



## La Pratique des Etirements



### LES BUTS

**Avant la séance d'entraînement**  
Optimiser la disponibilité des fibres musculaires en augmentant leur capacité de contraction et de relâchement. Obtenir une synergie musculaire maximale au cours du geste sportif avec le plus d'économie et d'efficacité possible.

**Après la séance d'entraînement**  

- La séance d'étirements est complémentaire de la séance de récupération en bateau.
- Aider à l'élimination des différents déchets engendrés par les contractions musculaires du geste sportif.
- Acquérir un relâchement et une sensation d'unité de tout le corps après l'entraînement.

### LES PRINCIPES

**I** Donner une attention particulière aux différentes sensations provoquées par l'étirement (relâchement, tension, chaleur, raideur) afin d'ajuster ceux-ci en fonction de nos capacités et besoins.

**II** Étirer le muscle très progressivement et sans à-coup. On maintient activement l'étirement en recherchant un gain d'amplitude maximal et progressif durant 20 secondes. Une sensation d'allongement du muscle en douceur doit être ressentie. Alternier cette phase active avec une phase passive de relâchement progressif du muscle et du segment concerné durant quelques secondes. Renouveler ce cycle 3 à 5 fois par exercice.

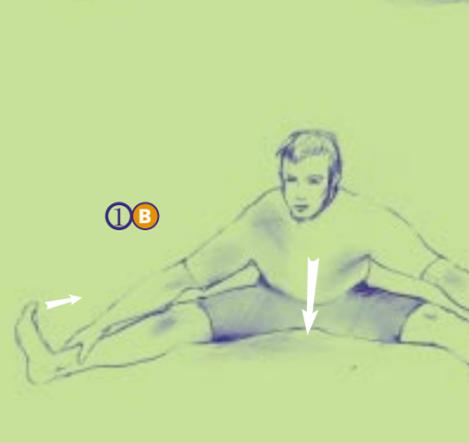
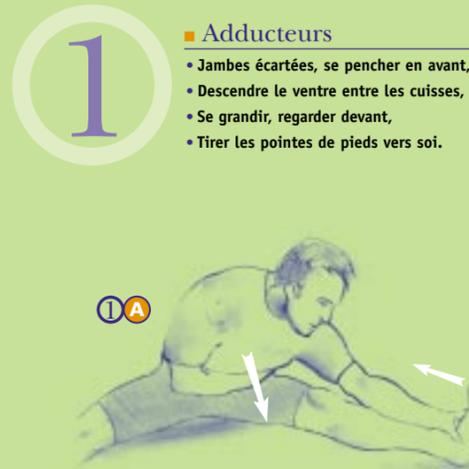
**III** Il est important d'avoir une respiration libre, à la mesure de notre physiologie de repos. Pas de respiration forcée trop prolongée ou trop courte et puissante. Les phases d'inspiration, expiration, doivent être liées, douces, légèrement prolongées, sans expiration forcée. Ne pas créer de phase de blocage respiratoire. Chaque cycle respiratoire doit être égal environ à 6 à 7 secondes. Un étirement pourra comporter entre 3 à 5 cycles respiratoires suivant l'état de tension du groupe musculaire considéré.

**IV** Préférer l'inspiration sur la mise en tension du muscle. Préférer l'expiration sur la phase de relâchement du muscle.

*Un certain nombre d'éléments extérieurs peuvent être utilisés comme une pagaie, un bateau, un partenaire, voire un arbre.*

**1** ■ **Adducteurs**

- Jambes écartées, se pencher en avant,
- Descendre le ventre entre les cuisses,
- Se grandir, regarder devant,
- Tirer les pointes de pieds vers soi.



