

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**

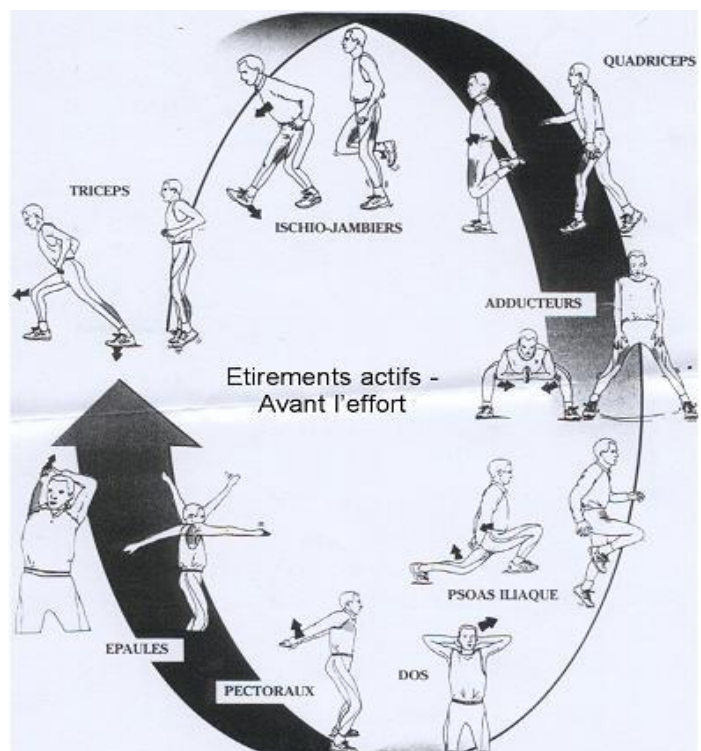
LES ETIREMENTS ACTIFS (OU ACTIVO-DYNAMIQUES)

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 | |

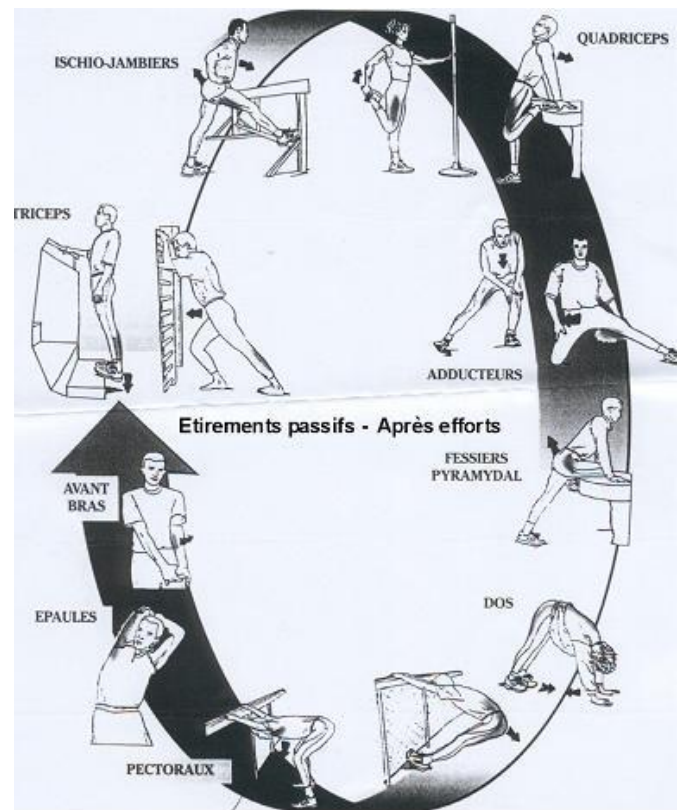
LES ETIREMENTS PASSIFS

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