

Etirements et assouplissements à la maison

- ❖ Les **étirements** sont souvent utilisés **après une activité physique** afin d'avoir une récupération optimale. Les muscles visés vont se **détendre**, reprendre leur **bonne longueur**, et la **tension musculaire** va être réduite afin d'observer une meilleure **circulation sanguine**.
- ❖ Les **assouplissements**, réalisés sans obligation d'activité, diffèrent des étirements dans leur objectif final. L'étirement étant essentiellement source de récupération, les assouplissements, eux, vont vous permettre une **meilleure amplitude de mouvement**.

Avant tout, il est primordial de respecter certaines **règles** pour être en conditions optimales :

- ✓ Avoir un **appui** à côté de soi en cas de déséquilibre
- ✓ Garder le **dos droit**
- ✓ **Respirer** lentement dans le but de se détendre
- ✓ Effectuer les mouvements **lentement** et en **douceur**
- ✓ **Ecouter** son **corps** et ne pas dépasser le seuil de **douleur**
- ✓ Rien n'est obligatoire, faire que ce l'on peut en fonction de ses **capacités/possibilités**
- ✓ Se faire **plaisir, sans grimaces !**

➤ Étirements

1. Épaules / pectoraux



| | |
|---------------------------------|---|
| Pourquoi cet étirement ? | Cela permet un étirement des épaules et des pectoraux et ainsi la conservation d'une motricité et d'une souplesse d'épaules. L'amplitude articulaire et l'ouverture de la cage thoracique est l'objectif final. |
| Comment ? | <ul style="list-style-type: none">- Se placer face à un encadrement de porte, assis ou debout- S'avancer les bras écartés à 90°- Venir toucher chaque côté de l'encadrement avec ses bras tendu- Plus on s'avance, plus l'étirement sera important <p>Veillez à ne pas vous faire mal, arrêtez dès les premiers signes de douleurs et sécurisez-vous avec un appui stable à proximité.</p> |



N.B : en cas d'impossibilité articulaire au niveau des épaules, l'exercice peut être réalisé sur une chaise :

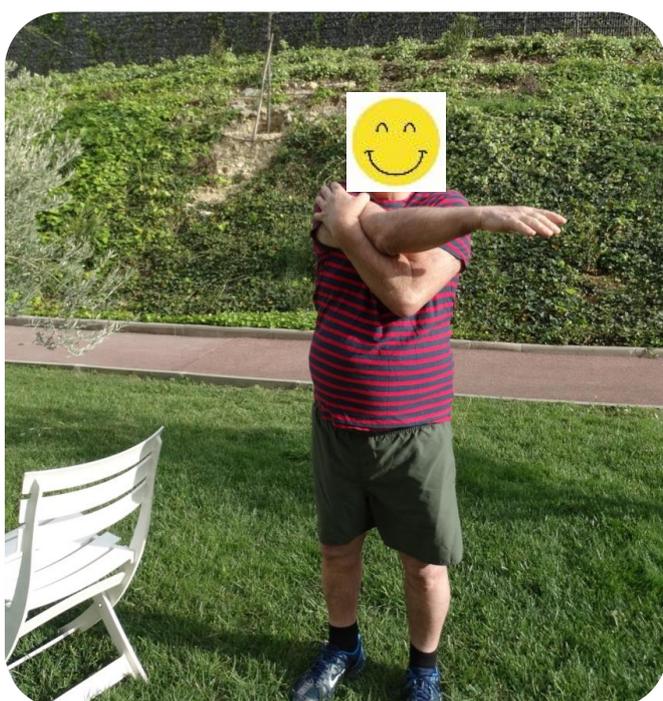
- s'asseoir et attraper ses mains derrière la chaise
- ouvrir le buste et amener les coudes vers l'arrière

L'ouverture de la cage thoracique sera également travaillée, favorable à une nocturne droite et bien équilibrée

2. Epaules/dos



| | |
|---------------------------------|--|
| Pourquoi cet étirement ? | Cet étirement favorise l'étirement de la partie arrière de l'épaule et permettre la détente de la zone de l'omoplate. |
| Comment ? | <ul style="list-style-type: none">- Assis ou debout, écarter légèrement les jambes- Amener un bras tendu au niveau de la poitrine- Avec l'autre bras, venir plaquer le bras tendu vers le corps- Plus le bras est plaqué, plus l'étirement sera important <p>Veillez à ne pas vous faire mal, arrêtez dès les premiers signes de douleurs et sécurisez-vous avec un appui stable à proximité.</p> |