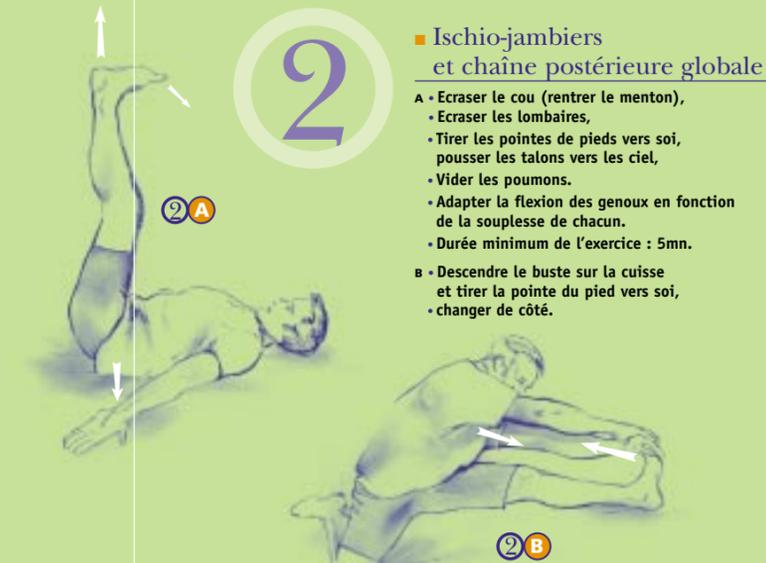
**2** ■ **Ischio-jambiers et chaîne postérieure globale**

**A**

- Ecraser le cou (rentre le menton),
- Ecraser les lombaires,
- Tirer les pointes de pieds vers soi, pousser les talons vers les ciel,
- Vider les poumons.
- Adapter la flexion des genoux en fonction de la souplesse de chacun.
- Durée minimum de l'exercice : 5mn.

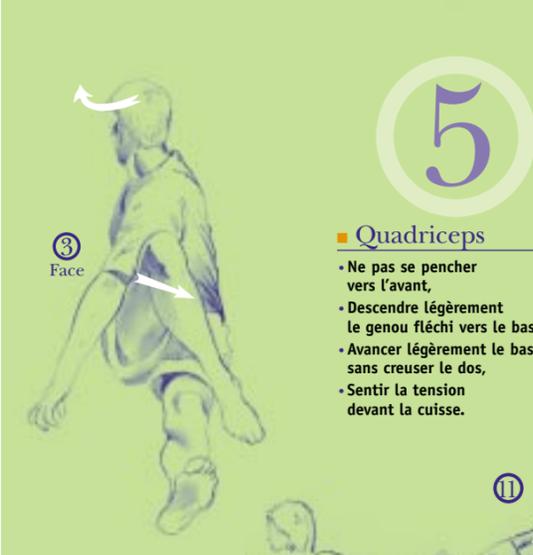
**B**

- Descendre le buste sur la cuisse et tirer la pointe du pied vers soi, changer de côté.



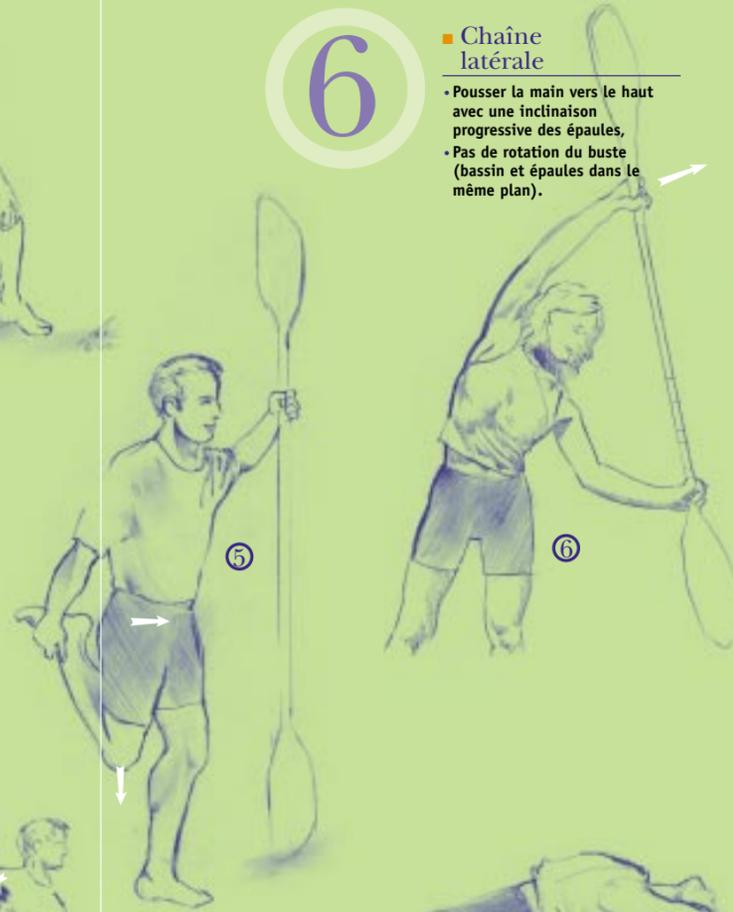
**4** ■ **PSOAS**

- Ressentir la tension dans l'aisselle,
- Pousser la fesse avec la main vers l'avant,
- Extension de la hanche,
- Garder le buste redressé.



