

# LE POINT SUR LES ETIREMENTS

## INTRODUCTION

Pour comprendre la nécessité des étirements il faut rappeler l'extrême fréquence chez le footballeur des accidents d'élongations et de claquages musculaires, ce sont des traumatismes musculaires intrinsèques qui résultent à la fois :

- de la mise en tension excessive et soudaine au sein d'un muscle contracté
- et d'une incoordination motrice

Il faut donc agir en préparation musculaire en analytique sur chaque groupe musculaire mais aussi en harmonie de fonctionnement des différents groupes musculaires globalement pour apporter une coordination des mouvements.

La technique des étirements s'est plus volontiers appelée stretching du fait de l'intégration de la notion de globalité qui est arrivée des Etats Unis (Bob ANDERSON) dans les années 90.

Il existe divers point de vue sur les étirements mais tout est fonction d'objectifs, de méthodes, et du sujet.

On voit maintenant que l'amélioration des connaissances physiopathologiques nous fait constater les bienfaits des étirements dans :

- La **préparation** à l'effort musculaire
- la **récupération** après l'effort
- la **réparation** des lésions musculaires, et là on est « à la carte » en fonction du sportif que l'on a en charge
- mieux encore la **prévention**
- et la **détente générale**

## I La PRATIQUE de base

Les étirements font partie de l'éducation du jeune sportif dès l'âge de 10 – 12 ans, c'est l'âge où l'hypotonie et l'hyperlaxité des premières années disparaissent pour faire place aux raideurs, il faut commencer alors par les bases notamment les étirements analytiques passifs

Notre kiné de la commission médicale nous rappelle des grands principes :

1) **Mise en garde** : un étirement n'est pas un objectif et doit être adapté à chacun.

\* dans tous les exercices, on ne doit jamais ressentir de douleur musculaire ou articulaire. Si une douleur apparaît il faut arrêter immédiatement l'étirement et adapter le travail

\* ne forcez pas, si vous ne pouvez pas faire un exercice : adaptez-le !

\* jamais de compétition (exemple de jeu dangereux : celui qui descend le plus bas jambes tendues ...)

\* **JAMAIS d'étirement avec des à-coups, avec de l'élan, temps de ressorts ...**

\* ne jamais creuser « les reins » ou faire le « dos rond » pour aller plus loin (voir les Ischio jambiers).

Dans tous les étirements passifs du membre inférieur le dos est « droit » c'est-à-dire que l'on respecte les courbures physiologiques.

## 2) Principes de bases des étirements passifs

Ils sont à réaliser pour une récupération, ou un travail de souplesse, en fin d'entraînement (jamais d'étirements passifs longs avant un effort important).

Un muscle à toujours 2 insertions sur les os. Pour l'étirer il faut un point fixe (une insertion) et un point mobile (l'autre insertion).

Une notion indispensable pour les muscles de la cuisse (ischio jambiers, quadriceps, psoas) est la position du bassin en antéversion ou en rétroversion. C'est en positionnant correctement le bassin que l'on crée un point fixe.

Tous les étirements s'accompagnent d'une respiration non bloquée, ample et lente (pas d'apnée), en insistant plutôt sur l'expiration.

Un étirement passif comprend 3 temps et dure 20 à 30 secondes :

\*prise de position lente et progressive (positionnement du bassin et mise en tension passive du muscle) = 5sec

\*maintien de la position et gain d'amplitude (sur l'expiration) = 20sec (4 à 5 cycles respiratoires)

\*retour lent à la position neutre

Faire 3 répétitions de 20 à 30 sec par muscle.

On peut réaliser l'étirement d'un même muscle debout, assis ou couché. Cela a deux avantages : l'adaptation à chacun et la variété.

3) **Quelques exemples** : la première photo est un mauvais exemple (pas d'étirement), source de douleur pour une articulation, un tendon ou pour la colonne vertébrale :

Quadriceps et ischio-jambier

- Quadriceps : l'objectif n'est pas de faire « talons-fesses »

Attention tendon muscles  
face interne du genou



position correcte



pour les plus souples...



Attention cependant à la cheville qui est en extension sous la fesse. Si c'est douloureux, faire l'étirement debout ou couché sur le côté. Debout, l'objectif n'est pas de toucher les fesses !

~~Hanche en flexion  
Bassin pas en rétroversion  
Genou pas pointé vers le bas  
Déséquilibre dû à la position~~

Se tenir pour être stable  
Bassin en rétroversion  
Genou vers le bas

Pour les moins souples  
(adapter la hauteur du support)



pour les plus souples



- Les ischio-jambiers : l'objectif n'est pas de se plier en deux pour toucher ses pieds

~~Dos rond (flexion de la colonne)  
Bassin pas en antéversion  
Genou flechi  
Cheville en extension~~

Dos droit (colonne position neutre)  
bassin en antéversion  
Genou en extension  
cheville en flexio



- En résumé :

Rappel étirement passif: respiration lente et ample ; gain d'amplitude sur l'expiration ; 3 répétitions par muscle

- mise en tension lente et progressive 5sec
- maintien 20sec
- retour position lente

## II La PRATIQUE plus technique et plus fonctionnelle

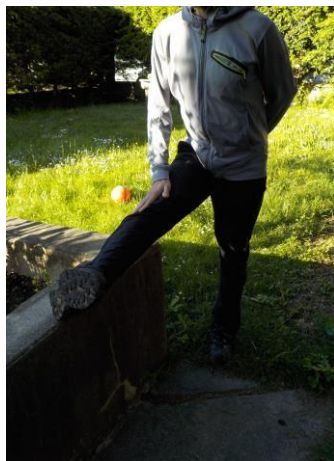
On doit enrichir sa pratique avec diverses techniques qui demandent un apprentissage rigoureux et contrôlé.

