Les In-Formations de l'éducateur

LES ETIREMENTS

Entrainer c'est aussi partager et responsabiliser. Rendre autonome les joueurs sur ce genre d'exercices est intéressant et favorise également la prise de responsabilité, la dés-inhibition ou le leadership de certains joueurs.

Présenter, expliquer, montrer le protocole à vos joueurs puis confier leur cette tâche tout en veillant qu'elles soient bien exécutées.

Deux types d'étirements sont à inculquer à nos joueurs.

1- Etirement activo-dynamique

A utiliser dans la partie échauffement (entrainement ou préparation d'avant match)

Définition: C'est la combinaison d'un allongement musculaire (inférieur aux possibilités maximales) avec une contraction statique d'un groupe musculaire suivi après relâchement, d'une phase dynamique.

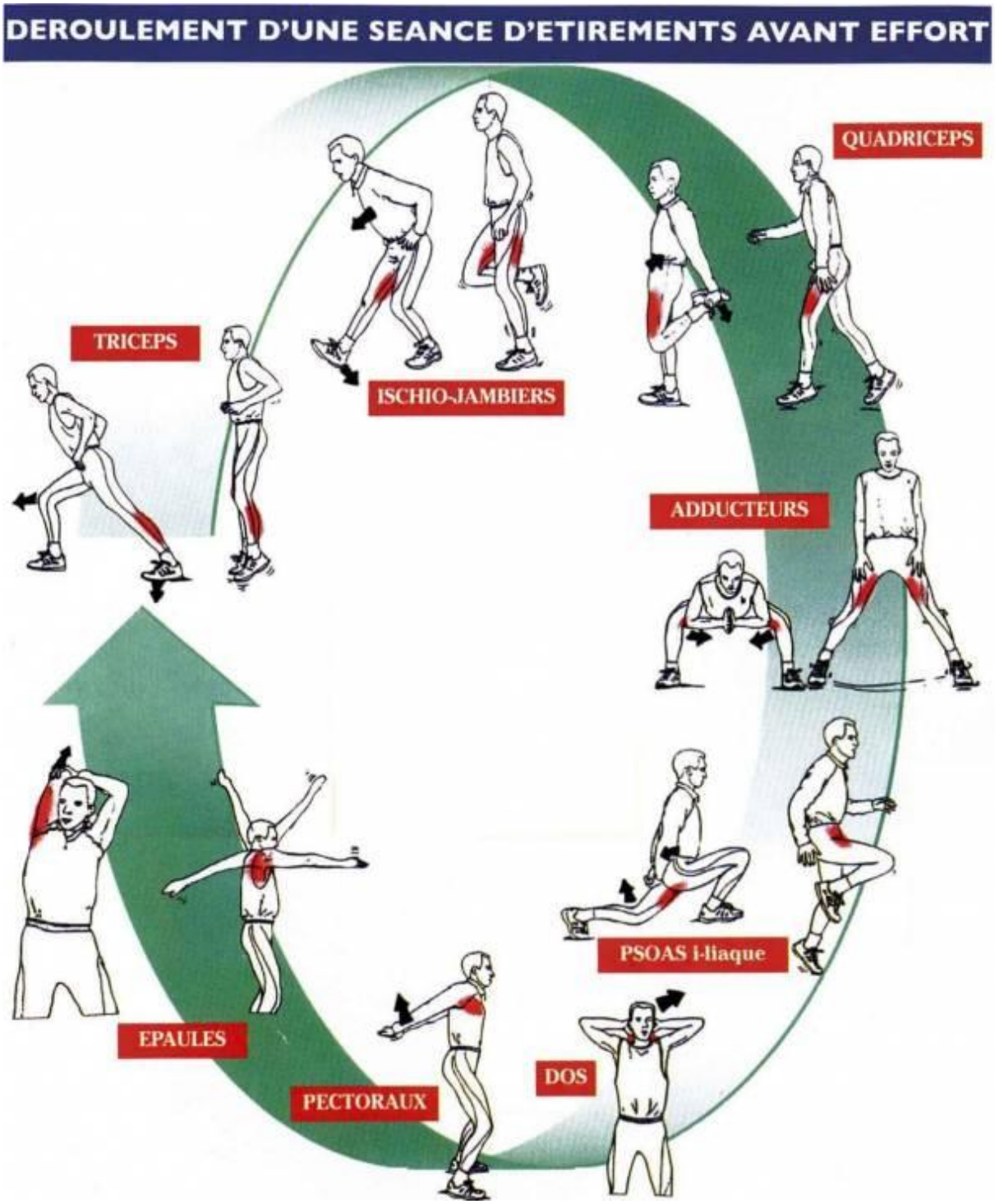
Soit 4 actions : Etirement « court » (5/6'') d'n groupe musculaire (X3)
+ Contraction du groupe musculaire (5/6'')
+ Relâchement (2'')
+ Activation = exercice dynamique sur 8''

Objectifs : Préparer le muscle à toute forme de sollicitation :

- en augmentant la chaleur interne musculaire. Ainsi l'association étirement-contraction favorise au maximum le recrutement des unités motrices et permet l'échauffement des muscles et tendons, en accélérant la circulation sanguine,
- en stimulant la jonction myotendineuse car la reproduction à l'arrêt d'une tension à l'intérieur du muscle au moins égale à celle produite lors de l'effort,
- en mettant en route l'activité neuro-musculaire en sollicitant les différents récepteurs,
- en permettant de sentir les groupes musculaires qui vont travailler et de mobiliser son attention (aspect psychologique).

