

# CARNET de PRATIQUE

COACHING & PREVENTION

Étirements



C. Geoffroy  
G. Coquard

# A retenir

- \_ Pas trop d'exercices différents à chaque séance**
- \_ Allez doucement dans les étapes = temps d'assimilation**
- \_ Reprenez toujours les acquis et les fondamentaux en début de séance**
- \_ Chaque étape doit déboucher sur des exercices et conseils pratiques (collectifs et individualisés)**
- \_ S'ils ne font pas = responsables de leur corps...**

# Module : étirements

1

Educatifs

2

Etirements passifs

Bilan – dossier 3

3

Activo-dynamique



**Outils indispensables**, si bien utilisés

Résultats = ne pas faire n'importe quoi

Ne pas toujours étirer le tendon douloureux **ATTENTION**

Proposition : argumentaire

**Il n'existe pas une façon de s'étirer mais plusieurs.**

**Un objectif = une méthode d'étirement**

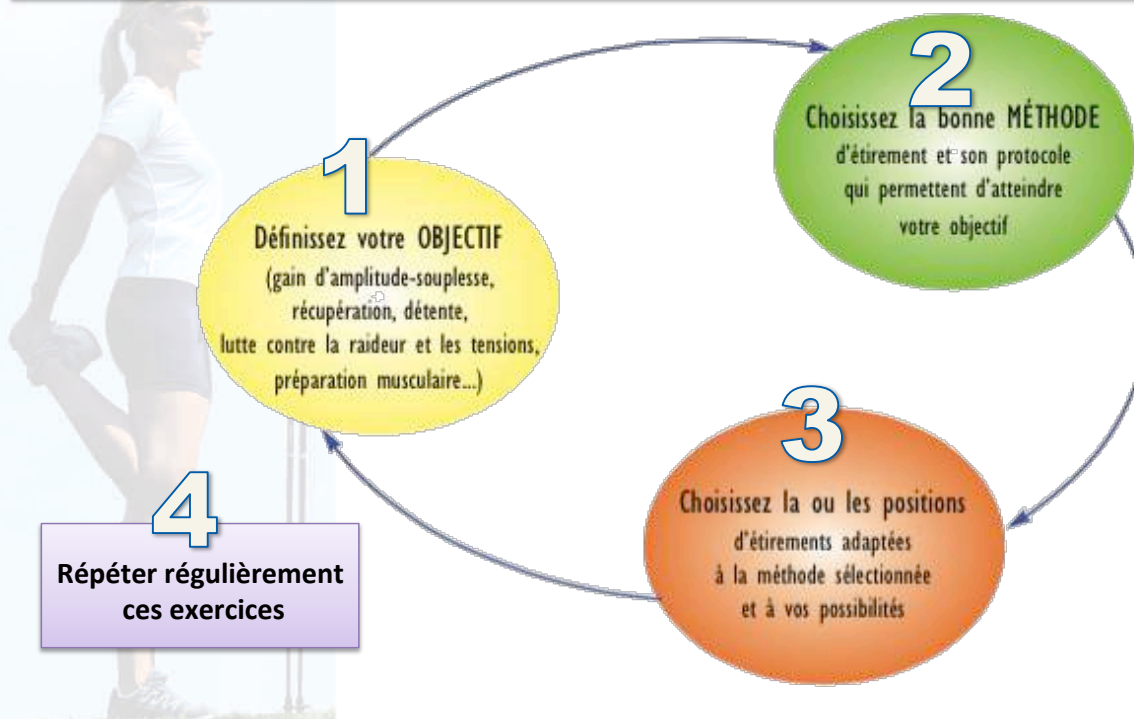
- \_ Vous assouplir, gagner en amplitude, lutter contre une raideur,
- \_ Vous détendre
- \_ Récupérez après un effort
- \_ Entretien votre mobilité
- \_ Vous préparer avant un effort

Reprendre chaque point et aller plus loin dans le détail en tenant compte des possibilités (raideur) de la personne.

**Protocole précis – temps de maintien – répétition – programmation dans la semaine**

## Mise au point

Réussir avec les étirements = précision – exigence !



## Deux grandes directions



### ❑ les étirements et l'individu

- Lutter contre un problème...
- Entretien de la qualité des mouvements, de la gestuelle
- Hygiène de vie, **prévention +++**

### ❑ les étirements et l'activité physique

- Préparation, récupération
- **Prévention +++**



### La souplesse ?

La souplesse est une qualité physique désignant l'aptitude à atteindre de grandes amplitudes articulaires lors d'un mouvement simple ou combiné:

- souplesse générale utile
- souplesse spécifique
- souplesse inutile
- souplesse active
- souplesse passive

### Les mots justes



#### **Ma définition :**

**“On peut considérer que l'on est souple à partir du moment où l'on est capable d'accomplir les gestes ou les mouvements souhaités avec aisance et sans la moindre gêne ni compensations indésirables.”**

## Assouplissement – étirements ?

- **Les assouplissements** correspondent à un type d'étirement dont le but est d'améliorer la mobilité articulaire et l'amplitude de mouvement, donc en souple.
- **Les étirements** sont des outils (diverses et variés) qui permettent d'atteindre de nombreux objectifs, dont celui de s'assouplir.