N.B : en cas d'impossibilité articulaire au niveau des épaules, l'exercice peut être réalisé devant une porte :

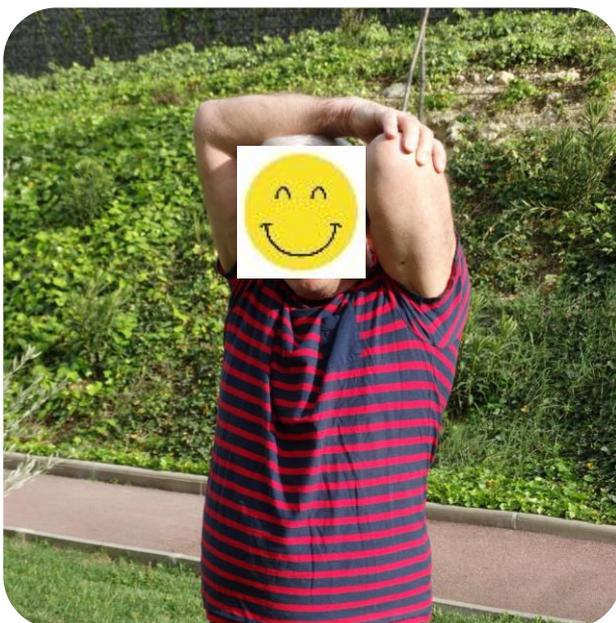
- attraper la poignée d'une porte fermée
- tourner le corps vers le côté de la main qui tient la porte

Un relâchement des tensions au niveau des épaules et des omoplates pourra être ressenti. Cela est non négligeable pour un confort de vie optimal.

3. Triceps



| | |
|---------------------------------|--|
| Pourquoi cet étirement ? | Ce mouvement d'étirement des triceps va permettre la conservation d'une certaine mobilité articulaire au niveau du coude. |
| Comment ? | <ul style="list-style-type: none">- Assis ou debout, écarter légèrement les jambes- Essayer de toucher son omoplate avec la main opposée en passant derrière la nuque. Le coude est normalement plié- Avec la main libre, tirer légèrement le coude pour l'emmener doucement derrière la nuque- Plus le coude sera derrière la tête, plus l'étirement sera fort <p>Veillez à ne pas vous faire mal, arrêtez dès les premiers signes de douleurs et sécurisez-vous avec un appui stable à proximité.</p> |



N.B : en cas d'impossibilité articulaire au niveau des épaules, l'exercice peut être réalisé devant une surface plate :

- Mains aux oreilles, coudes vers l'avant
- Monter les coudes vers le haut afin d'étirer davantage les triceps

Un relâchement des tensions à l'arrière du bras pourra être ressenti.

4. Dos

| | |
|---------------------------------|--|
| Pourquoi cet étirement ? | Cet étirement engendre un relâchement des muscles de part et d'autre de la colonne vertébrale. L'importance réside dans le maintien de la posture via une colonne bien maintenue et des muscles détendus. |
| Comment ? | <ul style="list-style-type: none">- Debout, écartez légèrement les jambes- Avancer une jambe tendue en ramenant la pointe de pied vers le haut- Monter la main opposée en essayant de pousser un plafond très fort, se grandir <p>Veillez à ne pas vous faire mal, arrêtez dès les premiers signes de douleurs et sécurisez-vous avec un appui stable à proximité.</p> |



N.B : en cas de problèmes d'équilibre, ou de douleurs aux épaules, une alternative est possible :

- Se tenir à un appui stable
- Jambe avant tendue, pointe relevée le plus possible
- Monter uniquement l'épaule vers le haut sans lever le bras

Ce mouvement cible plus particulièrement les muscles spinaux, le long de la colonne vertébrale. C'est généralement à ce niveau-là que les douleurs apparaissent, il est donc nécessaire d'effectuer des étirements.

5. Quadriceps



| | |
|---------------------------------|---|
| Pourquoi cet étirement ? | Un quadriceps étiré est facteur de mobilité articulaire du genou. En effet, ce muscle est sollicité dès l'utilisation des jambes au cours de la journée. Il faut détendre les quadriceps pour leur permettre de se reposer et de maintenir une bonne mobilité du genou. |
| Comment ? | <ul style="list-style-type: none">- Se placer debout, pieds légèrement écartés- Attraper la cheville avec la main- Essayer d'aligner le bassin, le genou étiré et le pied au sol- Plus cet alignement sera respecté, plus l'étirement sera important <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none">- Debout ou sur une chaise- Prendre une serviette, une corde, un tissu- Passer la corde ou le tissu autour de la cheville en ayant les 2 extrémités vers l'arrière- Attraper les 2 extrémités avec la main du même côté et monter le bras pour faire monter la cheville vers l'arrière en pliant le genou- Plus le genou sera plié, et plus l'alignement sera respecté (debout), plus le quadriceps sera étiré <p>Veillez à ne pas vous faire mal, arrêtez dès les premiers signes de douleurs et sécurisez-vous avec un appui stable à proximité.</p> |