Application : Ces étirements doivent être appliqués après le footing et les exercices dynamiques mais avant le travail spécifique (accélération, sprint). Voir les exemples ci dessous

Ci-dessous, exemple de : contractions 6'' / activation 8''qui feront suite à une phase d'étirements des groupes musculaires visés sur 6'' (quelques exemples d'étirements qui précèdent ces mouvements sont présentés dans la partie étirement passif)



Etirement passif (20 à 30'')

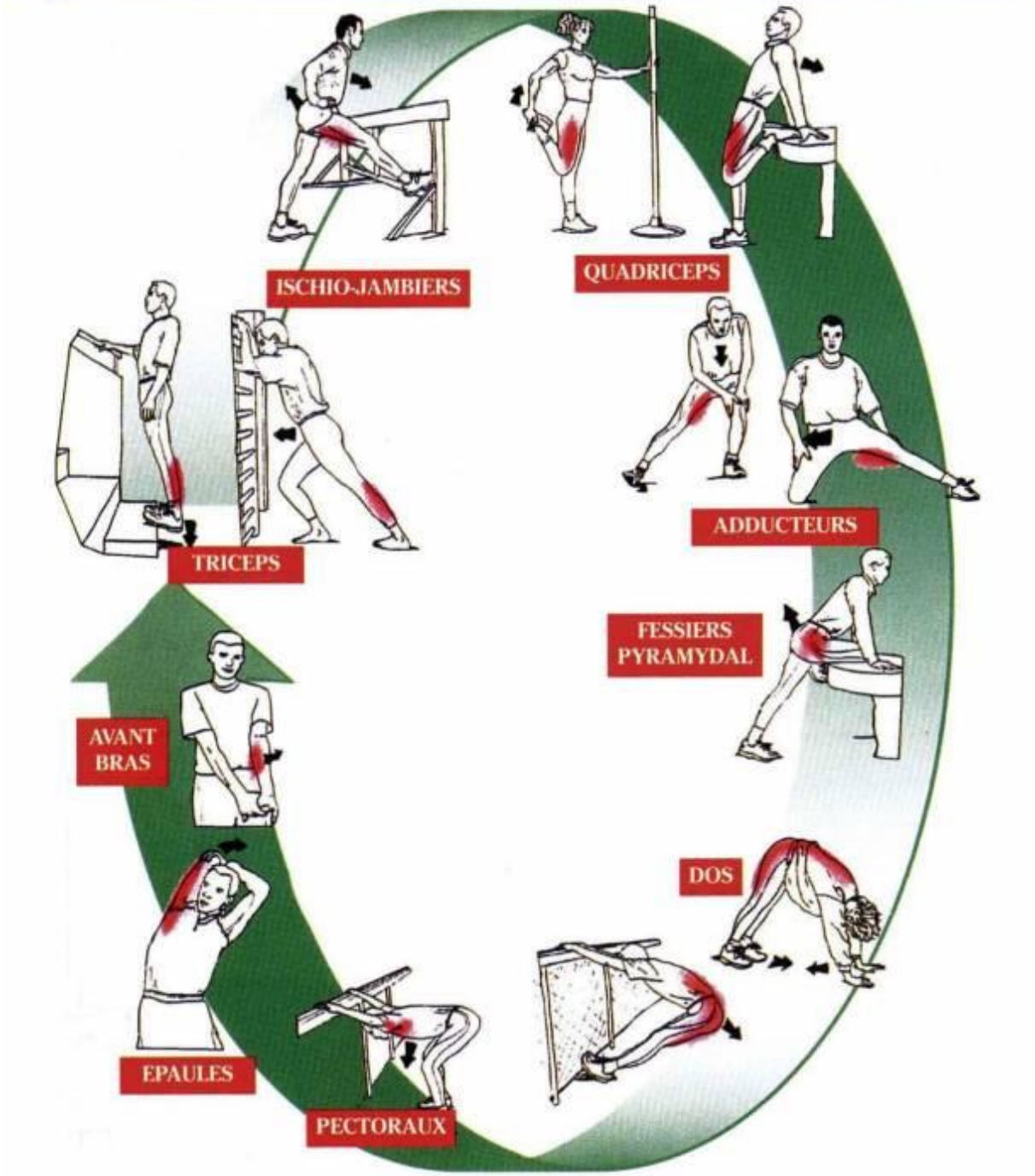
A utiliser en récupération (24h après match ou entrainement)

Définition: C'est un allongement lent, progressif, d'un groupe musculaire à la recherche d'un gain d'amplitude perdue, (on utilisera le poids de son propre corps, l'auto traction ou une force extérieure).

Objectifs : récupération ou gains de souplesse Il permet de lutter contre les courbatures en :

- accélérant le flux circulatoire veineux de retour,
- rééquilibrant les tensions entre les différents groupes musculaires,
- recherchant un gain d'amplitude perdue ce qui augmente le phénomène d'essorage c'est-à-dire la mise en tension de la fibre musculaire et des enveloppes conjonctives.

Il permet également d'obtenir une détente physique et psychique.

Application Après avoir adopté la position de base, étirer lentement, sans à coup pendant 20 à 30 secondes. On répétera l'étirement une deuxième fois.

DEROULEMENT D'UNE SEANCE D'ETIREMENTS APRES EFFORT