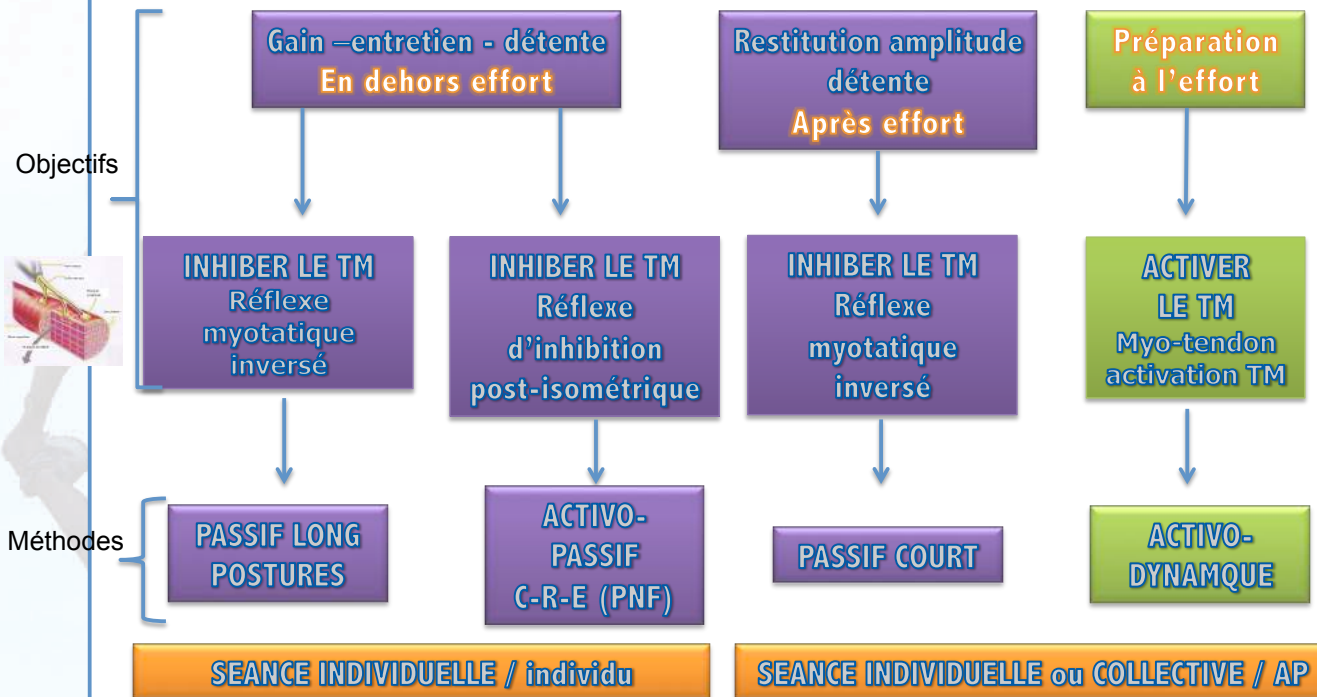
**Les mots justes**

**Il existe plusieurs façons de les pratiquer :**

- passivement (sans perturbation de contractions musculaires) ;
- en association à une contraction
- suite à une contraction musculaire du muscle concerné (soit activo-passif ).



## Choix de la bonne méthode en fonction de l'objectif



Pour être efficace, pour atteindre l'objectif, chaque méthode doit respecter les aspects nerveux

TM = tonus musculaire

## Choix de la méthode en fonction de l'objectif



### ❑ Méthode passive =

- Adaptée aux possibilités du sujet
- Doit répondre aux objectifs recherchés : position confortable, stable, favorable au relâchement, sans tension périphérique, avec possibilité de maintien dans le temps

Vous assouplir, gagner en amplitude, lutter contre une raideur = **posture passive**

temps long – force faible – répéter 3 à 5 fois la posture – 3 fois par semaine – seuil minimal à dépasser : phase plastique - **temps de maintien : >30s – 5min – 2 / semaine**

Entretenir votre mobilité = **passif court ou posture passive**

pratique régulière – routine c'est l'idéale – **3 x/semaine à tous les jours**

Proposition : argumentaire

Récupérez après un effort = **passif court**

privilégier la routine afin d'y associer la mobilisation : phase élastique – **temps de maintien = 20 s – 2 à 3 routines**

Vous détendre : **posture passive ou stretching postural** +++ respiration

## Choix de la méthode en fonction de l'objectif



- **Méthode active =**  
**position proche de l'effort**

Proposition : argumentaire

**Vous étirez avant un effort : soyez actif.**

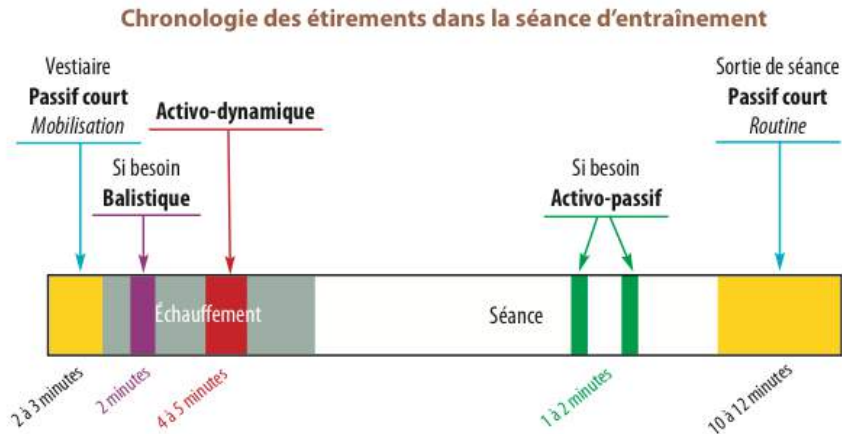
### Étirements activo-dynamiques

Activation musculaire = association d'un allongement non maximal et de contractions statiques puis excentriques.

**Durée de contraction : 6 à 8 s**

**Durée phase dynamique : 8 s**

## Les étirements dans le temps



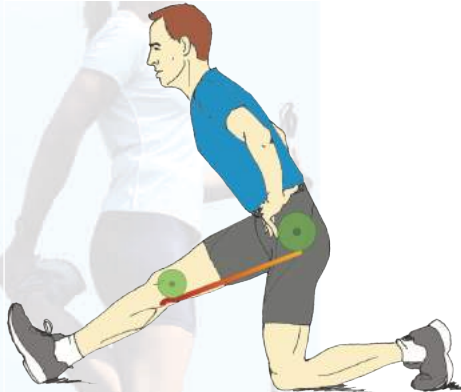
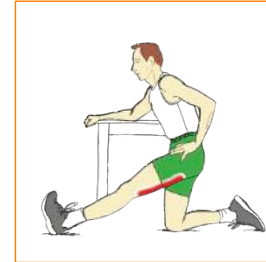
**Vous étirez avant un effort** = les activo-dynamiques sont placés après 10 à 12 minutes d'échauffement - juste avant les exercices à haute intensité musculaire.



# Educatifs

## Educatifs

### Cibler la zone




Attaches basses  
Genou tendu  
+  
Antéversion du bassin



Attaches hautes,  
Flexion de genou  
+  
Antéversion du bassin

## Educatifs

### Les phases



Tenir la position  
2 minutes



Annoncer le temps  
toutes les 15s

Après les 2 minutes  
marcher dans la salle  
Impressions ?

