

# Étirements

## Les différents types d'étirements :

### Les étirements dynamiques :

Ils se font par à coups en donnant un mouvement d'élan au membre visé pour l'amener dans la position produisant l'étirement du muscle. Une tension maximale est atteinte dans la phase terminale du geste, renforcée par la force d'inertie du membre en mouvement. C'est cette tension qui étire le muscle.

**Ces étirements permettent d'augmenter la température musculaire ce qui est bénéfique lors d'un échauffement mais les à coups peuvent provoquer des lésions. Ces étirements sont donc à éviter lors d'un cours de taïso.**

### Les étirements statiques :

Ils sont réalisés en mettant progressivement le muscle en tension, sans à coups, en utilisant le poids du corps ou encore l'aide d'une tiers personne, puis en maintenant le muscle étiré statiquement à la limite de sa tension. A la différence des étirements dynamiques, il n'y a pas de mouvement d'élan.

**Ces étirements permettent de développer la souplesse et de garder la mobilité articulaire. Ils sont donc intéressants pendant et à la fin d'une séance de taïso.**

### . Les étirements passifs :

Ils sont réalisés par une tension du muscle au repos. Ils sont utilisés pour la récupération (étirements courts et longue pause entre les étirements) et pour regagner en souplesse (étirements longs, pauses courtes).

### . Les étirements actifs :

Ils comprennent une contraction musculaire soit du muscle à étirer (muscle agoniste), soit du muscle opposé au muscle à étirer (muscle antagoniste). Le but est de décontracter le muscle pour que l'étirement soit plus efficace. Nos articulations comportent deux groupes musculaires aux actions opposées que l'on appelle muscles antagonistes. Lorsqu'un muscle se contracte, le muscle opposé se relâche et devient plus facile à étirer. Par exemple, contracter les quadriceps aide à étirer les ischios-jambiers. Le fait de contracter un muscle avant de l'étirer inhibe le reflexe myotatique (contraction du muscle pour se protéger des déchirements) et facilite alors son étirement.

**Ces étirements permettent de gagner plus d'amplitude qu'un étirement passif et sont intéressants pendant et à la fin d'une séance de taïso.**

### **. Les étirements activo-dynamiques :**

Ils consistent à étirer un muscle placé en position d'étirement et à enchaîner avec une série d'exercices dynamiques du même groupe musculaire : étirer lentement le muscle jusqu'à la sensation de tiraillement, contracter le muscle 6 à 8 secondes, relâcher et enchaîner avec des exercices actifs pendant une dizaine de secondes.

**Ces étirements sont efficaces pour la préparation à l'effort donc pendant l'échauffement du cours de taïso.**

### **. Les étirements activo-passifs :**

Mélange d'étirements statiques actifs et passifs, ils comprennent une contraction du muscle (10 secondes), suivie d'un relâchement puis d'un étirement du même groupe musculaire (20 secondes).

**Ces étirements sont efficaces pendant la séance de taïso entre les séries d'efforts ou en fin de séance.**

### **. Les étirements statiques passifs.**

Il s'agit de maintenir la position d'étirement. Etant donné que la tension provoquée par l'étirement réduit fortement la circulation sanguine, il faut alterner phases d'étirements et courtes pauses.

**Ces étirements sont efficaces à la fin de la séance de taïso pour entretenir la souplesse.**

### **. Le contracté-relâché :**

Contracter, relâcher puis étirer le même groupe musculaire. Placer le muscle en position d'étirement puis effectuer :

-un étirement passif : mise en tension (allongement) en position extrême

-une contraction du muscle 6 à 8 secondes

-un relâchement 2 à 3 secondes

-un étirement supplémentaire 6 à 8 secondes

### **. Comment s'étirer ?**

- Ne vous étirez pas à froid.

- N'étirez pas un muscle blessé.

- Evitez de vous étirer dans une atmosphère froide.

- Ne creusez pas les reins.

- Étirez 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.
- Alternez les étirements entre muscles agonistes et antagonistes. Ex : quadriceps puis ischio-jambiers.
- La douleur indique la limite d'étirement du muscle.
- Inspirez par le nez et expirez profondément et lentement lors de l'étirement.



