

Nombreux sont les coureurs qui pratiquent les étirements avant un effort sans pour autant savoir en récolter les bénéfices. Sujet controversé, la nécessité de préparer l'organisme par une phase d'étirements tient aujourd'hui la corde, à condition qu'ils soient bien réalisés. Les étirements passifs n'apporteront rien de positif avant l'effort. **Les étirements activo-dynamiques** en revanche mettront le système musculo-tendineux dans des dispositions idéales.

Le principe : associer à chaque phase d'étirement du groupe musculaire (10 secondes de maintien environ), une phase de travail actif (contraction/relâchement) sur 10 mouvements pour le mettre dans de bonnes dispositions pour l'effort à fournir.

Méthodiquement, le coureur s'étirera de bas en haut :

LES MOLLETS



Etirement : jambe arrière tendue, jambe avant fléchie, buste droit.

Phase active : sauts sur place, jambes tendues, pointe de pied vers le haut. Appui avant pied, le coureur doit rebondir.

LES ISCHIO-JAMBIERS



Etirement : jambe avant tendue, le talon en appui sur une petite marche ou au sol. Exercer un mouvement de poussée vers le bas, comme pour écraser quelque chose avec le talon, afin de provoquer l'étirement des ischios (derrière la cuisse).

Phase active : sur place, alterner les positions jambe droite devant/gauche derrière et vice-versa. Le mouvement pour passer de l'une à l'autre des positions est un mouvement de poussée. La synchronisation des bras est importante

LES ADDUCTEURS



Etirement : jambes écartées latéralement, venir fléchir sur la jambe droite puis gauche pour étirer les adducteurs (à l'intérieur des cuisses). Etirements important pour tous les sports à changements fréquents d'appuis et de direction.

Phase active : Alternier sur place sauts écarts / et ramenés pieds joints.

LES QUADRICEPS



Etirement : talon-fesse, en gardant le buste bien droit.

Phase active : talons-fesses sur 10 mouvements à chaque jambe en gardant le buste droit.

ISCHIOS + FESSIERS



Etirement : debout contre un appui, ramener le genou vers la poitrine.

Phase active : montées de genoux, 10 mouvements à chaque jambe en gardant le buste droit.

CEINTURE SCAPULAIRE (Bras + Epaule)



Etirement : bras au dessus de la tête, la main vient se placer derrière la tête entre les deux omoplates.

Phase active : Mouvements de moulin, bras tendus