Educatifs

Niveau de difficultés



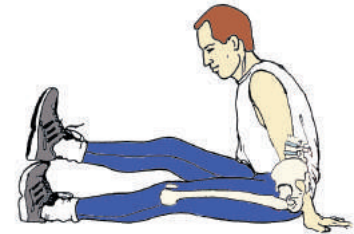
NIVEAU I



NIVEAU II



NIVEAU III



NIVEAU IV



2

# Etirements passifs



## 2

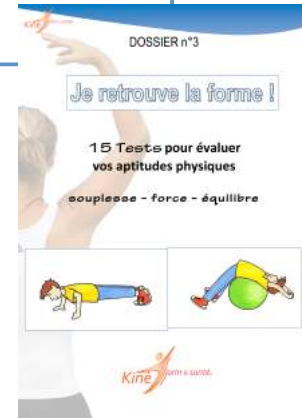
## Étirements passifs

Proposition : argumentaire

Pour le passif, insister sur le côté confortable de la position utilisée...  
Tenir longtemps donc force moyenne  
Démontrer les positions à utiliser  
Associer la respiration  
Commencer par un niveau facile (échelle de progression)

### Pratique :

Evaluation de la raideur de votre sujet – **dossier 2**  
(bilan thérapeute ou fiche liaison) + **dossier 3**



2

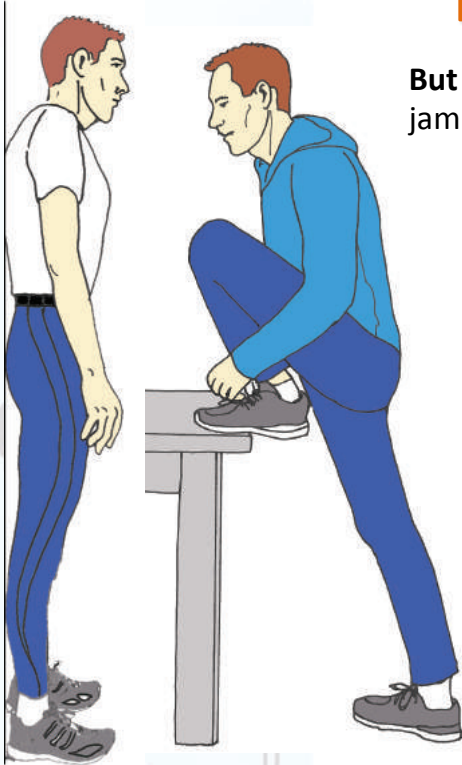
## Etirements passifs

dossier 3

### Evaluation fonctionnelle

**But** : mesurer les possibilités des vos ischio-jambiers et de vos psoas.

**Consignes** : le support pour poser votre pied doit arriver à la hauteur de vos mains lorsque vous êtes en position debout, les bras le long du corps.



### Souplesse ischio-jambiers / psoas

Réalisable ?	Droite	Gauche
Score 0 / 1		
Score 0 / 1		

Si Oui : 1  
Si Non : 0

## Etirements passifs

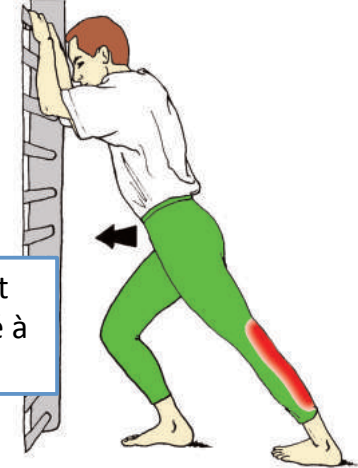


**Consignes :** talons dans le vide + poids du corps  
**Posture +++**

**Triceps**

**Justifiez vos choix.**

**Consignes :** étirement du triceps pas associé à la flexion de hanche.

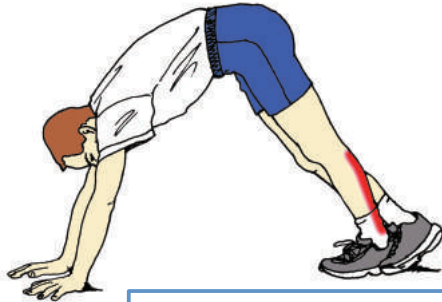


**Efficacité maximale = position stable et confortable**

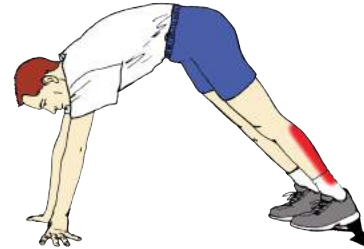
## Etirements passifs

## Triceps

Justifiez vos choix.



**Consignes :** mettre le pied en arrière et fléchir légèrement le genou = un seul ischio en tension



**Consignes :** étirement des 2 triceps...difficile de maintenir la lordose lombaire si raide des ischio-jambiers



**Efficacité maximale = position stable et confortable**

2

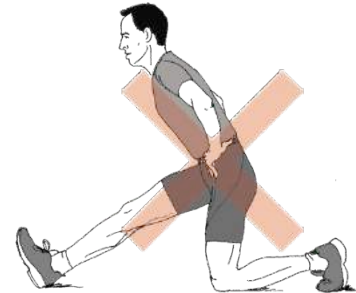
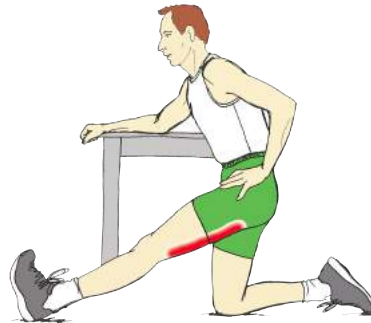
## Etirements passifs

### Ischio-jambiers

Justifiez vos choix.