N.B : Les quadriceps font partie des muscles posturaux, soit des muscles sollicités en permanence pour garder une position stable et debout. De ce fait, ces muscles sont utilisés en quasi-totalité du levé jusqu'au couché, justifiant la pratique régulière des étirements.

6. Ichios/fessiers/mollets



| | |
|---------------------------------|--|
| Pourquoi cet étirement ? | Les ischios (arrière de la cuisse), fessiers et es mollets sont des muscles utilisés en permanence en station debout. C'est pour cette raison qu'il est important de les étirer, ils doivent être détendu et en condition optimale pour chaque pas qui seront effectués. La mobilité de la hanche et de la cheville est également visée. |
| Comment ? | <ul style="list-style-type: none">- Sur une chaise ou debout, tendre une jambe vers l'avant et plier l'autre- Relever la pointe de pied de la jambe tendue- Le dos le plus droit possible et le bassin très légèrement vers l'arrière, descendre en direction de sa pointe de pied pour essayer de l'attraper- Plus la distance entre la main et le pied est faible, plus les muscles seront étirés. <p>Veillez à ne pas vous faire mal, arrêtez dès les premiers signes de douleurs et sécurisez-vous avec un appui stable à proximité.</p> |



N.B : Tout comme les quadriceps, les mollets et les ischios sont des muscles de posture. Il est donc tout aussi important de les étirer régulièrement.

7. Mollets



| | |
|---------------------------------|---|
| Pourquoi cet étirement ? | Ce mouvement cible principalement les mollets, qui jouent un rôle majeur dans la vie de tous les jours (marche, station debout...). Ils doivent être étirés pour conserver une mobilité correcte de la cheville pour assurer une bonne posture et un bon maintien. |
| Comment ? | <ul style="list-style-type: none">- Se placer face à une chaise ou un mur- Placer un pied vers l'arrière en gardant la jambe de devant pliée- S'éloigner du point d'appui en gardant la jambe arrière tendue et le talon au sol- Plus l'angle formé entre le pied et le tibia sera petit, plus le muscle sera allongé. <p>Veillez à ne pas vous faire mal, arrêtez dès les premiers signes de douleurs et sécurisez-vous avec un appui stable à proximité.</p> |



N.B : en cas de problèmes d'équilibre ou de douleurs aux chevilles, genoux, veillez à ne conserver de bonnes sensations sans descendre de trop pour ne pas traumatiser l'articulation.

Ces muscles posturaux jouent un rôle primordial dans l'équilibre, il est donc nécessaire de les étirer et de conserver une bonne motricité.

8. Nuque/trapèzes



| | |
|---------------------------------|--|
| Pourquoi cet étirement ? | La nuque est une partie très sensible du corps, parfois source de complications et de douleurs. Utilisés en permanence, les muscles du cou doivent être étirés régulièrement car leur sollicitation est constante. Une certaine mobilité et souplesse de la nuque est primordiale pour un confort de vie optimal. |
| Comment ? | <ul style="list-style-type: none">- Se placer assis ou debout- Relâcher doucement la nuque en inclinant la tête vers un côté- De l'autre côté, essayer d'enfoncer l'épaule vers le bas- S'aider de la main pour aider la descente de l'épaule et favoriser l'étirement du trapèze <p>ET / OU</p> <ul style="list-style-type: none">- Relâcher sa nuque pour la laisser tomber doucement vers l'avant- Placer ses mains derrière la tête pour rajouter du poids et augmenter l'étirement des muscles cervicaux <p>Veillez à ne pas vous faire mal, arrêtez dès les premiers signes de douleurs et sécurisez-vous avec un appui stable à proximité.</p> |



N.B : Les muscles du cou sont souvent à la base de nombreux maux cervicaux. Une mauvaise position pendant quelques minutes suffisent à déclencher des douleurs au niveau de la nuque, occasionnant une gêne pour les tâches de la vie de tous les jours. Il faut alors détendre ces muscles afin de retrouver des sensations agréables et sans gêne.

