

▶ POURQUOI PRATIQUER LE STRETCHING?

- ▶ **Préparer** les muscles ou les chaînes musculaires à l'effort.
- ▶ **Redonner** au muscle sa longueur initiale après l'effort.
- ▶ **Augmenter** la mobilité articulaire.
- ▶ **Lutter** contre le déséquilibre musculaire.
- ▶ **Agir** sur le tonus musculaire et le stress pour les abaisser.

▶ LA SECURITE DU PRATIQUANT

- ▶ **Ajustement de posture** : auto grandissement, dos neutre sans accentuer le creux lombaire, engagement du plancher pelvien et transverse abdominal.
- ▶ **Expiration et exécution lentes.**
- ▶ **Répéter l'étirement au moins 3 fois**

▶ PRÉCAUTIONS

- ▶ **Ne jamais forcer, ni ressentir de douleur** : vérifier que le pratiquant ne travaille pas au-delà de sa douleur (feed back).
- ▶ **Pas de temps de ressort** : JAMAIS d'étirement avec des à-coups, avec de l'élan...
- ▶ **Étirer lentement** : regard des propriétés d'extensibilité et d'élasticité des muscles pour une efficacité optimale.
- ▶ **Environnement suffisamment chauffé** : plus il fait froid, moins le corps s'étire (viscosité des tissus).

▶ CONNAISSANCES PHYSIOLOGIQUES ET ANATOMIQUES

- ▶ **Le réflexe myotatique** : si on provoque une tension brusque et rapide d'un muscle, celui-ci va se protéger par un réflexe de contraction pour éviter sa déchirure.
- ▶ **Connaissances de la musculature tonique** : lui consacrer un temps d'étirement important avec du stretching actif (CRE / ESACA).
- ▶ **Alterner l'étirement de l'ensemble des chaînes musculaires** pour un meilleur équilibre musculaire et articulaire.
- ▶ **Connaissance des points fixes** et des points mobiles des muscles, pour un maximum d'efficacité de l'étirement.



