

# Pourquoi et comment ?

## Conseils pour les étirements

- Avant de commencer une activité ou un sport, réchauffez les muscles qui seront sollicités pendant 5 à 10 minutes en reproduisant les exercices à venir en version allégée. Marchez un peu avant de faire votre course à pied. Le réchauffement permet d'accélérer le débit sanguin dans les muscles et les tendons, ce qui les rend moins sujets aux blessures.
- Après l'exercice, récupérez pendant 10 minutes en diminuant l'intensité de l'activité. La phase de récupération aide les muscles à éliminer les produits résiduels et diminue la douleur.
- Étirez-vous au moins trois fois par semaine, mais faites vos étirements après vous être réchauffé. S'étirer avant de s'échauffer n'aide pas à réduire le risque de blessures pendant la pratique d'un sport, et les spécialistes de la condition physique.
- Quand vous vous étirez, tenez chaque étirement (sans sautilllements ni secousses) pendant 20 secondes. N'étirez pas le muscle au point de ressentir de la douleur.
- Répétez vos étirements trois fois pour chaque groupe musculaire.
- Apprenez et réapprenez souvent les bonnes techniques d'étirement.

## Trois bons exercices d'étirement

Pour détendre les muscles du bas de corps :

**Quadriceps** : Tenez-vous debout, les genoux collés. Remontez délicatement votre jambe vers l'arrière avec la main du même côté du corps; tirez votre talon jusque sur vos fesses.

Retenez-vous avec votre autre main.

**Tendons du jarret** : Assoyez-vous et étendez votre jambe gauche. Placez la plante de votre pied droit contre l'intérieur de votre cuisse. Penchez lentement la taille à partir des hanches, en gardant votre dos droit. Changez de jambe et répétez.

**Mollets** : Genoux droits, placez votre pied sur une marche, le talon en suspension dans le vide. En vous tenant à la rampe, poussez le talon vers le bas. Répétez l'exercice avec les genoux pliés pour faire travailler les deux muscles des mollets.

**5 postures de base pour les principaux groupes musculaires concernés**  
*Ces postures peuvent servir de base de travail suivant les différentes méthodes proposées.*

**Quadriceps**



Garder un alignement buste droit, basculer le bassin vers l'arrière tout en évitant que le genou remonte vers l'avant.

**Adducteurs**



Buste droit, amener une jambe sur le côté, le pied en appui sur la voûte plantaire.

**Ischio-jambiers**



Plier le genou arrière, descendre le corps sur la jambe arrière, pointe du pied avant relevée, basculer le bassin vers l'avant.

**Mollets**



Fente avant, genou de la jambe étirée droite, bassin vers l'avant, reculer le talon du mollet étiré vers l'arrière en le maintenant au sol.

**Fessiers**



Le bras est placé à l'extérieur du genou et avec ce bras, amener le genou vers le corps.

**Variantes**

