

## LES ETIREMENTS

L'entraînement permet d'entretenir ou améliorer des qualités physiques et ainsi d'accéder à un meilleur niveau de performances sportives. Nous recherchons ainsi à :

- Etre et rester le plus proche possible des actions de jeu
- Etre capable d'effectuer des accélérations et des changements de direction rapide
- Eviter la blessure et récupérer plus vite

### OBJECTIFS

- Ils permettent de chauffer le muscle
- Ils préviennent des blessures
- Ils permettent une augmentation de l'amplitude articulaire et musculaire
- Ils favorisent le retour veineux et donc la récupération suite à un drainage du muscle

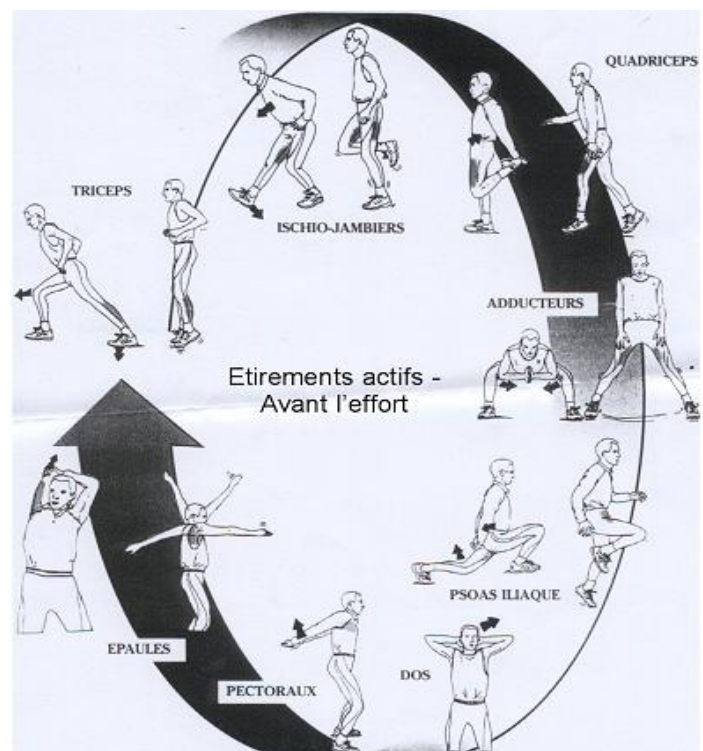
Il existe 2 types d'étirements :

- **Les étirements actifs (ou activo-dynamique)**
- **Les étirements passifs**

### LES ETIREMENTS ACTIFS (OU ACTIVO-DYNAMIQUES)

Ce sont des étirements qui favorisent l'augmentation de la température musculaire et l'activation neuromusculaire.

Ils sont utilisés à l'échauffement



### Fonctionnement

- 1) Allonger le muscle 6''
- 2) Contracter le muscle 6''
- 3) Mettre en mouvement le membre 6''



## TRICEPS

Allongement	Fente avant, jambe arrière tendue, bassin vers avant et tirer la fesse vers le haut	 
Contraction	Fléchir le genou avant et pousser sur l'avant du pied en gardant le talon arrière au sol	
Mise en mouvement	Sauts rapides pieds joints sur place	



## ISCHIO-JAMBIERS

Allongement	Fente avant en avançant une jambe tendue. Plier légèrement le genou arrière et remonter la pointe du pied avant	 
Contraction	Enfoncer le talon du pied avant vers le sol et tenir la position	
Mise en mouvement	Talons-fesses rapide	

## QUADRICEPS

Allongement	Attraper le pied avec la main, basculer le bassin vers arrière. Ramener le pied contre la fesse	 
Contraction	Bassin toujours basculé, pousser avec le pied sur la main qui résiste	
Mise en mouvement	Fentes avant-arrière rapides en sautillant	

## ADDUCTEURS

Allongement	Pieds écartés, fléchir les genoux, placer les coudes à l'intérieur des genoux (paume contre paume)	 
Contraction	Ramener les genoux vers l'intérieur en poussant contre les coudes	
Mise en mouvement	Ecarter et ramener rapidement les pieds sur place	

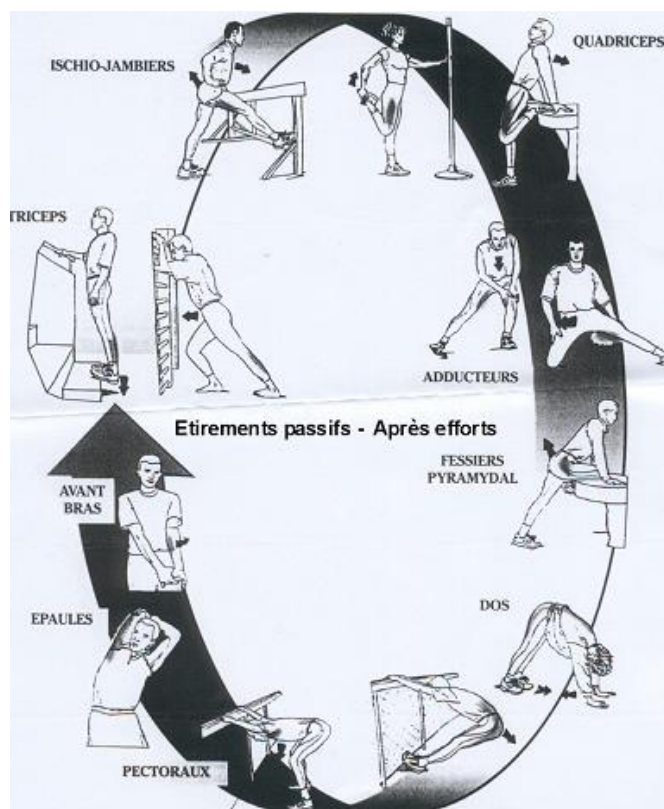
## LES ETIREMENTS PASSIFS

Recherche de relâchement, de souplesse, de récupération

Ils se font en **fin de séance ou après un match**

### Fonctionnement

- Dans le calme
- De préférence au sol
- Maintenir la position 30 secondes
- Ne jamais aller au-delà de la douleur
- Sans à-coups
- Lentement



## CONCLUSION

Les étirements ont un grand intérêt à long terme, mais peuvent être néfastes s'ils sont utilisés aux mauvais moments.

**Ils doivent absolument faire partie de chaque séance d'entraînement**