Activité Stretching

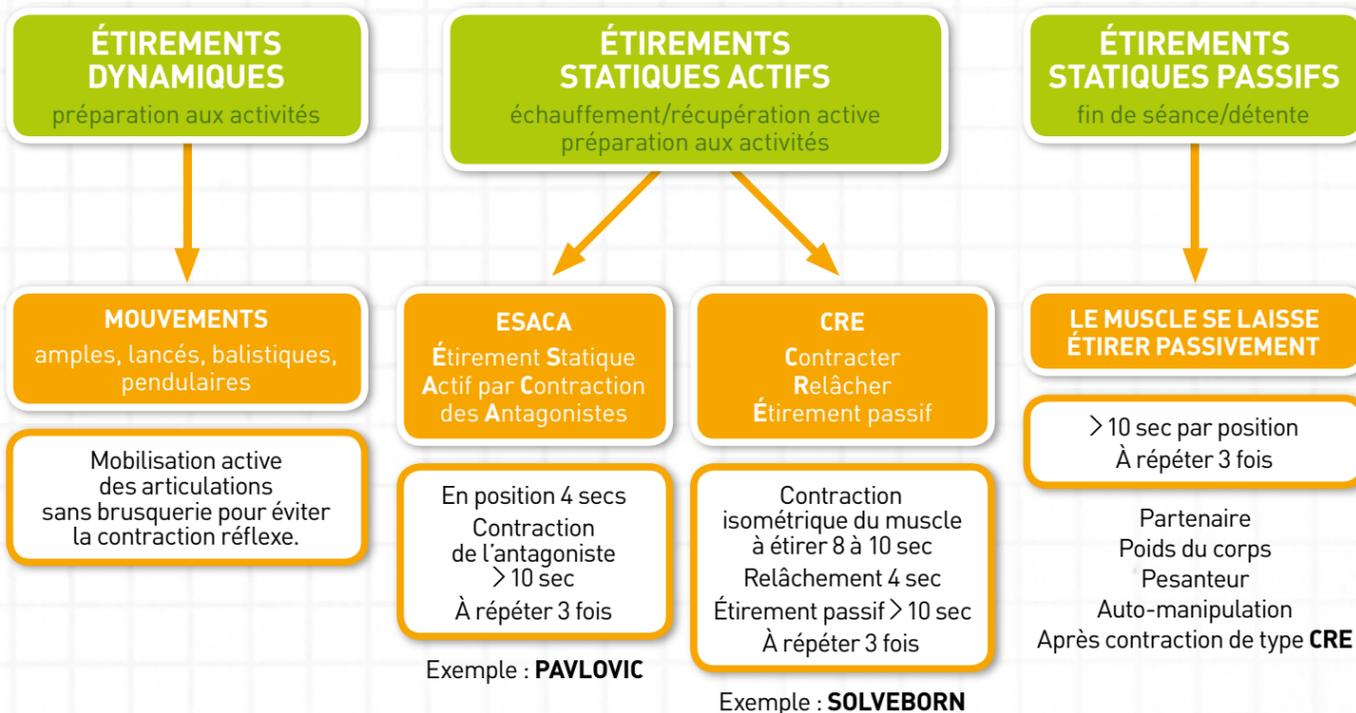


Le stretching appartient au domaine du wellness des activités dites « *tendance* ». Il regroupe différentes techniques d'étirements : dynamiques, actifs ou passifs qui s'appuient sur des principes physiologiques et des savoirs anatomiques dûment identifiés.

Cette activité est utilisée dans la séance EPGV, à des moments privilégiés pour améliorer la souplesse (l'intention éducative) dans un contexte Sport Santé.

Un étirement est toujours une proposition, un objectif vers lequel on tend.

Il doit impérativement être adapté à chacun par une pédagogie différenciée.



GUIDE DU STRETCHING
21,00€
19,95€
Des explications détaillées et documentées : 130 exercices, des conseils clairs et précis pour élaborer vous-même un programme d'entraînement. J.-P. Clémenceau - F. Delavier - M. Gundill - 144 pages - Ed. Vigot.
Réf. 210237

YOGA ET STRETCHING
LE GUIDE PRATIQUE DES ENCHAÎNEMENTS
29,00€
27,55€
Retrouvez tous les ouvrages STRETCHING, PILATES, YOGA... en pages 151 à 163 du catalogue Gévédit 2013/2014.
Réf. 210241

GÉVÉDIT
un service plus
EPGV
Centrale d'achats de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire

GÉVÉDIT, ZA Grand Maison, 120 rue Louis Pasteur
49800 Trélazé

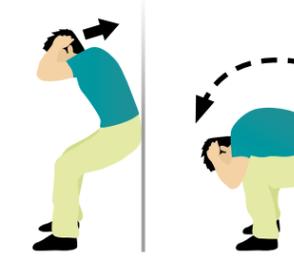
Tél. 02 41 44 19 76
Courriel : contact@gevedit.fr

Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement.

Les différentes techniques de stretching de cette séance ont été choisies pour une activité d'entretien tout public dans un concept Sport Santé, en vue d'une

amélioration de la raideur et la dégénérescence fonctionnelle articulaire et musculaire. Elles contribuent ainsi à une harmonisation et une régulation des diffé-

rentes tensions, un entretien et un maintien des capacités, de locomotion et de motricité du corps dans sa globalité, pour conduire le pratiquant vers l'autonomie.