**Consignes** : dans cette position l'appui est obligatoire, sinon beaucoup moins efficace



Trop d'instabilité

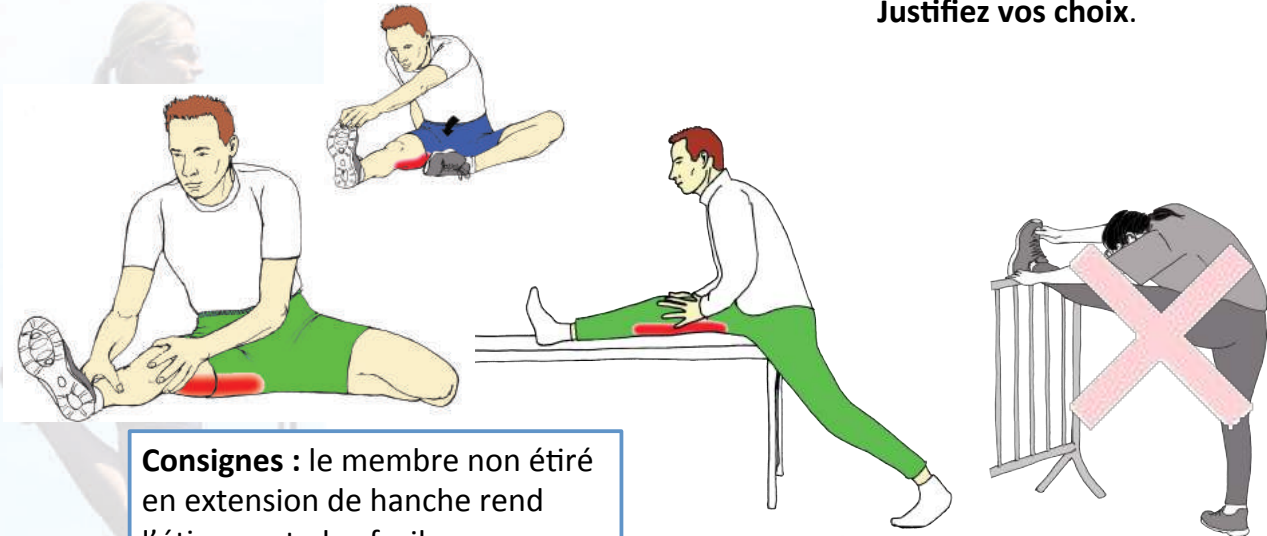
**Efficacité maximale = position stable et confortable**

2

## Etirements passifs

### Ischio-jambiers

Justifiez vos choix.



**Consignes :** le membre non étiré en extension de hanche rend l'étirement plus facile

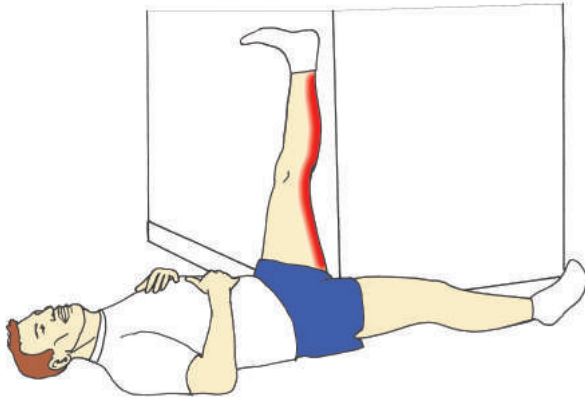
Trop d'instabilité

**Efficacité maximale = position stable et confortable**

2

## Etirements passifs

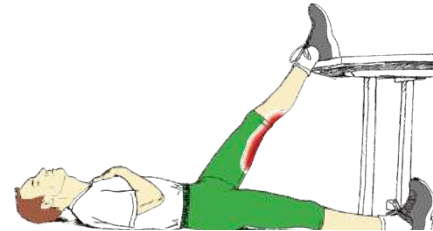
♥ IDÉAL POUR POSTURE ♥



**Consignes :** le membre non étiré reste dans l'axe du corps ce qui rend l'étirement plus facile

## Ischio-jambiers

Justifiez vos choix.



Trop de compensations



**Efficacité maximale = position stable et confortable**



2

## Etirements passifs

♥ IDÉAL POUR POSTURE ♥



### Ischio-jambiers

Justifiez vos choix.

**Consignes** : les bras restent collés au sol, la position de l'élastique au niveau du pied conditionne la zone à étirer.

**Efficacité maximale = position stable et confortable**

2

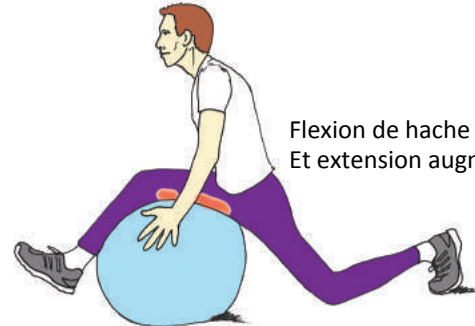
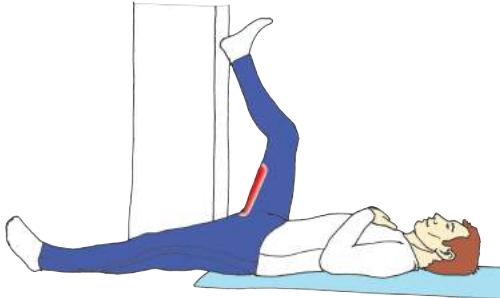
## Etirements passifs

### Ischio-jambiers

Justifiez vos choix.



Consignes : Varier les zones de tensions



Flexion de hache  
Et extension augmentées

**Efficacité maximale = position stable et confortable**

2

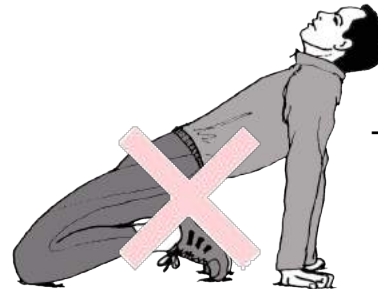
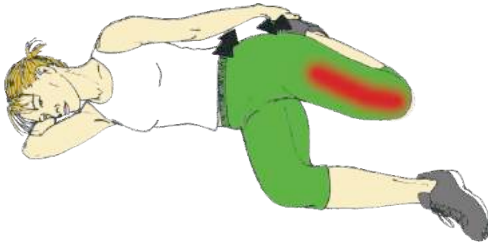
## Etirements passifs

**Quadriceps**

Justifiez vos choix.



