

Les étirements

Pour la prévention et la performance

Les étirements permettent d'augmenter la flexibilité articulaire et l'amplitude des mouvements, de réduire les raideurs musculaires, d'améliorer la circulation sanguine dans les muscles et de drainer l'acide lactique (diminution des courbatures), de prévenir des blessures à long terme telles

que les tendinites, d'améliorer la performance. Ils apportent relâchement physique et mental.

Généralités

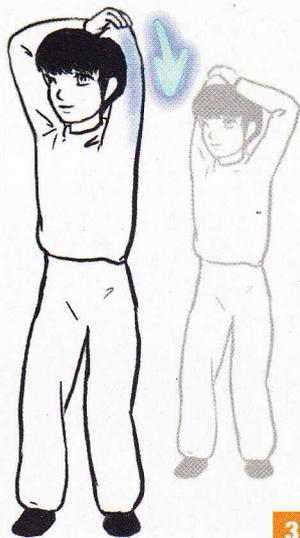
En toute circonstance, travailler sans violence en pratiquant des séries de 3 à 5 mouvements d'étirement.

Respirez profondément en rythme avec chaque exercice. Les étirements 9 à 11 seront indiqués après un tir en parcours accidenté, du run-archery ou du ski-arc. L'étirement des yeux est indiqué en cas de fatigue oculaire ou d'astigmatisme.

1 - RELÂCHEMENT GÉNÉRAL : se mettre à l'écart, au calme, et relâcher le corps en déverrouillant toutes les articulations. Respirer profondément plusieurs fois et lentement ; inspirer en tirant le diaphragme vers le bas (le ventre se gonfle) ; expirer complètement en remontant le diaphragme (le ventre se creuse).



2 - ÉTIRER LATÉRALEMENT LES ÉPAULES : repousser le coude vers l'épaule opposée, la main passant par-dessus l'épaule ; le bras est maintenu à hauteur des épaules.



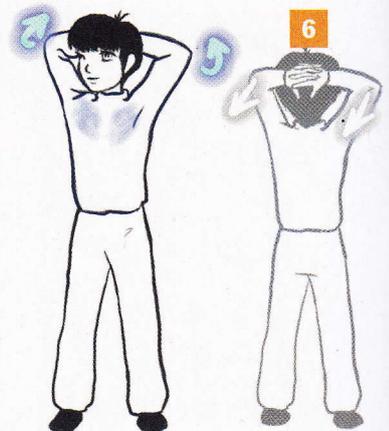
3 - ÉTIRER L'ARRIÈRE DU BRAS : coller le bras à étirer contre l'oreille, main dans le dos ; appuyer doucement avec l'autre main sur le coude.



4 - ÉTIREMENT LATÉRAL DU CORPS : à partir du mouvement précédent, pencher progressivement sur le côté en sentant l'ouverture des côtes.



5 - ÉTIREMENT LATÉRAL TRAPÈZE ET COU : saisir le poignet du côté à étirer dans le dos ; commencer par étirer en tirant le poignet, puis pencher lentement la tête pour accentuer l'étirement.

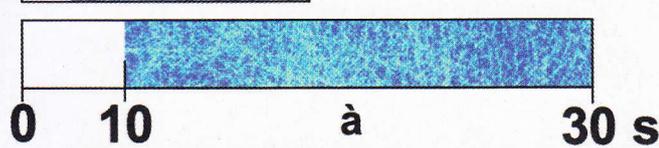
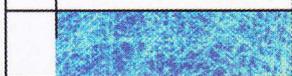


6 - ÉTIRER LES PECTORAUX : croiser les doigts des deux mains et les placer derrière la tête ; tirer doucement les coudes vers l'arrière en résistant à la pression.

