

ABC des étirements en handball.

Rappel : Un étirement comporte 3 phases :

-mise en position : elle doit être stable et confortable.

-mise en tension du muscle : elle doit être lente, sans à coups, placée sur une expiration (on souffle) et non-douloureuse.

-temps de tenue de l'étirement : il est + ou - long en fonction de l'effet recherché (10 secondes pour retrouver la longueur musculaire initiale d'avant l'effort(à faire donc après l'effort) à 1 minute pour augmenter la souplesse musculaire(à faire au - 48h après l'effort).

La tenue de l'étirement doit être confortable, avec une sensation d'étirement mais non douloureuse ; ce temps de tenue est accompagné d'une respiration calme (le temps expiratoire favorise la détente musculaire.)

Etirements des muscles de la chaîne postérieure (mollets, ischio-jambiers, dos).



Comme indiqué par les flèches, la mise en tension se fait par une avancée sur le genou avant, une poussée des mains sur le mur et une poussée du talon arrière au sol.



Ces trois étirements proposent une mise en tension globale de la chaîne postérieure ; elle peut commencer par une flexion du tronc sur MI(membres inférieurs) tendus puis se voir rajouter une flexion des orteils et chevilles (remonter le pied à soi). La posture du centre peut se faire debout.

Etirements des adducteurs de hanche et fessiers :



Dans les deux cas, la position doit être bien stable, assis sur ses deux fesses (on note que sur l'étirement fessier à gauche, c'est bien le bras opposé qui tracte afin de ne pas avoir de torsion du tronc).

Etirement du muscle quadriceps :



Ces deux clichés montrent la mise en position avec bassin rétroversé, ventre rentré, bassin en arrière(photo de gauche) puis la mise en tension musculaire avec une flexion de genou augmentée (on tire sur la pied à l'arrière sans creuser le dos).

Etirements des muscles d'épaule et de nuque) :



Etirements des fixateurs d'épaule

(situés dans le haut du dos)



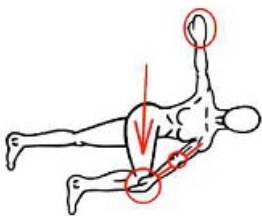
pectoraux



muscles de la nuque

(cou en flexion (menton rentré) et inclinaison)

Etirement en spirale des muscles lombaires profonds, diaphragme et pectoraux :



Comme indiqué sur le dessin, le sportif est allongé sur le côté, le MI côté sol tendu dans l'axe du corps et le MI côté plafond fléchi à angle droit, genou fléchi posant au sol ;

Dans un mouvement doux, le membre supérieur côté plafond passe au-dessus de la tête et va se placer à l'arrière du tronc tendant à toucher le sol à l'arrière(à déconseiller aux sportifs souffrant du dos).