**Consignes** : la hanche du membre non étiré en flexion facilite l'étirement



Trop de contraintes  
Genoux, chevilles  
lombaires

**Efficacité maximale = position stable et confortable**

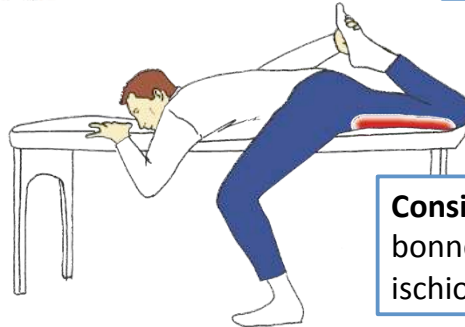
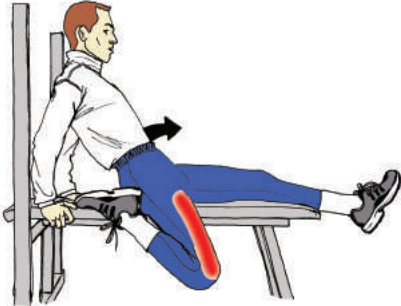
2

## Etirements passifs

### Quadriceps

Justifiez vos choix.

**Consignes :** pour augmenter l'étirement, rétroversez le bassin



**Consignes :** possible si bonne souplesse des ischios



Trop d'instabilité

**Efficacité maximale = position stable et confortable**

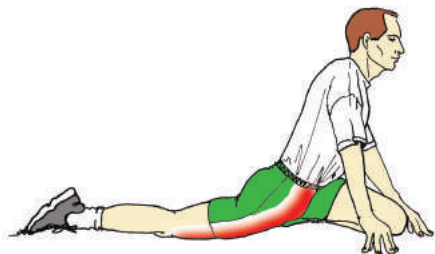
2

## Etirements passifs

♥ IDÉAL POUR POSTURE ♥

**Psoas**

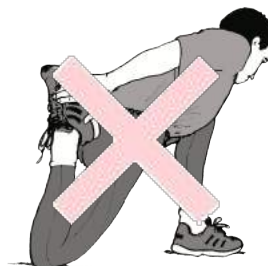
Justifiez vos choix.



**Consignes** : décalez sur le côté la main côté psoas étiré et prendre appui dessus- l'action étirante est alors juste sur le psoas



**Consignes** : essayez d'amener le genou sur la poitrine



Peu efficace car peu de détente

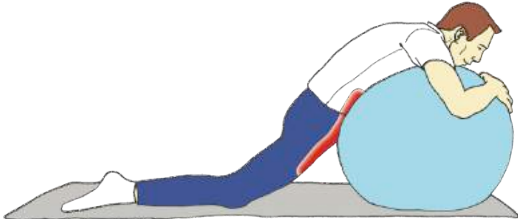
**Efficacité maximale = position stable et confortable**

# 2 Étirements passifs

**Psoas**

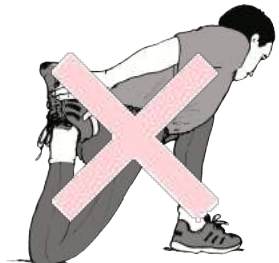
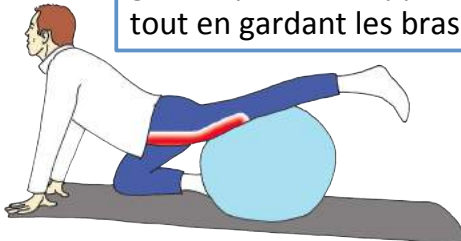
Justifiez vos choix.

♥ IDÉAL POUR POSTURE ♥



**Consignes :** le ballon offre un appui – et permet de moduler la tension sur le psoas

**Consignes :** pour augmenter l'étirement, fléchir davantage le genou qui est en appui au sol – tout en gardant les bras tendus



Peu efficace car peu de détente

**Efficacité maximale = position stable et confortable**

2

Etirements passifs

Consignes : translatez bien la bassin au dessus du membre en flexion



Justifiez vos choix.

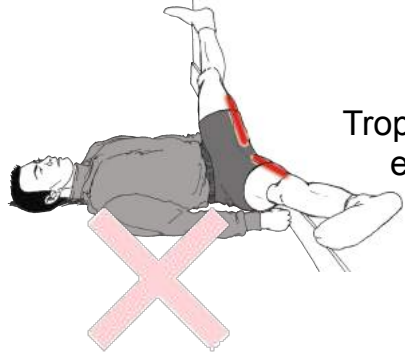
Adducteurs



Peu efficace car peu de détente



Consignes : reculer les fesses pour augmenter l'étirement



Trop vite en mode excentrique

Efficacité maximale = position stable et confortable

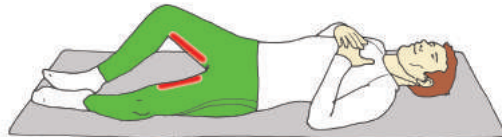
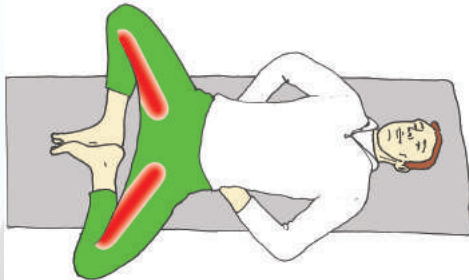
2

## Etirements passifs

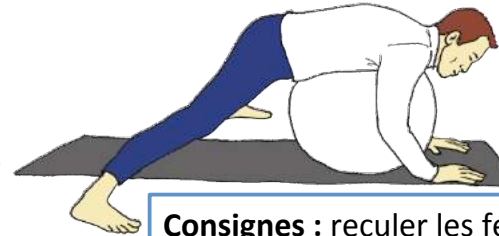
♥ IDÉAL POUR POSTURE ♥

**Adducteurs**

Justifiez vos choix.



**Consignes** : plaquez les lombaires au sol – et relâchez les adducteurs. Laissez glisser les pieds et recommencer.



**Consignes** : reculer les fesses pour augmenter l'étirement



**Efficacité maximale = position stable et confortable**



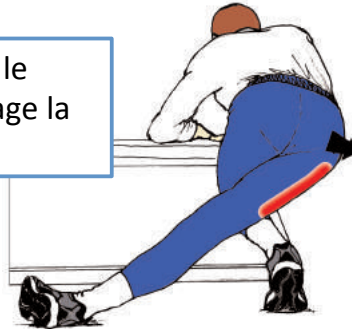
2

## Etirements passifs

*Fascia lata*

Justifiez vos choix.

**Consignes** : translater le bassin et plier davantage la jambe avant



**Efficacité maximale = position stable et confortable**

2

## Etirements passifs



### *Rotateurs externes de hanche*

**Justifiez vos choix.**

**Consignes :** le top...

Poser la face externe du genou sur la table.

