



**Harmonie
mutuelle**
En harmonie avec votre santé



CYCLISTES NAZAIRIENS, ÉTIREZ VOUS!

VENDREDI 7 OCTOBRE 2016

Patricia MARTIN,

Kinésithérapeute Formatrice en prévention Physique

AU MENU CE SOIR

Les étirements : Définition

Les étirements: Pourquoi ?

Les étirements: Comment?

Les étirements: Quand?

Les étirements spécifiques des cyclistes

Mise en pratique



C'EST QUOI UN ÉTIREMENT?

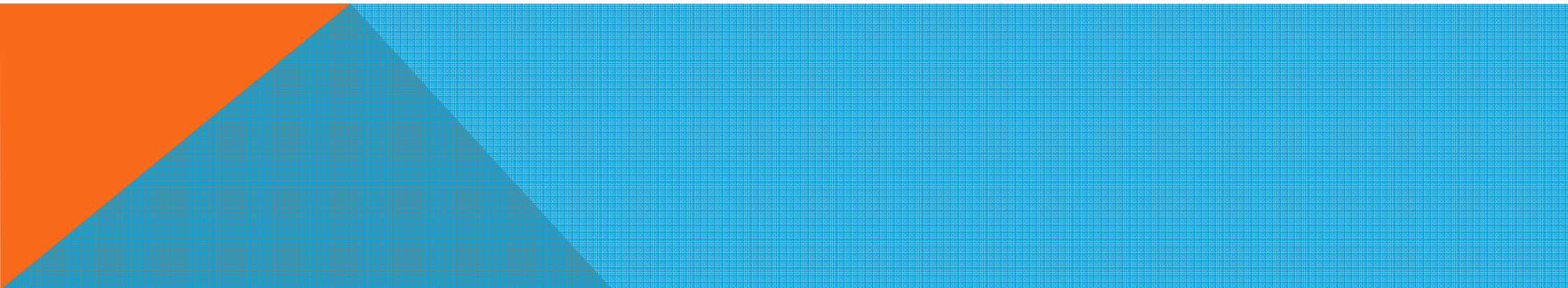
L'étirement éloigne les 2 extrémités d'un muscle ou d'un groupe musculaire situé autour d'une ou plusieurs articulations



C'EST QUOI UN ÉTIREMENT?

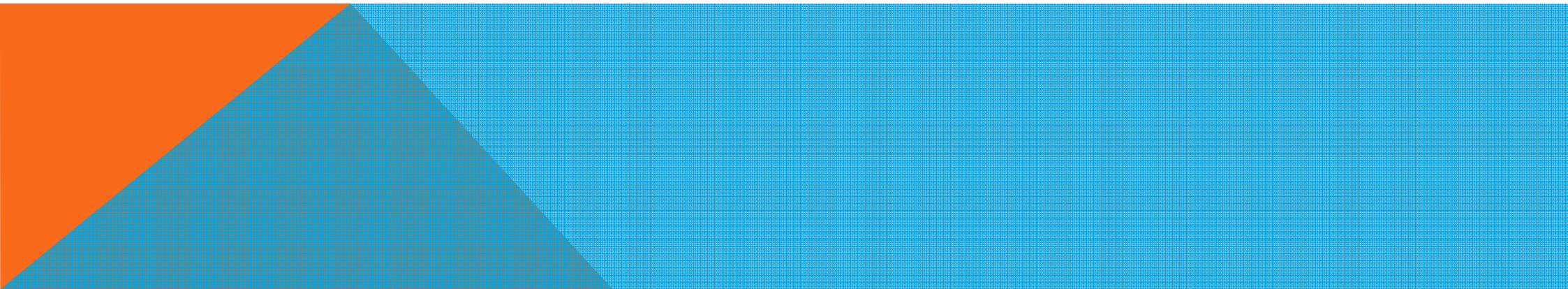
L'étirement va au delà de l'allongement du muscle, la mise en tension est aussi responsable de la mobilisation des tissus allant de la surface à la profondeur d'abord la peau, les aponévroses, le tissu conjonctif, les muscles, les tendons et enfin nerfs, os , organes...

