Jérémie Azou, Alexis Besançon

S'étirer quand on est pressé

Pourquoi ? En semaine, les rameurs ne prennent pas toujours le temps de s'étirer à cause de contraintes scolaires ou professionnelles. Pour autant, il est important de :

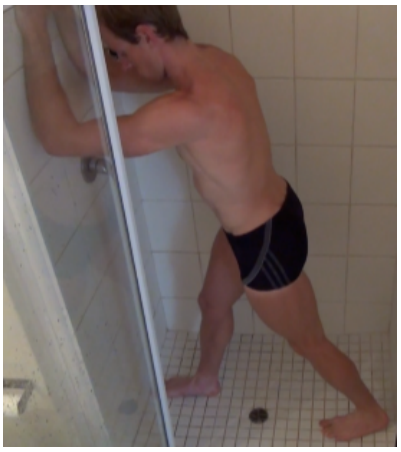
- prévenir d'éventuelles contractures ou blessures en supprimant les tensions musculaires créées par l'entraînement,
- favoriser la récupération et provoquer une sensation de bien-être notamment par l'effet antalgique de l'étirement.

Comment ? Bien sûr, **il est préférable de réaliser la séquence traditionnelle d'étirements après entraînement (15 min)**. Mais dans l'urgence, l'idée est de choisir quelques étirements efficaces pour des groupes musculaires prioritaires. Ces étirements ne sont pas réalisés sous la forme d'une séance, mais répartis pour profiter des opportunités du quotidien.

Trois respirations (lentes et profondes mobilisant le ventre) semblent appropriées (environ une minute) pour étirer un groupe musculaire. Il est nécessaire de bien identifier la position de départ et le mouvement pour éloigner deux points d'insertion musculaire et arriver progressivement à la tension maximale (sous le seuil de la douleur). Les expirations sont utilisées pour atténuer la sensation de tension tout en maintenant la position.

Dans un autre contexte, ces étirements peuvent avantageusement compléter la séquence traditionnelle post-entraînement pour de plus grands progrès de la souplesse.

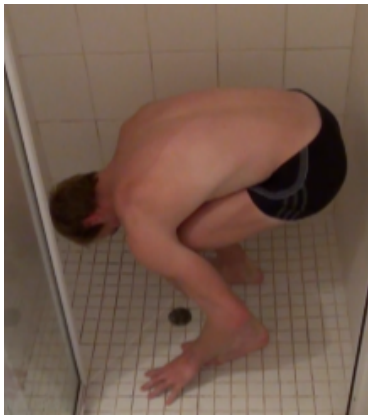
Sous ou après la douche



Position : debout, en légère fente avant, en appui contre le mur.

Consignes : étirer le mollet en tendant la jambe arrière. Chercher à enfoncer le talon dans le sol.

Variante : plante de pied en appui contre le mur.



Position : debout.

Consignes : étirer la chaine postérieure (principalement : ischios et dos) en se penchant en avant. Garder le buste en contact avec les cuisses puis chercher à tendre les jambes en rentrant la tête.

Position : debout, sur une jambe, en appui contre le mur.

Consignes : étirer le quadriceps en basculant le bassin en arrière et en tirant le genou vers l'arrière.

Attention à ne pas écarter les genoux et à ne pas creuser le dos.

Sur une chaise au travail

Position : debout, un pied surélevé devant soi.

Consignes : étirer les ischios en se penchant en avant. Garder le buste en contact avec la cuisse puis chercher à tendre la jambe.

L'étirement peut être fait en mettant les chaussures.

Position : assis en tailleur, une jambe repliée et posée sur l'autre.

Consignes : étirer les pelvitrochantériens en transférant progressivement le poids du buste sur le genou plié.

Sur un encadrement de porte

Position : debout, accroché par une main à l'encadrement.

Consignes : étirer le grand dorsal en utilisant son poids de corps (se pencher ou fléchir progressivement les jambes).