**6** ■ **Chaîne latérale**

- Pousser la main vers le haut avec une inclinaison progressive des épaules,
- Pas de rotation du buste (bassin et épaules dans le même plan).



**7** ■ **Grand dorsal/Chaîne postérieure**

- Pousser les fesses vers l'arrière,
- Descendre le thorax vers le sol,
- Ressentir la tension sur la face latérale du buste et à l'arrière des jambes.



**9** ■ **Triceps**

- Placer le coude vers le haut,
- Tirer le coude avec la main opposée vers l'axe du corps.



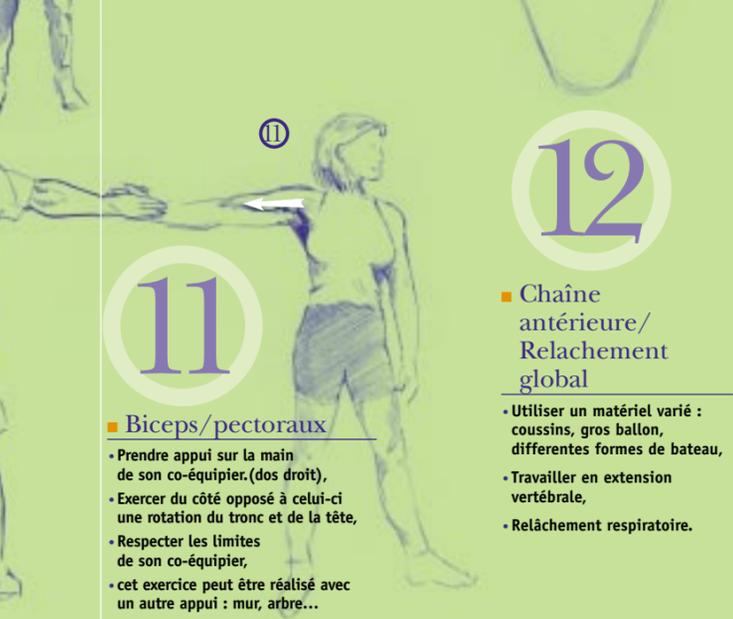
**10** ■ **Avant-bras Fléchisseurs**

Porter le poids du corps progressivement vers l'arrière sans décoller la paume des mains du sol, les bras tendus.



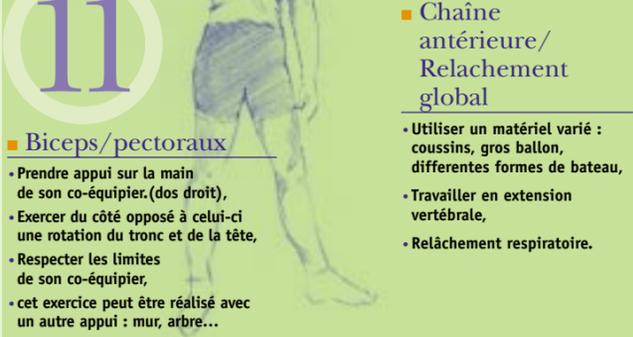
**11** ■ **Biceps/pectoraux**

- Prendre appui sur la main de son coéquipier (dos droit),
- Exercer du côté opposé à celui-ci une rotation du tronc et de la tête,
- Respecter les limites de son coéquipier,
- cet exercice peut être réalisé avec un autre appui : mur, arbre...



**12** ■ **Chaîne antérieure/Relâchement global**

- Utiliser un matériel varié : coussins, gros ballon, différentes formes de bateau,
- Travailler en extension vertébrale,
- Relâchement respiratoire.



Auteurs : Frédéric Alapetite, Sylvain Carrière, Jean-Christophe Gonneaud, Yves Masson, Jean-Michel Prono, Pierre Salamé, Mario Scianimanco, Olivier Sourbes.