Maintenir étiré

AVANT LE TIR (échauffement)

0 5 à 15 s



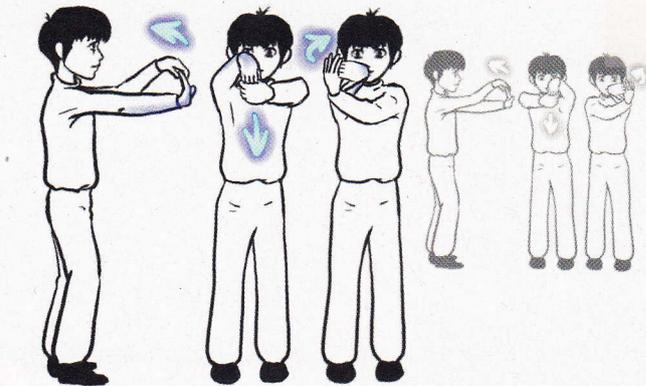
APRES LE TIR (récupération)



7

7 - ÉTIRER LE RACHIS CERVICAL :

à partir de la position précédente ; relâcher la tension et laisser peser les bras vers l'avant, les coudes pointant vers le bas.



8

8 - ÉTIRER LES DOIGTS ET LES MUSCLES DE L'AVANT-BRAS :

étendre un bras devant soi paume vers l'avant ; tenir les doigts avec la main opposée et tirer doucement les doigts vers soi. Orienter ensuite les doigts vers le bas, et laisser peser le bras opposé en résistant dans le bras étendu. À l'aide de la main qui tient les doigts, tourner progressivement les doigts vers l'extérieur et maintenir le bras étendu en place.



9

9 - ÉTIRER LES FESSIERS ET LA CUISSE :

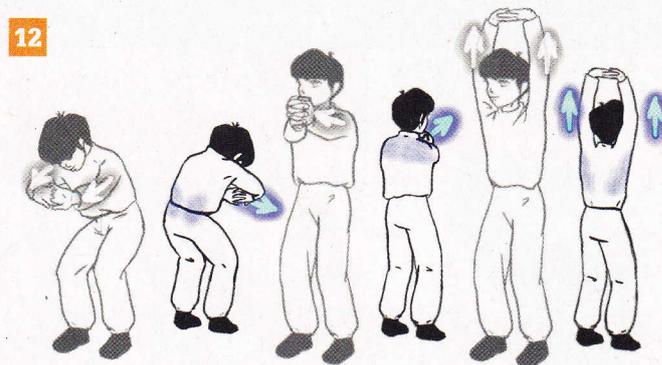
en équilibre sur un pied ou dos à un mur, rapprocher le genou du buste en le tirant avec les bras.



10

10 - ÉTIRER LE DESSUS DES CUISSES :

en équilibre sur un pied ou en se tenant d'une main, attraper le coup de pied ou la cheville d'une jambe repliée vers l'arrière ; maintenir ainsi en rapprochant le talon de la fesse.



12

12 - ÉTIREMENTS DU DOS : genoux pliés, dos penché, pousser les paumes des mains vers l'avant. Pousser les poings, doigts enlacés, vers l'avant. Pousser les paumes des mains vers le ciel.



13

13 - YEUX : la tête immobile, déplacer les yeux selon l'ordre et les directions indiquées et maintenir pendant 5 à 10 secondes ; relâcher en revenant au centre avant de changer de direction. Faire ensuite rouler les yeux en tournant plusieurs fois dans un sens puis dans l'autre. Si vous connaissez la technique du palming (appliquer les paumes des mains chauffées en coque sur les orbites oculaires), faites-le pour détendre les yeux.



11

11 - ÉTIRER LES MOLLETS :

s'appuyer contre un mur en faisant une fente avant ; bien plaquer le pied arrière au sol en accentuant la fente avant progressivement.

! Ne JAMAIS étirer un muscle froid.

! Ne JAMAIS étirer par à-coups.

! Étirer PROGRESSIVEMENT.

! Maintenir étiré SANS DOULEUR.

! RESPIRER librement.

■ Texte et dessins : Cécile LAFAURIE

À AFFICHER AGRANDI DANS VOTRE LIEU DE PRATIQUE !