Intentions éducatives	Descriptif technique	Rythmique	Variantes	Postures et consignes supplémentaires
<p>DÉBUT DE SÉANCE ÉCHAUFFEMENT SOUPLESSE Principes de travail utilisés : 1) Mobiliser les articulations dans leur plus grande amplitude. 2) Étirer les muscles ou les chaînes musculaires dans leur plus grande longueur.</p>	<p>STRETCHING STATIQUE, ACTIF, par contraction des antagonistes ou ESACA. <i>Alterné avec</i> STRETCHING dynamique mais contrôlé pour favoriser la mobilisation articulaire.</p>	<p>1) Répéter ESACA en accentuant l'étirement sur 10 sec minimum de façon symétrique en expirant. 2) Répéter l'enchaînement dynamique de tout le corps 3 fois. <i>Répéter le tout 3 fois.</i></p>	<p>Possibilité d'étirer à droite et à gauche par inclinaisons latérales.</p>	<p>Mise en tension lente et progressive des chaînes pour aller chercher leur plus grande longueur.</p>  <p>Mobilisations globales des articulations : mouvements balancés et dynamiques, avec beaucoup de lenteur en lien avec la respiration.</p> 
<p>CORPS DE SÉANCE SOUPLESSE HAUT DU CORPS</p>	<p>STRETCHING STATIQUE ACTIF par Contraction, Relâchement, Étirement passif (CRE) pectoraux et la chaîne des trapèzes.</p>	<p>Répéter le CRE 3 fois sur le groupe musculaire des pectoraux et la chaîne des trapèzes. <i>Contracter 10 sec, relâcher 5 sec, étirer > à 10 sec de façon passive sur l'expiration.</i></p>	<p>Essayer de gagner en amplitude dans l'étirement après chaque répétition.</p>	<p>CRE des pectoraux</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1) Pousser les coudes contre résistance. 2) Relâcher les pectoraux. 3) Laisser le partenaire étirer. <p>CRE des trapèzes et de l'épaule</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1) Pousser son coude dans sa main. 2) Relâcher l'épaule. 3) Étirer l'épaule en tirant sur son coude vers l'arrière.
<p>CORPS DE SÉANCE SOUPLESSE MILIEU DU CORPS (le dos)</p>	<p>CRE de la chaîne du dos.</p>	<p>Répéter le CRE 3 fois sur la chaîne dorsale. <i>Contracter 10 sec, relâcher 5 sec, étirer > à 10 sec de façon passive sur l'expiration sur toute la colonne vertébrale.</i></p>		<p>CRE de la chaîne du dos</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1) Contracter la chaîne dorsale 10 sec contre la résistance de ses mains comme si on voulait cambrer. 2) Relâcher la chaîne dorsale 4/5 sec. 3) Étirer passivement la chaîne dorsale 10/20 sec en se penchant en avant par la pression des mains et l'appui des fessiers.
<p>CORPS DE SÉANCE SOUPLESSE BAS DU CORPS</p>	<p>STRETCHING STATIQUE ACTIF par Contraction, Relâchement, Étirement passif (CRE) de la chaîne antérieure de la jambe, les quadriceps.</p>	<p>Répéter le CRE 3 fois sur le quadriceps. <i>Contracter 10 sec, relâcher 5 sec, étirer > à 10 sec de façon passive sur l'expiration, le quadriceps. Alternier les côtés.</i></p>	<p>Possibilité d'attraper sa cheville avec un élastiband.</p>	<p>CRE du quadriceps et iliaque</p>  <p>Le genou est déjà en arrière pour atteindre l'iliaque.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Contracter le quadriceps et iliaque 10 sec sur un support. 2) Relâchez le quadriceps et iliaque 4/5 sec. 3) Étirer quadriceps et iliaque 10/20 sec avec la main sur la cheville.
<p>Retrouvez d'autres exercices concernant les <i>psaos /quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, fessiers et tenseur du fascia-lata</i> sur www.sport-sante.fr</p>				
<p>FIN DE SÉANCE SOUPLESSE BAS DU CORPS Principes de travail utilisés : 1) Mobiliser l'articulation de la hanche dans sa plus grande amplitude. 2) Étirer les muscles ou les chaînes musculaires postérieures dans leur plus grande longueur.</p>	<p>STRETCHING PASSIF Le muscle se laisse étirer passivement sans aucune contraction musculaire, ni de son antagoniste, soit par le poids de son corps, soit par la pesanteur, pendant plus de 15 secondes.</p>	<p>Manipuler au moins 1 minute chaque jambe. Allonger la jambe puis comparer la sensation et la longueur par rapport à l'autre.</p>	<p>Peut se faire à 2 : un debout, l'autre allongé au sol une jambe en l'air, l'autre tendue. Le partenaire décrira de larges cercles très amples ; idem avec les 2 jambes en tractant légèrement dessus.</p>	<p>Stretching passif de la hanche et chaîne postérieure La jambe se laisse manipuler par l'élastique conduit avec les mains.</p>  <p>Stretching passif à 2 pour mobiliser la hanche en lenteur.</p>  <p>Stretching passif du dos bras au choix le long du corps ou près des pieds.</p> 