Les étirements sont des exercices spécifiques « destinés à améliorer la qualité des tissus et leur mobilité grâce à un allongement progressif de la peau, des fascias, des muscles et de ses composants. » (C. Geoffroy)



Les étirements: Pourquoi ?

A quoi servent les étirements?



RÔLE PRÉVENTIF ET THÉRAPEUTIQUE

Entretien et améliore la souplesse

Développe une aisance du mouvement

Amélioration du schéma corporel,
Et des conditions de vie

Prévient les blessures

Participer au bien être

Limiter l'apparition de problèmes et de douleurs

Atténue les déséquilibres

Régule le tonus postural

Entretien un bon fonctionnement articulaire

Evacue les tensions corporelles

Accélère la vitesse et la qualité de
cicatrisation après lésion tendineuse
musculaire

RÔLE DANS L'ACTIVITÉ SPORTIVE

AVANT L'EFFORT: ÉCHAUFFEMENT

Prépare l'organisme en élevant la température interne

Prépare la musculature,

Maximise le rendement des muscles et tendons

Agit positivement sur le mental

Limite le risque de blessures musculaires, tendineuses et articulaires

APRES L'EFFORT: RÉCUPÉRATION

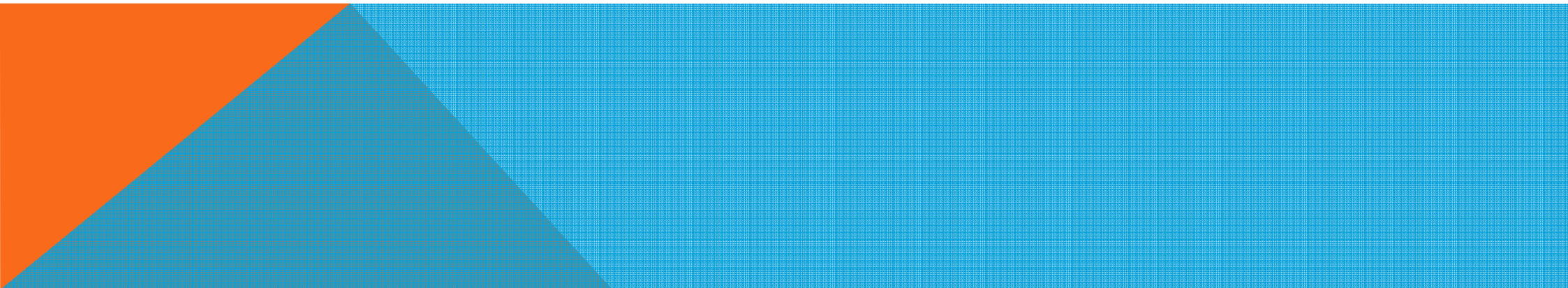
Permet au muscle de retrouver sa longueur initiale

Aide le drainage et retour veineux.

Retour à la souplesse

Amélioration du geste sportif

LES ÉTIREMENTS: COMMENT?



A CHAQUE SITUATION SON ÉTIREMENT

Avant l'effort



ECHAUFFEMENT
ÉTIREMENTS
ACTIVO DYNAMIQUES

Après l'effort



RÉCUPÉRATION
ÉTIREMENTS
PASSIFS

Pendant l'effort:



EN CAS DE
FATIGUE, CRAMPES
ÉTIREMENTS
PASSIFS

A CHAQUE SITUATION SON ÉTIREMENT

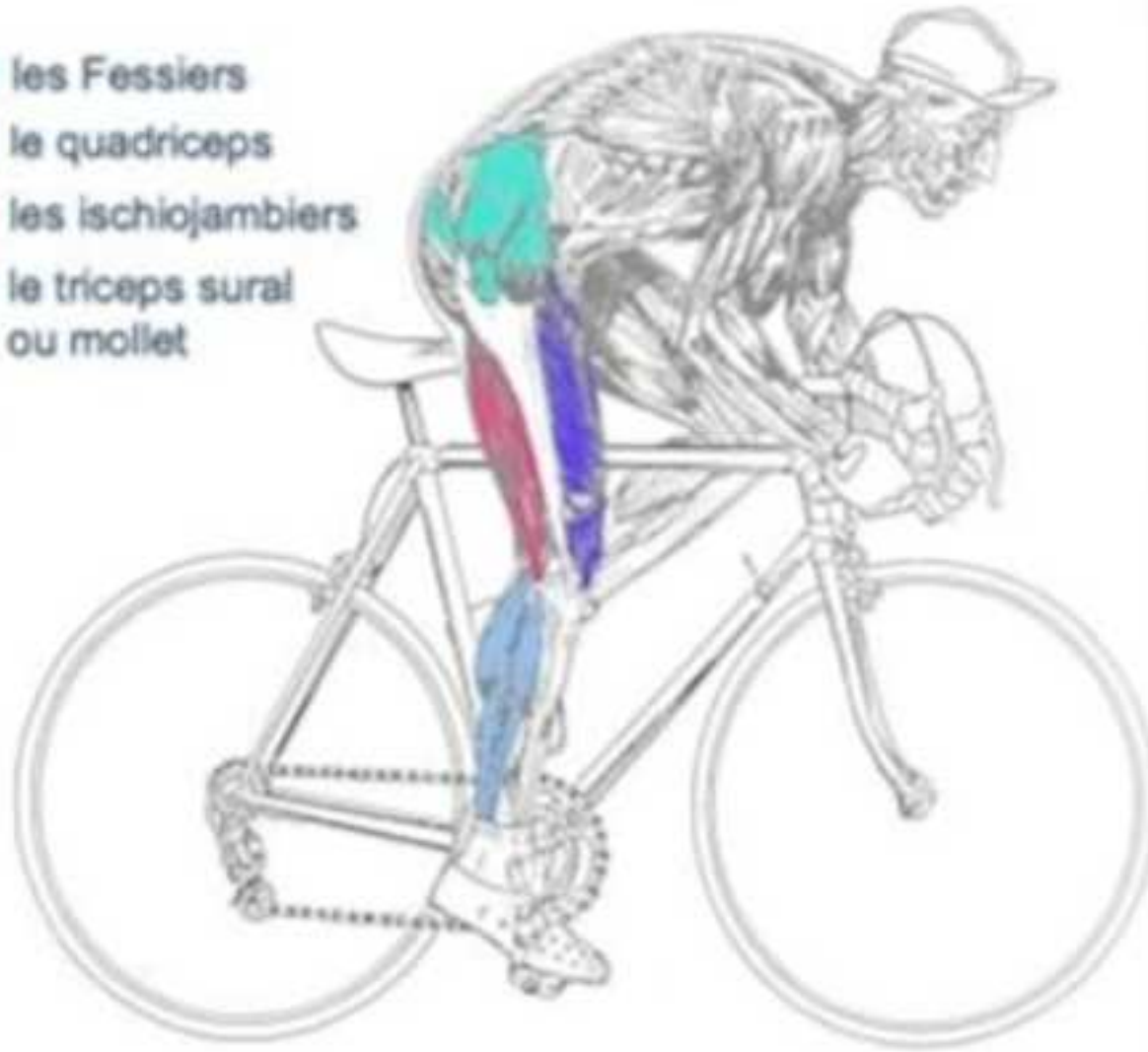
A distance de l'effort



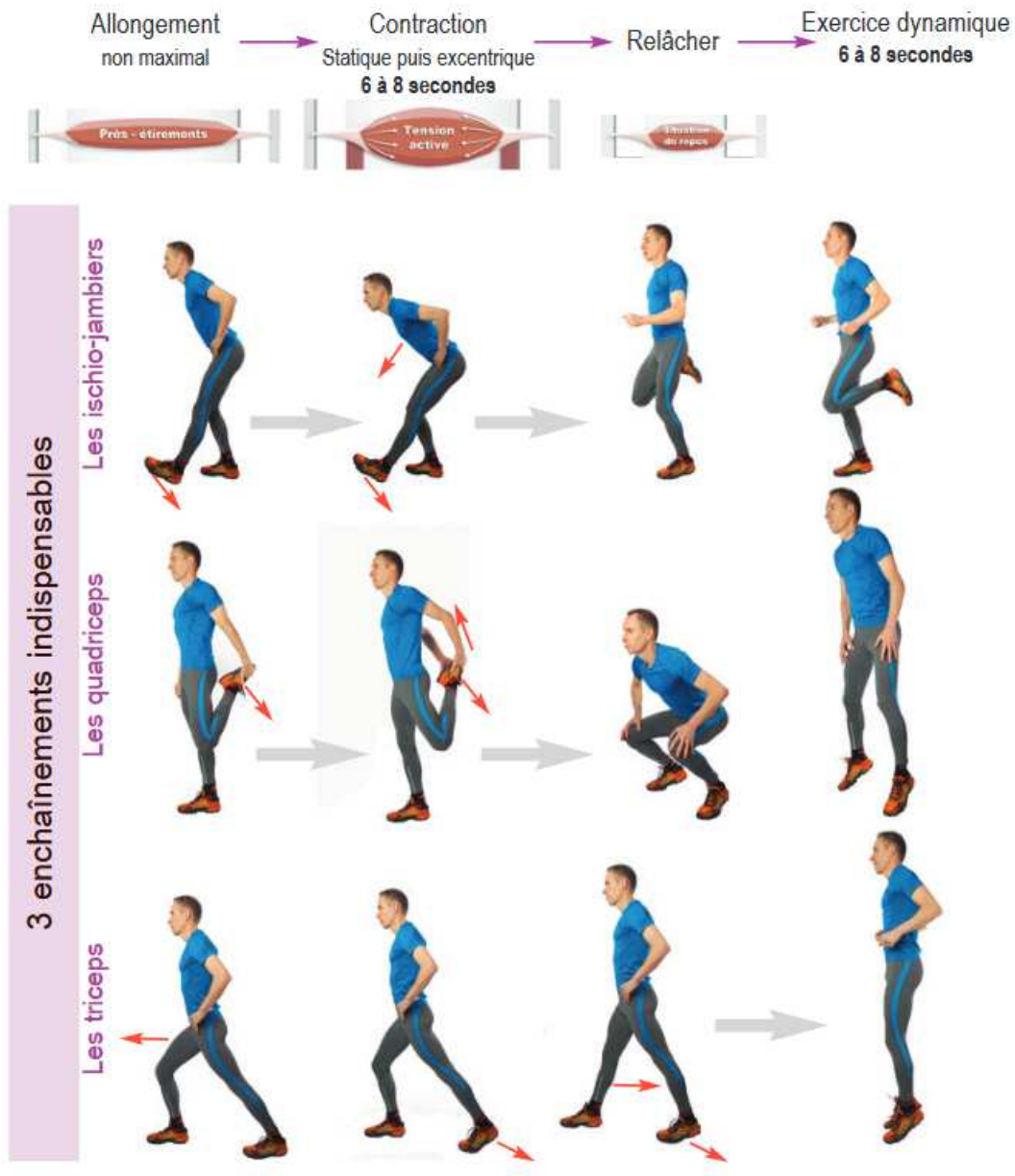
POUR LUTTER CONTRE LES
RAIDEURS ARTICULAIRES,
LES POSTURES 2 À 5 MINUTES

LES MUSCLES SOLLICITÉS PAR LES CYCLISTES

- les Fessiers
- le quadriceps
- les ischiojambiers
- le triceps sural ou mollet



EN PHASE D'ÉCHAUFFEMENT- ETIREMENTS ACTIVO DYNAMIQUES



On ne cherche pas l'amplitude, ni l'assouplissement, mais l'activation des muscles grâce aux différentes mode de contractions (statiques, excentriques puis concentriques)

Répétez 2 fois chaque exercice

EN PHASE D'ÉCHAUFFEMENT- ETIREMENTS ACTIVO DYNAMIQUES

- 1-Depuis la position de départ, allonger lentement , sans à-coup le groupe musculaire jusqu'à la sensation d 'un «tiraillement» (l'allongement maximal n'est pas utile).
- 2-Placer correctement votre bassin afin d'augmenter l'allongement
- 3-Contracter le groupe musculaire en position statique puis légèrement excentrique, pendant 8 secondes afin de donner le maximum de tension à l'intérieur du groupe musculaire (sensation de chaleur).
- 4-Relâcher et enchaîner de suite par la phase dynamique en remplaçant le groupe musculaire dans sa fonction
- 5-Chaque exercice sera répété 3 fois

LES ÉTIREMENTS PASSIFS:

C'est un allongement lent, progressif d'un groupe musculaire à la recherche d'un gain d'amplitude.

**Il s'effectue après les courses ou les entraînements pour favoriser la récupération.
L'étirement se fait en respectant les limites physiologiques.**

Objectifs

Rééquilibrer, lutter contre les raideurs.

Accélérer la circulation par un phénomène de pompage vasculaire.

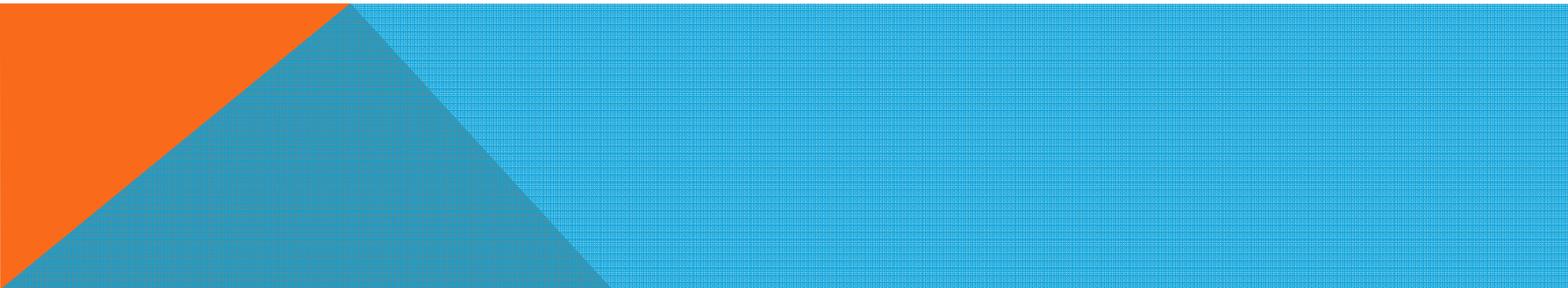
Favoriser le retour au calme, la détente physique et psychique après l'effort.

POSITION

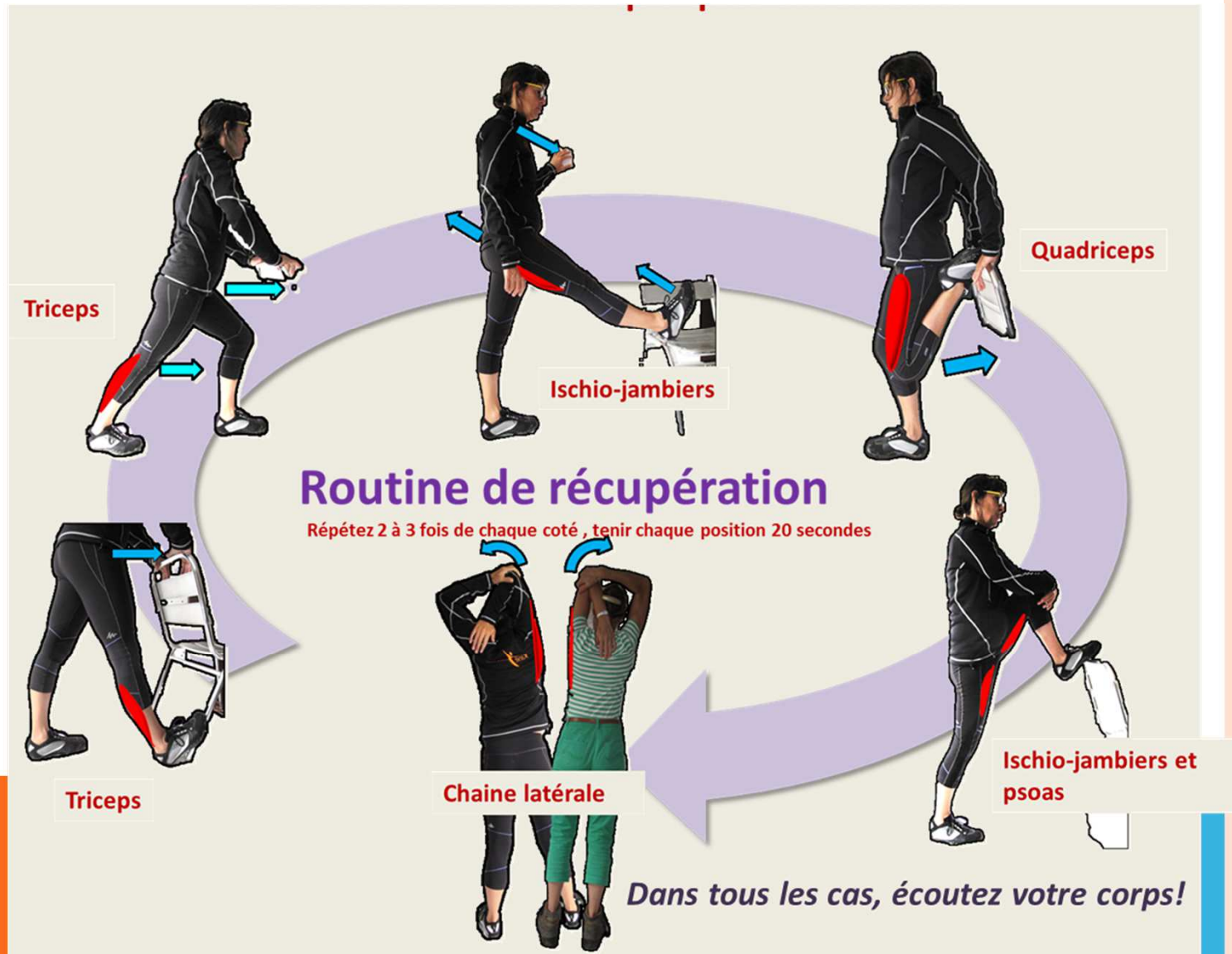
Favorisant la détente (couché, assis ou debout avec un appui).

DUREE

Pendant 15 à 20 secondes



EN PHASE DE RÉCUPÉRATION- ETIREMENTS PASSIFS



Les positions utilisées doivent être confortables, stables, favorables au relâchement sans tension périphérique et adaptées à vos possibilités.

L'étirement ne doit pas rechercher de grandes amplitudes et le temps de maintien de chaque étirement est de 20secondes

PENDANT L'EFFORT

Maintenir l'étirement 15 à 20 secondes

Relâchez doucement

Répétez 2 à 3 fois



TENSION AUX MOLLETS



TENSION AUX ISCHIOS
JAMBIERS



TENSION AUX FESSIERS



TENSION AUX
QUADRICEPS

Ces étirements sont utiles en cas de fatigue, de début de crampes ou de tensions musculaires

PENDANT L'EFFORT

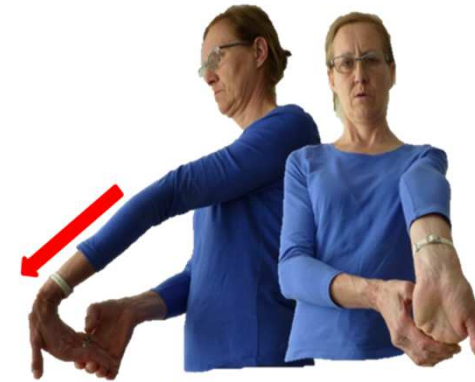
Maintenir l'étirement 15 à 20 secondes
Relâchez doucement
Répétez 2 à 3 fois



**TENSION AUX HANCHES
ET LOMBAIRES**



TENSION AUX CERVICALES



TENSION AUX POIGNETS



**Ces étirements sont utiles en cas de fatigue, de début de crampes
ou de tensions musculaires**



Kiné Prévention 44
17 rue du grand verger
44100 NANTES
TEL 02 40 14 30 09

kineprevention44@orange.fr

Des « Kinésithérapeutes » au service de la Prévention