

# Étirements

## Comment s'étirer ?

### **Attachez un soin à la préparation**

- Ne vous étirez pas à froid. Un muscle froid peut facilement se déchirer. Si vous devez pratiquer des étirements avant un entraînement, échauffez-vous préalablement.
- N'étirez pas un muscle fraîchement blessé, courbaturé ou trop enraidit. Remettez plutôt les étirements au lendemain.
- Ne vous étirez pas immédiatement après votre sortie, encore moins après une compétition. Faites-le par exemple après la douche.
- Retirez vos chaussures pour avoir de bons appuis.

### **Étirez-vous dans un endroit propice**

- Pour décontracter vos muscles, vous devez relâcher les tensions. Choisissez un endroit calme, relaxant.
- Ne vous étirez pas dans une atmosphère froide.

### **Étirez-vous correctement**

- Ne creusez pas les reins.
- Respectez les axes de rotation. Vous pouvez toutefois donner une composante rotatoire à vos étirements de manière à solliciter les différentes fibres musculaires et les étirer au maximum.
- Étirez-vous sans à-coups, sans temps de ressort. Un étirement brusque déclenche le réflexe myotatique, une contraction du muscle pour résister à l'étirement et le protéger d'une déchirure. Ce réflexe violent renforce la raideur du muscle et peut léser les tendons.
- L'étirement doit être lent, progressif et effectué avec douceur pour éviter la contraction du muscle.
- Alternez les étirements entre muscles agonistes et antagonistes.
- Effectuez plusieurs répétitions, 4 à 5 si possible et au minimum 2.

### **Sans souffrance !**

- Un étirement ne doit pas faire mal. Ne forcez pas. Vous ne devez ressentir aucune douleur musculaire ou articulaire. La douleur indique la limite d'étirement du muscle. Soyez à l'écoute de votre corps !

### **Pratiquez une bonne respiration**

- Inspirez par le nez et expirez profondément et lentement lors de l'étirement. Cela permet aux muscles de se décontracter et de se relâcher.

## **REMARQUES :**

*Les étirements n'ont pas démontré d'efficacité sur la récupération ou la prévention des douleurs musculaires (courbatures) mais permettent de maintenir une certaine longueur de muscle et de souplesse.*