**Remarque de notre kiné : « je propose ici une notion importante dans la réalisation des étirements. Le fait de mettre des rotations ».**

Les muscles ne sont pas dans un seul plan. De par leurs insertions et leur trajet ils sont dans les 3 plans de l'espace. Pour les étirer au mieux il faut donc mettre une composante de rotation.

Il étudie 2 groupes musculaires principaux et fait un rappel sur des muscles qui sont souvent oublié lors des étirements.

**A/ ISCHIO-JAMBIERS : la rotation s'effectue au niveau de la hanche** et non du pied, en rotation interne et externe Prendre la position ; bassin en antéversion (creux au niveau des lombaires) ; **se pencher en avant dos droit** ; **pas de dos rond** ; à genou se tenir avec l'autre bras pour être stable



Debout rotation interne



à genou rotation interne

Prendre la position de départ genoux fléchis ; pousser les fesses vers le haut  
Mains au sol pour les plus souples, sinon adapter la hauteur du support sous les mains ( marche dans les tribunes, ban marche dans les tribunes, banc bord du terrain...)



Position départ, rotation neutre

position arrivée rotation interne

## **B/ PSOAS** (muscle fléchisseur de hanche sollicité lors de la course, du shoot)

La rotation s'effectue au niveau des vertèbres lombaires, et non juste des épaules

Prendre la position et plier de plus en plus la jambe avant ( droite sur la photo) ou faire glisser la jambe au sol vers l'arrière ( jambe gauche sur la photo)



Etirement du psoas de la jambe gauche

## **C/ « les muscles oubliés »**

Nous verrons par 2 exemples qu'il convient d'effectuer des étirements genou en flexion ou genou en extension.

la différence est que pour **un même groupe musculaire**, composé de plusieurs muscles aux insertions différentes,

cela permet **d'étirer tous les muscles** et donc de ne pas en oublier

On traite le triceps sural et les adducteurs

1) Triceps sural : jumeaux + le 3eme muscle, le soléaire ; tendon commun ( tendon d'Achille)

Soleaire                      jumeaux



Etirement soléaire droit

La position classique de l'étirement du mollet mais en pliant le plus possible le genou droit

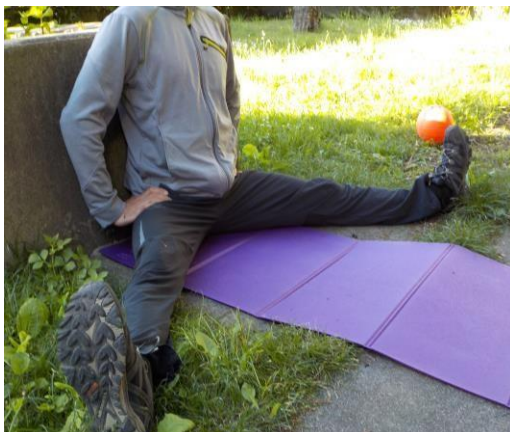
Etirement soléaire gauche

Position beaucoup plus confortable

Etirement en même temps du piriforme, un muscle profond de la fesse, à droite

2) Les Adducteurs : encore une fois il faut penser groupe musculaire et les muscles qui le composent. Encore une fois il faut penser aux insertions. Tous les adducteurs viennent du bassin et s'insèrent sur le fémur. **Sauf un seul, le gracile**, qui s'insère lui sur le tibia au niveau de « la patte d'oie » ( tendinite de la patte d'oie !!!!). Ce muscle concerne donc aussi l'articulation du genou. Pour l'étirer il faut mettre le genou en flexion.

Prendre la position et mettre des Rotations (idem ischio jambier )



Adducteurs mono articulaires (bassin)

Prendre la position et reculer les fesses Augmenter l'écart entre les genoux



Gracile, bi articulaire, bassin et genou

### **III LES TECHNIQUES DE POINTE**

Notamment le SGA =\_Stretching Global Actif

Il est l'aboutissant de la compréhension de la physiologie musculaire, c'est une technique d'étirement à distance des efforts et basée sur des postures et la mise en jeu de chaîne musculaire, et permet de lutter contre les méfaits de la musculation excessive et des efforts violents en surmenage musculaire.

A lire : la page spéciale foot sur le site SGA qui est vraiment de haut niveau mais riche d'info.

[Le STRETCHING GLOBAL ACTIF au service du geste sportif](#)

[norbert.grau.pagesperso-orange.fr](http://norbert.grau.pagesperso-orange.fr)

### **EN CONCLUSION**

On est parvenu à haut niveau de compréhension de la pathologie musculaire intrinsèque et à sa prévention par le STRETCHING, très bénéfique chez le footballeur.

Certains avis paraissent diverger mais il faut savoir que le bon praticien est celui qui sait expérimenter et voir ce qui correspond le mieux aux sportifs qu'il entraîne.