Creuser la bas du dos.

Descendre la poitrine en direction du genou en pliant le genou arrière.

Augmenter l'étirement en déplaçant les épaule d'un côté ou de l'autre

♥ IDÉAL POUR POSTURE ♥

**Efficacité maximale = position stable et confortable**

2

## Etirements passifs

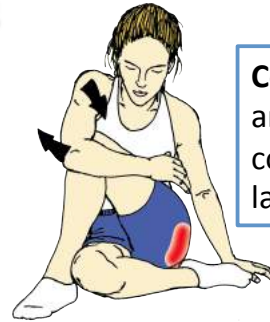
### Rotateurs externes de hanche

Justifiez vos choix.

**Consignes :** attrapez le genou avec une main. Avec l'autre main pousser l'autre genou vers l'extérieur.



♥ IDÉAL POUR POSTURE ♥



**Consignes :** bien amener le poids du corps au dessus de la zone à étirer



**Consignes :** rechercher la zone de tension et bien rester dessus

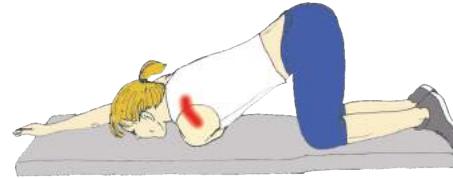
**Efficacité maximale = position stable et confortable**

2

## Etirements passifs

*Muscles partie postérieure de l'épaule et inter-scapulaires*

Justifiez vos choix.



**Consignes :** penser à souffler lentement et profondément pour augmenter l'étirement

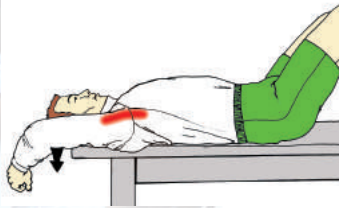
**En fin d'étirement pensez à expirer lentement**

2

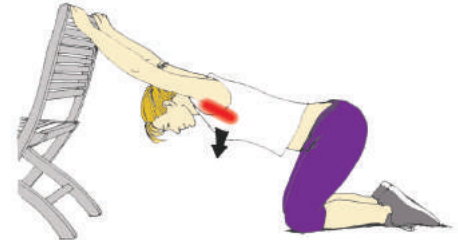
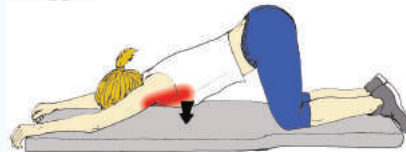
## Etirements passifs

*Muscles de la partie inférieure de l'épaule*

Justifiez vos choix.



**Consignes :** l'expiration profonde augmente l'étirement



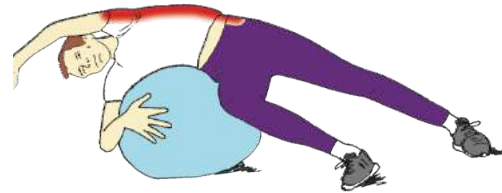
**En fin d'étirement pensez à expirer lentement**

2

## Etirements passifs

**Muscles chaîne latérale du tronc**

**Justifiez vos choix.**



**Consignes :** relâchez bien le bras supérieur – soufflez lentement

**Efficacité maximale = position stable et confortable**

2

## Étirements passifs

**Muscles cervico-scapulaire**

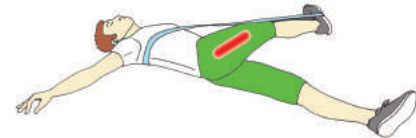
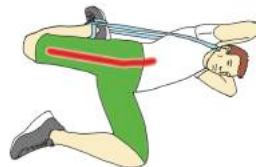
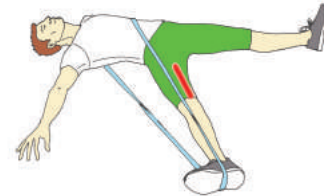
Justifiez vos choix.



**Consignes :** bien descendre le bras et l'épaule –  
Inclinaison contro-latérale –  
flexion et rotation omo-latérale de la tête –  
Soufflez profondément.

**Étirez avec 4 composantes + l'expiration**

## Routine avec élastique



Ces étirements doivent être adaptés et facilement reproductibles par le sujet donc adaptés à ses possibilités du moment