➤ Assouplissements

1. *Ischios, dos*

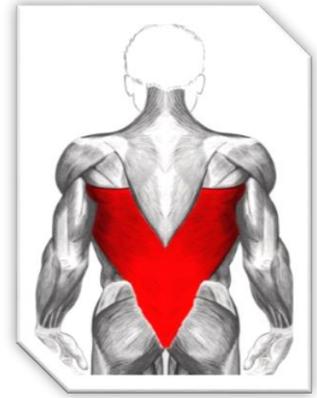
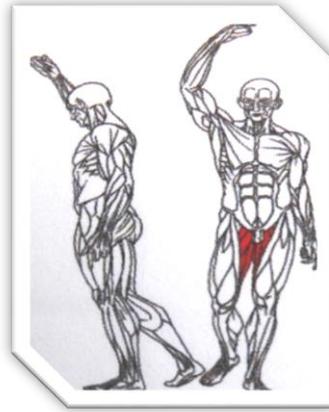


| | |
|---------------------------------|--|
| Pourquoi cet étirement ? | Cela permet un étirement de la chaîne postérieure du corps, comprenant les ischios, les fessiers, voire les muscles lombaire et dorsaux. Conserver une bonne mobilité de cette chaîne postérieure assure un certain confort de vie, notamment pour l'équilibre. |
| Comment ? | <ul style="list-style-type: none">- Se positionner bras et jambes tendues et écartées en inspirant- Tout en expirant, amener la main en direction du pied du côté opposé- Veiller à garder les jambes tendues et à bien expirer pour favoriser la détente musculaire et corporelle <p>Veillez à ne pas vous faire mal, arrêtez dès les premiers signes de douleurs et sécurisez-vous avec un appui stable à proximité.</p> |



N.B : Les muscles du cou sont souvent à la base de nombreux maux cervicaux. Une mauvaise position pendant quelques minutes suffisent à déclencher des douleurs au niveau de la nuque, occasionnant une gêne pour les tâches de la vie de tous les jours. Il faut alors détendre ces muscles afin de retrouver des sensations agréables et sans gêne.

2. Adducteurs, dos



| | |
|---------------------------------|---|
| Pourquoi cet étirement ? | Les adducteurs sont les muscles de l'intérieur des cuisses, qui servent à ramener les jambes serrées. Ces muscles sont inconsciemment utilisés dans la marche, d'où l'importance de les conserver en bon état avec un maximum de mobilité. |
| Comment ? | <ul style="list-style-type: none">- Se positionner bras et jambes tendues et écartées en inspirant, pieds parallèles- Plier une jambe et garder l'autre tendue jusqu'à ressentir un étirement à l'intérieur de la jambe tendue- Se tenir (avec la main ou le coude) sur le genou plié- Avec le bras encore libre, venir le tendre pour l'amener au-dessus de la tête- Pour accentuer l'étirement des dorsaux, incliner davantage son buste vers le genou plié <p>Veillez à ne pas vous faire mal, arrêtez dès les premiers signes de douleurs et sécurisez-vous avec un appui stable à proximité.</p> |



N.B : En cas de problèmes d'équilibre, ou de douleurs aux genoux, une alternative est possible :

- Se tenir à un appui stable situé devant le genou plié

ET/OU

- réaliser le même mouvement les deux jambes tendues (assez tendues pour ressentir l'étirement à l'intérieur des deux cuisses)

ATTENTION : le bassin doit rester dans l'axe, sans pivoter ni vaciller.

3. Dos / sangle abdominale



| | |
|---------------------------------|---|
| Pourquoi cet étirement ? | Ce mouvement, calé sur la respiration comme le reste des exercices de souplesse, permettra un étirement de la sangle abdominale tout en travaillant les muscles profonds de celle-ci. C'est donc un exercice complet pour le renforcement abdominal et l'étirement du dos également. |
| Comment ? | <ul style="list-style-type: none">- Se positionner bras et jambes tendues et écartées en inspirant, pieds parallèles- Dans la même position, réaliser une rotation du buste jusqu'à ressentir l'étirement au niveau des abdominaux- Plus la rotation sera importante, plus grand sera l'étirement <p>Veillez à ne pas vous faire mal, arrêtez dès les premiers signes de douleurs et sécurisez-vous avec un appui stable à proximité.</p> |



N.B : ce mouvement est réalisable debout ou sur une chaise, en fonction de vos envies et possibilités.

ATTENTION : le bassin doit rester dans l'axe, sans pivoter ni vaciller.

4. Dos / obliques



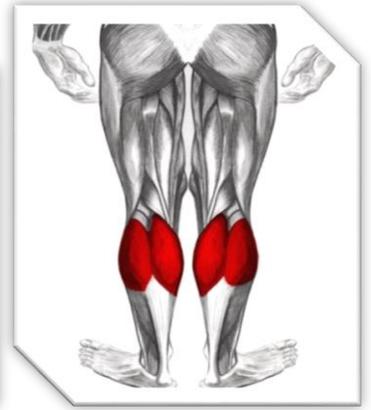
| | |
|---------------------------------|---|
| Pourquoi cet étirement ? | Sur cet exercice d'étirement, plusieurs domaines sont susceptibles d'être travaillés et renforcés. En effet, l'équilibre, la souplesse, ainsi qu'un petit effort musculaire sont nécessaires ici. C'est un mouvement complet faisant appel aux différentes ressources du corps humain, qui permet également l'étirement des obliques et du grand dorsal. |
| Comment ? | <ul style="list-style-type: none">- Prendre une serviette ou une corde avec les 2 mains, de l'écartement des épaules ou un peu plus- Se placer debout, les pieds croisés- Lever les bras tendus au-dessus de la tête- Incliner son BUSTE uniquement du côté où est dirigé la jambe de devant <p>Veillez à ne pas vous faire mal, arrêtez dès les premiers signes de douleurs et sécurisez-vous avec un appui stable à proximité.</p> |



N.B : en cas de déséquilibre, il est possible de réaliser ce mouvement les pieds non serrés, voire écartés ou bien sur une chaise.

ATTENTION : *veillez à garder le bassin dans l'axe de vos jambes, il ne doit pas partir sur les côtés.*

5. Mollets, Psoas, pectoraux



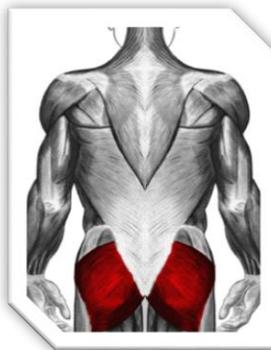
| | |
|---------------------------------|---|
| Pourquoi cet étirement ? | En y intégrant la respiration ce mouvement permet l'étirement musculaire mais également une détente corporelle. Ici, l'ouverture de la cage thoracique est travaillée, indispensable à une bonne posture. Dans le bas du corps, ce sont principalement les mollets qui sont étirés, favorisant une bonne mobilité au niveau de la cheville. |
| Comment ? | <ul style="list-style-type: none">- Se placer debout, les jambes écartés, avec les pieds dans la même direction- Ecarter les bras le plus possible pour ouvrir la cage thoracique et étirer les épaules et les pectoraux- Garder la jambe arrière tendue et le talon au sol- Avec les bras tendus et écarté, fléchir la jambe avant uniquement pour étirer les mollets <p>Veillez à ne pas vous faire mal, arrêtez dès les premiers signes de douleurs et sécurisez-vous avec un appui stable à proximité.</p> |



N.B : en cas de déséquilibre, tenez-vous à un appui stable.

ATTENTION : *il est primordial de garder la jambe arrière tendue avec le talon au sol pour étirer le plus possible les mollets.*

6. Fessiers



| | |
|---------------------------------|--|
| Pourquoi cet étirement ? | Le corps humain peut tenir en équilibre et marcher avec une certaine facilité et une bonne posture grâce à différents muscles, nommés « muscles posturaux ». Parmi ces muscles de la posture, nous retrouvons les fessiers, qui sont utilisés lorsque la jambe appui vers le bas ou vers l'arrière. Ils sont souvent travaillés mais peu étirés, ce qui limite l'amplitude du bassin et des jambes. |
| Comment ? | <ul style="list-style-type: none">- Assis sur une chaise, plier des genoux à 90° les pieds au sol- Placer un pied sur le genou opposé- Une fois la jambe pliée et le pied sur le genou, appuyer sur le genou plié afin d'étirer les fessiers- Plus le genou sera parallèle au sol, plus l'étirement sera fort <p>Veillez à ne pas vous faire mal, arrêtez dès les premiers signes de douleurs et sécurisez-vous avec un appui stable à proximité.</p> |



N.B : *Il est essentiel de garder le dos droit et ne pas faire le dos rond.*

Concernant les problèmes de genou, il peut être réalisé d'une manière quelque peu différente :

- Assis normalement sur une chaise, tendre une jambe avec le talon au sol
- Amener le pied opposé sur le tibia ou le genou de la jambe tendue

Jambe pliée ou tendue, plus votre genou sera parallèle au sol et plus votre buste se penchera (DOS DROIT) vers vos jambes, et plus votre étirement sera fort.