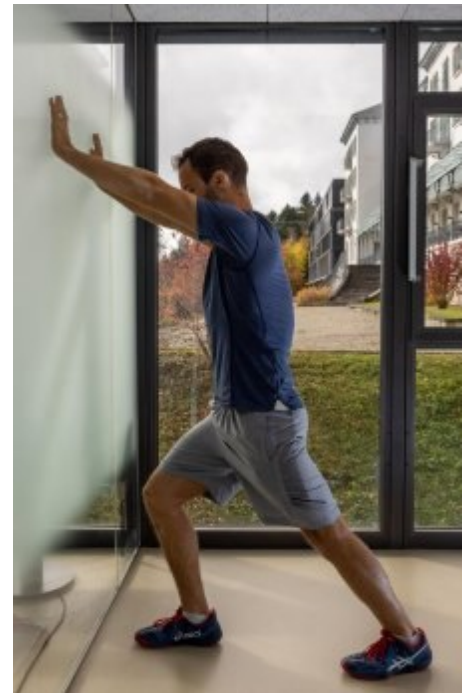
L'entraînement de la mobilité est un facteur fondamental dans tous les sports. Les étirements proposés – essentiellement des formes statiques – sont idéaux après une séance de renforcement musculaire.

Consignes

1. **Comment s'étirer?** Mettez-vous dans la position indiquée puis étirez-vous dans la direction de la flèche jusqu'à ce que vous ressentiez une tension dans le muscle concerné, en veillant à ce que la sensation d'étirement reste toujours agréable. Evitez les mouvements brusques. Etirez toujours le côté droit et le côté gauche.
2. **Combien de temps?** Maintenez la position d'étirement pendant 30 à 60 secondes.
3. **Détendez-vous!** Respirez tranquillement et régulièrement en concentrant votre attention sur le muscle à étirer.

Muscles des mollets

Debout, les deux talons sur le sol, la jambe arrière tendue. Basculer le bassin vers l'avant.



Tendon d'Achille

Debout, les deux talons sur le sol, les jambes décalées et fléchies. Pousser le genou arrière vers le bas et vers l'avant.



Muscles des hanches



Assis, en appui sur les mains, une cheville posée sur le genou opposé. Basculer le bassin vers l'avant. La jambe croisée doit rester fléchie à angle droit.

Muscles de la face antérieure des cuisses



Allongé sur le côté, une jambe fléchie. Basculer le bassin vers l'avant. Tirer doucement la cuisse vers l'arrière/le haut en pressant le dos du pied contre la main. Le genou reste à l'horizontale.

Muscles de la face postérieure des cuisses



Couché sur le dos, une jambe fléchie, l'autre tendue vers le haut. Etirer la jambe (à l'aide d'un linge si nécessaire) et l'attirer vers soi. La jambe au sol reste fléchie. Ne pas pivoter le bassin.

Muscles de l'intérieur des cuisses



Couché sur le dos, les jambes fléchies, les plantes de pied l'une contre l'autre. Laisser tomber les genoux en direction du sol. Garder les pieds joints. Le cas échéant, accentuer l'étirement en pressant les mains contre les genoux.

Muscles du bas du dos



Couché sur le dos. Enrouler le bassin et tirer les genoux vers la poitrine.

Muscles des hanches et du thorax



Couché sur le dos. Pivoter le genou et le bassin dans la direction opposée au thorax. Les épaules restent au sol. La main est sur le genou, le genou repose sur le sol, la tête est tournée vers le bras tendu.

Muscles des épaules



Agenouillé, les bras tendus vers l'avant, les mains posées sur le sol. Tirer les épaules vers le sol et les fesses vers l'arrière.

Source: [Source: Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO