



ULTRALIGHT OUTDOOR EQUIPMENT

RAIDLIGHT  
ZA des Chalayes  
42 660 St-Genest-Malifaux  
France

Tél : +33 (0)4 77 51 79 04  
Fax : +33 (0)4 77 51 79 05  
e-mail : [information@raidlight.com](mailto:information@raidlight.com)  
[www.raidlight.com](http://www.raidlight.com)

SARL MF PERFORMANCE RAIDLIGHT  
au capital de 29.675 Euros  
SIRET 422 981 548 00023 ST ETIENNE  
Code APE : 182J  
TVA intra CEE : FR65422981548

Saint-Genest-Malifaux

Date : septembre/2007

ETIREMENTS, FAITES LA DIFFERENCE

Texte: Franck BARBIER

## Pourquoi faire des étirements?

L'étirement permet de prévenir les lésions musculaires, améliore la récupération, et entretient notre souplesse donc également l'amplitude de notre foulée. Il régularise notre tonus postural, et augmente notre perception corporelle. Mais les étirements sont souvent mal fait et ils sont alors inutiles voire à l'inverse de l'effet recherché et ils peuvent même avoir pour conséquence des micro-lésions ou des contractions de défense opposées au relâchement souhaité.

Il existe pourtant quelques règles de base pour nous guider, comme de ne jamais faire d'étirements brusques, avec de l'élan ou avec des petits à-coups pour gagner en amplitude et surtout à froid, ou encore de ne jamais aller dans la douleur. Afin de faire attention à ne pas étirer d'avantage les muscles qui nous apparaissent les plus faciles à étirer, alors qu'il faudrait insister d'autant sur les muscles les plus raides.

## L' étirement activo-dynamique.

Il permet en prévision d'un effort plus important d'amener plus rapidement le muscle à son meilleur rendement énergétique et à son potentiel maximal grâce à un plus grand apport sanguin, d'où une augmentation de la nutrition et de la chaleur musculaire. Il rend également plus rapide la sollicitation neuromusculaire ce qui augmente la vigilance du muscle (les réflexes) et permet un meilleur recrutement des fibres musculaire.

Enfin il mobilise les tissus entre eux améliorant leurs plans de glissement. Il ne faut pas non plus négliger l'augmentation progressive des sensations musculaires, qui va agir dans la préparation psychologique en rassurant sur ses propres sensations et va permettre de ressentir physiquement les mêmes sensations avant une compétition que lors des séances d'entraînement. Cet étirement a lieu après un échauffement et avant le travail spécifique plus intense. Il s'agit d'un allongement musculaire passif non maximal, suivi d'une contraction statique (sans mouvement) de ce même muscle pendant 6/8 secondes sur une respiration rapide.

Faites le debout et enchaînez le avec des exercices dynamiques impliquant le muscle étiré (sautillement, levées de genoux, talon fesse, etc.) Répétez l'exercice 2 à 3 fois par muscle étiré.



RaidLight

RAIDLIGHT®, R-LIGHT® et RANDO-LIGHT® sont  
des marques déposées par MF PERFORMANCE



Partenaire du projet d'INNOVATION  
2007- 2009 RAIDLIGHT



EQUIPEMENT DE LA PERSONNE ET INFRASTRUCTURES DE SPORTS ET LOISIRS

Membre du Pole de compétitivité  
SPORALTEC

<b>RAIDLIGHT</b> ZA des Chalayes 42 660 St-Genest-Malifaux France	<b>Tél :</b> +33 (0)4 77 51 79 04 <b>Fax :</b> +33 (0)4 77 51 79 05 <b>e-mail :</b> <a href="mailto:information@raidlight.com">information@raidlight.com</a> <a href="http://www.raidlight.com">www.raidlight.com</a>	<b>SARL MF PERFORMANCE RAIDLIGHT</b> au capital de 29.675 Euros <b>SIRET</b> 422 981 548 00023 ST ETIENNE <b>Code APE :</b> 182J <b>TVA intra CEE :</b> FR65422981548
--	--	---

### L' étirement passif.

Il permet de retrouver l'équilibre musculaire au sein du muscle étiré et de ses chaînes musculaires synergiques. Il permet aussi de se relaxer et de trouver un repos psychologique; enfin il améliore la récupération musculaire sans fatigue supplémentaire. A contrario, si il est mal employé il diminue la récupération, augmente les lésions musculaires et abaisse l'apport sanguin. Cet étirement doit donc se pratiquer après un retour au calme d'un effort aérobie et en tout cas jamais juste après l'arrêt de la séance, mais dix minutes après, surtout si l'effort à été intense. Il a lieu dans une position de repos et de confort (assis, allongé...).

Cet étirement est uniquement passif, il est lent, sans ressauts, doux, et long, attention tout de même à ne pas trop diminuer l'apport sanguin, 30 secondes est assez . Il peu être localisé à un muscle ou à une chaîne musculaire. Votre respiration doit être ample et lente, le gain d'amplitude se fait sur l'expiration. Faites le 2 à 3 fois par muscle étiré.

Attention à ne pas s'étirer passivement avant un effort intense et de durée courte, ce qui aurait une action relaxante sur le muscle le rendant moins efficace à la contraction musculaire, c'est à dire l'effet inverse recherché. Cependant pour ce qui est des épreuves ou des séances longues (plusieurs heures) où l'intensité reste faible il peut être conseillé. Le but étant alors de diminuer volontairement la tension musculaire au début de course de façon à retarder l'augmentation de tension, voir l'apparition de crampes au cours de l'effort.

### L' étirement activo-passif.

Il permet de normaliser le tonus musculaire, et d'optimiser notre biomécanique à l'effort. Cette technique aide aussi à retrouver de la souplesse et un glissement des différentes structures musculaires. Pour le réaliser, commencer par étirer le muscle passivement, puis faites une contraction du muscle étiré dans cette position de 10 à 15 secondes contre une résistance comme un appui sur le sol, enfin relâchez la contraction, et gagnez en amplitude passivement, doucement, lentement et en expiration et enfin tenez la position de 20 à 30 secondes. Cet étirement peut être réalisé après l'effort, en dehors des séances d'entraînement, ou entre des séries d'efforts spécifiques.

Répétez le de 3 à 5 fois en gardant l'amplitude acquise précédemment. Plus la contraction musculaire préalable est intense et longue et plus le système neuromusculaire permet un relâchement et un étirement important consécutif.



**RaidLight**

RAIDLIGHT®, R-LIGHT® et RANDO-LIGHT® sont des marques déposées par MF PERFORMANCE



Partenaire du projet d'INNOVATION  
2007- 2009 RAIDLIGHT



EQUIPEMENT DE LA PERSONNE ET INFRASTRUCTURES DE SPORTS ET LOISIRS

Membre du Pole de compétitivité  
SPORALTEC

<b>RAIDLIGHT</b> ZA des Chalayes 42 660 St-Genest-Malifaux France	<b>Tél :</b> +33 (0)4 77 51 79 04 <b>Fax :</b> +33 (0)4 77 51 79 05 <b>e-mail :</b> <a href="mailto:information@raidlight.com">information@raidlight.com</a> <a href="http://www.raidlight.com">www.raidlight.com</a>	<b>SARL MF PERFORMANCE RAIDLIGHT</b> au capital de 29.675 Euros <b>SIRET</b> 422 981 548 00023 ST ETIENNE <b>Code APE :</b> 182J <b>TVA intra CEE :</b> FR65422981548
--	--	---

### Les étirements globaux.

Ce type d'étirement par du principe d'étirer plusieurs muscles ou groupes musculaires ensemble, car ils sont en synergie (travaille ensemble). L'étirement est alors réalisé en chaînes musculaires.

Qu'il s'agisse de Stretching postural®, Stretching global actif®, Méthode Mézières®, ou autres, c'est l'application d'une pensée globale de l'équilibre du corps et de ses chaînes musculaires. L'étirement est ici ajusté en fonction de notre gestuelle, de notre entraînement, de notre schéma corporel propre, et de nos tensions. Il rééquilibre de manière globale des tensions en s'adaptant à chacun, et en restant à l'écoute des réactions ou compensations du corps. Cela développe notre perception corporelle, et nous apprend à mieux contrôler nos tensions musculaires et nerveuses. Certaines de ces méthodes ont même l'avantage de travailler le renforcement des muscles profonds du corps. Cependant ces méthodes nécessitent d'être fait sous le guidage et le contrôle d'un professionnel, sans cela le risque de compensations, lésions, ou déséquilibres est immense.

Les étirements permettent ainsi de mieux récupérer mais aussi d'entretenir certaines qualités musculaires. Ils sont donc utiles et on peut les inclure dans un plan d'entraînement. Mais il faut faire attention à ne pas confondre nos objectifs de préparation, la souplesse musculaire n'est pas un but en soi et pourrait même devenir dans certains cas opposée à notre volonté de performances en créant un déséquilibre posturale, en augmentant le coût énergétique lors de la course et diminuant la coordination musculaire.

***Hugues LOUISE (37 ans, Rennes, Vainqueur du Marathon Nature de la Drôme 2006 et record du parcours, membre du team "les hémérodromes- raidlight »***

### ***Comment être sûr de bien faire mes étirements?***

L'étirement correspond à un éloignement de deux points d'insertion d'un muscle ou d'une chaîne musculaire, il peut donc être réalisé en les éloignant l'une de l'autre ou bien en fixant une insertion (point fixe) et en éloignant l'autre (point mobile), comme pour un élastique. Le corps essaie toujours de s'échapper à cette état de tension et compense en rapprochant un des deux points d'insertion. C'est pourquoi le but n'est pas absolument d'augmenter l'amplitude du mouvement, mais de toujours bien fixer une insertion, et donc, de bien choisir sa position, puis de la garder en éloignant tranquillement l'autre insertion. Le tout en veillant aux compensations de rotations, d'axe et de position du bassin. C'est cela qui fait la qualité de l'étirement.



**RaidLight**

RAIDLIGHT®, R-LIGHT® et RANDO-LIGHT® sont des marques déposées par MF PERFORMANCE



Partenaire du projet d'INNOVATION  
2007- 2009 RAIDLIGHT



EQUIPEMENT DE LA PERSONNE ET INFRASTRUCTURES DE SPORTS ET LOISIRS

Membre du Pole de compétitivité  
SPORALTEC