

Les étirements passifs

(rappel pratique)

Section foot



Nicolas Faivre
Kiné
Décembre 2013

Il existe plusieurs sortes d'étirements (passifs, activo-dynamiques, postures, stretching, ...).

Il est important de bien réaliser les étirements passifs, c'est pour cela que je vous propose un rappel visuel avec quelques précisions en qui concerne les étirements des membres inférieurs.

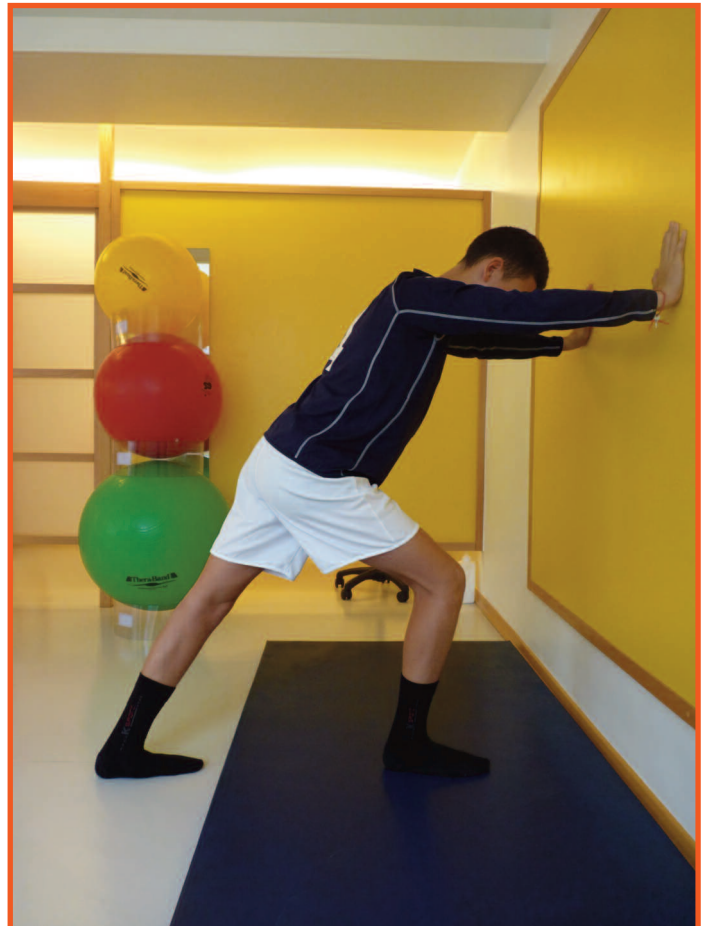
À la fin, vous trouverez une posture d'étirement global de la chaîne musculaire postérieure de l'ensemble du corps pour gagner en souplesse !

Les étirements passifs :

Pourquoi	<ul style="list-style-type: none">• Accélérer la récupération après l'effort• Éviter les blessures
Où	Sur le terrain ou dans les vestiaires
Quand	À la fin de l'entraînement ou du match (ou encore à la maison)
Comment	<ul style="list-style-type: none">• Avec un relâchement musculaire• En position de détente (plutôt au sol)
Répétition	2 fois
Durée	<ul style="list-style-type: none">• Chaque étirement : 15 à 20 secondes• Total : 5 à 6 minutes



OU



1. Maintenir le talon au sol avec le genou tendu.
*Muscles concernés : **muscles du mollet***



OU



OU ENCORE



2. Maintenir le bas du dos bien droit et tendre le genou.
Muscles concernés : ischio-jambiers



3. Par 2, talons contre talons, tendre les genoux.

*Muscles concernés : **ischio-jambiers + drainage des membres inférieurs***



4. Sur le côté, maintenir genou, fesse et épaule selon le même axe ; plier le genou
*Muscles concernés : **quadriceps***



5. Position chevalier, genou au sol coté à étirer, l'autre pied devant, attraper le pied (coté à étirer) avec la main opposée.
 Possibilité par 2
*Muscles concernés : **quadriceps et psoas (muscle en avant de la hanche)***



6. Maintenir le bas du dos bien droit et laisser tomber les genoux sur les cotés.
*Muscles concernés : **adducteurs***



7. Maintenir le bas du dos bien droit, emmener un pied par dessus la cuisse, tirer sur le genou avec la main opposée et tourner les épaules.

Muscles concernés : **fessiers**



8. Genoux et mains au sol, amener les fesses le plus loin possible en arrière.

Muscles concernés : **muscles du dos**

**Posture d'étirement de la chaîne musculaire postérieure :
A réaliser à distance de l'effort physique pour gagner en souplesse.**



- Maintenir l'ensemble du dos à plat au sol, menton rentré, paume de main vers le haut, bras le long du corps. Pousser les talons en direction du plafond (tendre les genoux et ramener les pointes de pied vers soi).

Respiration ample.

Tenir plusieurs minutes (3min.minimum.)

Merci à Basile et Théo