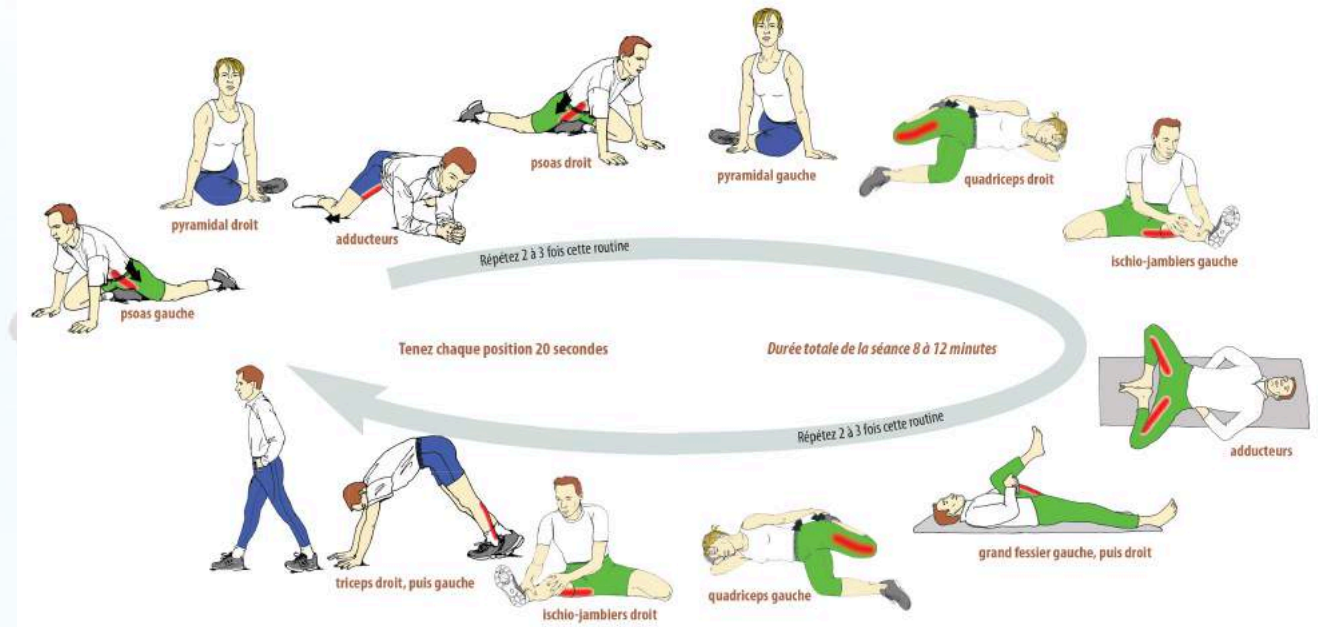


# Module : étirements

## Routine

Routine d'étirements passifs  
Spéciale membres inférieurs

À utiliser après l'effort ou en entretien de la souplesse,  
en dehors de toute activité physique,  
2 à 3 fois par semaine.



Justifiez vos choix.

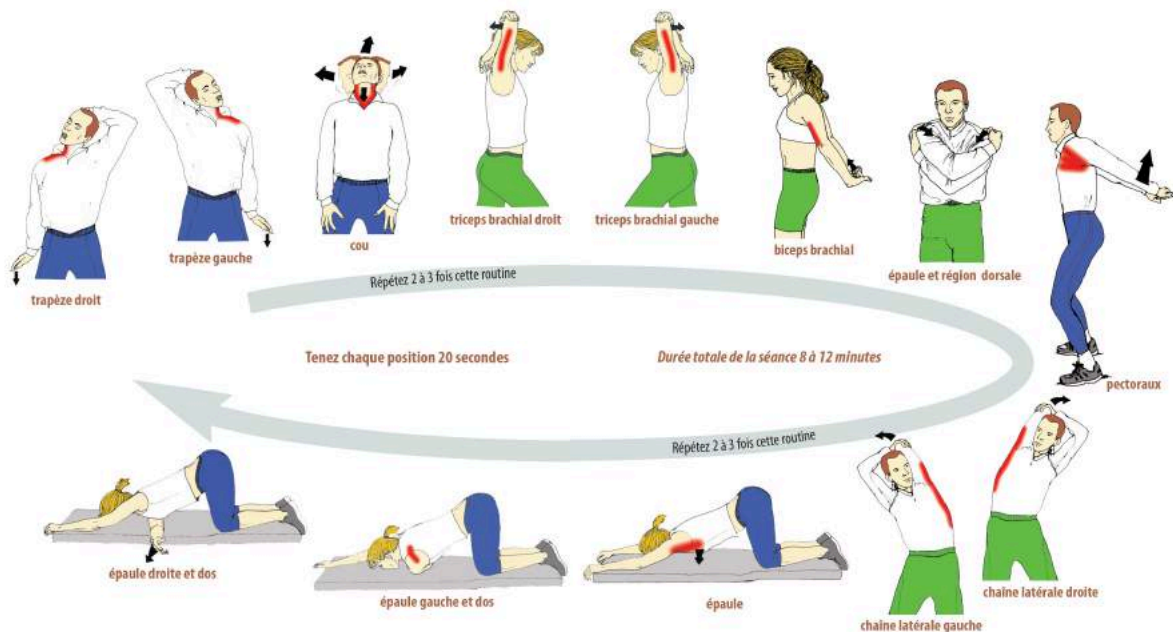
# Module : étirements

## Routine

Routine d'étirements passifs

*Spéciale membres supérieurs*

À utiliser après l'effort ou en entretien de la souplesse,  
en dehors de toute activité physique,  
2 à 3 fois par semaine.



3

# Étirements fonctionnels



3

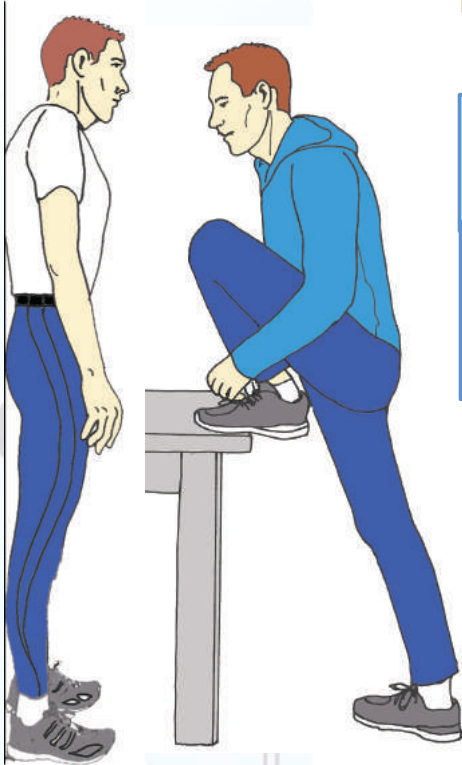
## Étirement fonctionnel

dossier 3

Lorsque cela devient urgent  
il est parfois trop tard !

**But :** mesurer les possibilités des vos ischio-jambiers (*partie proximale*) et de vos psoas.

**Consignes :** le support pour poser votre pied doit arriver à la hauteur de vos mains lorsque vous êtes en position debout, les bras le long du corps.



### Souplesse ischio-jambiers / psoas

Réalisable ?	Droite	Gauche
Score 0 / 1		
Score 0 / 1		

3

Étirement fonctionnel

dossier 3

Des gestes au quotidien

Des étirements préparatoires

Lacer vos chaussures

Exercice 3



**En position debout**

La position idéale, pour lacer ses chaussures, nécessite, une souplesse des ischio-jambiers de la jambe qui est pliée devant soi et une souplesse du psoas de la jambe côté opposé.



*Psoas d'un côté et ischio-jambiers (partie haute) de l'autre côté*

3

Étirement fonctionnel

dossier 3

Des gestes au quotidien

Des étirements préparatoires

Ramasser un objet au sol

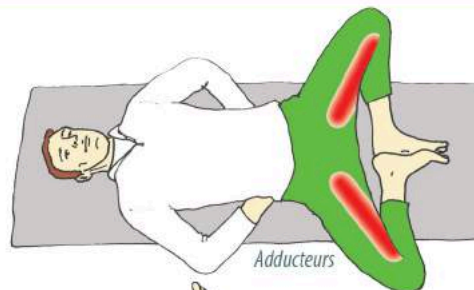
Exercice 5

**Depuis la position assise**

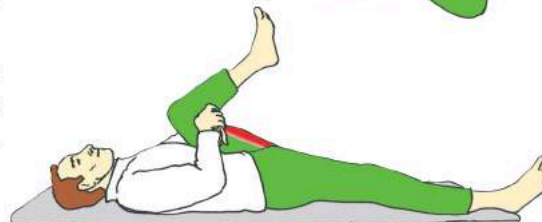
Pour respecter la courbure lombaire, il convient de s'approcher du bord du siège, d'écartier les deux genoux et de basculer le bassin en avant.



Il ne vous reste plus qu'à descendre le buste en direction du sol.



Adducteurs



Ischio-jambiers (partie haute)

3

Étirement fonctionnel

dossier 3

Des gestes au quotidien

Des étirements préparatoires

Enfiler votre pantalon ou chaussettes

Exercice 1



Enfiler ses chaussettes ou son pantalon, le matin, lorsque le corps n'est pas encore échauffé, peut être un exercice difficile pour certains. Cette posture sollicitant la flexion de hanche associée à la flexion de genou vous facilitera la tâche.



*Ischio-jambiers (partie haute)*

## 3

## Étirement fonctionnel

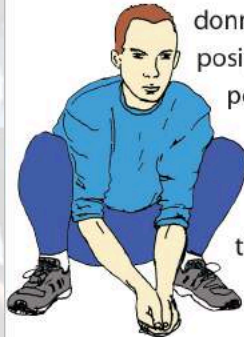
dossier 3

Des gestes au quotidien

Des étirements préparatoires

S'accroupir

Exercice 6



Si vos genoux vous en donnent la possibilité, la position accroupie vous permettra de vous approcher du sol. Un des facteurs limitant cette position est la raideur de la cheville ou la rétraction du tendon d'Achille. La solution est donc d'étirer vos mollets.





3

Étirement fonctionnel

dossier 3

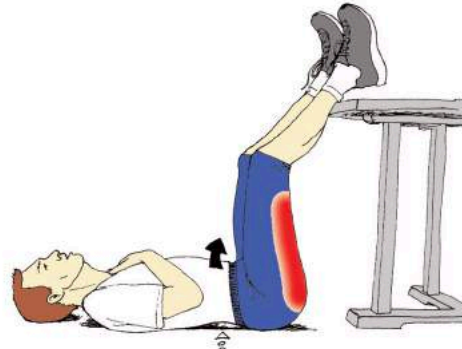
Des gestes au quotidien

Des étirements préparatoires

**Avec les deux genoux fléchis**



Ce positionnement pour décoller une charge du sol nécessite, de la force dans les cuisses et une bonne souplesse des ischio-jambiers pour bien posturer vos lombaires.



*Ischio-jambiers (partie haute)*

3

Étirement fonctionnel

dossier 3

Des gestes au quotidien

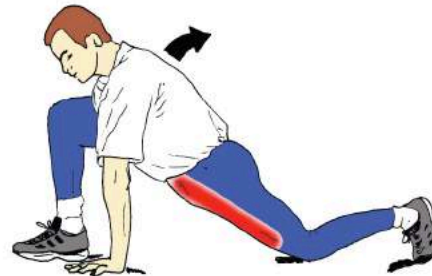
Des étirements préparatoires

Attraper une charge éloignée

Exercice 7



Pour protéger vos lombaires, le corps doit pivoter autour de la hanche du membre qui est en appui sur le sol, ainsi l'alignement est respecté et les contraintes diminuées.



*Ischio-jambiers (partie haute) et psoas*

3

# Etirements Activo-dynamiques



3

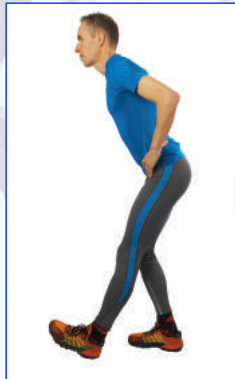
Etirements activo-dynamiques

*Activation musculaire*

- Phase allongement + contraction isométrique puis excentrique = 8s



- Phase dynamique 6 à 8s



Adaptable à tous les groupes musculaires



2 répétitions par groupe musculaire

3

# Étirements activo-dynamiques

## Activation musculaire

- Phase allongement + contraction isométrique puis excentrique = 8s



- Phase dynamique 6 à 8s

Triceps



Deltoïde post



- Exemples membres inférieurs

## *Quadriceps*



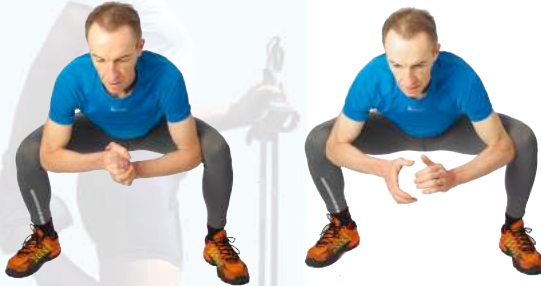
- Exemples membres inférieurs

## *Ischio-jambiers*



- Exemples membres inférieurs

## *Adducteurs*





- Exemples membres inférieurs

## *Triceps*



- Exemples membres supérieurs

## *Epaule - dos*



## Objectifs

Préparation à l'effort

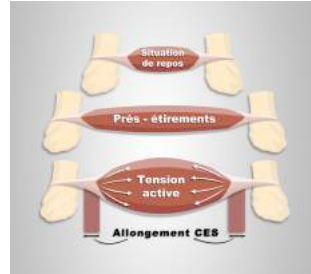


Activation Musculaire +++

- Actions sur le tissu contractile
- Action vasculaire
- Action sur le tissu nerveux

## Méthodes

ACTIVO-DYNAMIQUE



Combinaison  
Pré-allongement  
8s contraction  
8s exercices dynamiques

## Positions à adopter

Proche des situations d'effort



# 3

## Étirements activo-dynamiques *Activation musculaire*

Routine d'étirements activo-dynamiques d'avant effort  
Spéciale membres inférieurs  
À utiliser pendant l'échauffement.

Effectuez cette routine en répétant 2 fois chaque exercice

Phase contraction : 6 à 8 secondes  
Phase dynamique : 6 à 8 secondes

Durée totale de la routine : 5 minutes maximum



