

5 bonnes raisons de s'étirer après une séance de course à pied

UNE BONNE SEANCE D'ETIREMENTS PERMET :

1. de **diminuer la raideur des muscles**, ce qui favorise l'amélioration de l'amplitude de mouvement des foulées pour une progression plus rapide
2. d'**assouplir les articulations** et de limiter le risque de blessures telles que tendinite, pubalgies, élongations ou claquages, favorisées par la répétition des mêmes gestes lors de l'entraînement
3. de **limiter** l'apparition des **courbatures**
4. de **favoriser la récupération**
5. de bénéficier d'un temps de **relâchement physique et moral** après la course

QUAND FAIRE SES ETIREMENTS?

Les étirements doivent être faits **juste après une séance de course courte**, et doivent durer environ 10-15 minutes.

Lors d'une séance longue de course à pied, de légers étirements peuvent être faits après le premier quart d'heure d'échauffement.

En cas de séance intense, et pour éviter d'aggraver d'éventuelles micro-lésions musculaires survenues lors de l'entraînement, l'idéal est de faire ses étirements 30 minutes après la fin de la séance longue.

S'ÉTIRER EFFICACEMENT

Pour optimiser les bienfaits des étirements, veillez à respecter ces **quelques conseils**.

Vous devez **éviter tout mouvement brusque** lors des étirements et lors du retour à la position de repos : les différents mouvements doivent être faits de manière progressive et contrôlée afin de ne pas brusquer et traumatiser les muscles.

Concentrez-vous sur les sensations ressenties dans le muscle étiré et sur votre respiration: **expirez en maintenant chaque étirement** 10 secondes minimum.

Répétez 3 fois chaque étirement de 10 secondes ou faites durer l'étirement 30 secondes.

Veillez à **garder une bonne position du reste du corps** lors de l'étirement afin d'optimiser l'efficacité de l'étirement et de ne pas générer d'autres courbatures ou tensions.

Une séance complète d'étirements doit **durer 10-15 minutes** environ.

ERREURS A NE PAS COMMETTRE LORS DES ETIREMENTS

Tout d'abord, une séance d'étirements ne doit **jamais** être faite **à froid**, il faut toujours avoir couru auparavant.

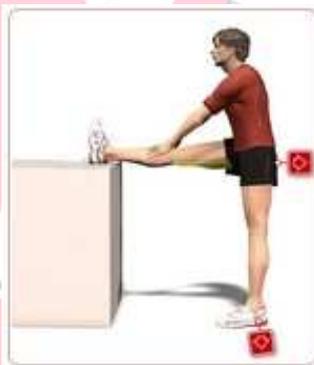
De plus, pour éviter les déchirures ou micro-lésions, ne faites surtout **pas d'à-coups** pendant la séance d'étirements.

ÉTIREMENTS A FAIRE APRES UNE SEANCE DE COURSE A PIED

Voici la description des

4 étirements indispensables à faire après un entraînement de course à pied.

Les ischio-jambiers (arrière de la cuisse)



Posez le talon sur un point en hauteur, tendez la jambe en pointant la pointe du pied vers le haut du corps, et en appuyant dans le sol avec le talon. Maintenez la jambe au repos verticale, le pied dans l'axe.

Alternez l'étirement sur les deux jambes.

Les adducteurs (intérieur de la cuisse)



Mettez vous debout jambes écartées, d'environ 2 fois la largeur d'épaules, veillez à maintenir votre buste bien droit pendant l'exercice.

Ensuite, pliez le genou de la jambe à étirer en vous basculant sur ce côté, jusqu'à ressentir l'étirement.

Alternez l'étirement des deux côtés.

Le quadriceps (devant de la cuisse)

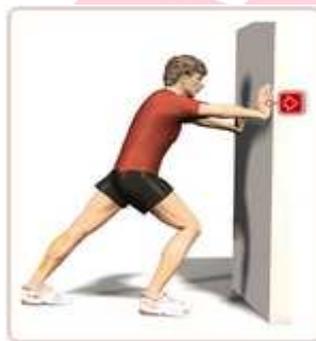


Debout, bien droit, repliez une jambe derrière vous et attrapez votre pied. Utilisez l'autre main pour vous appuyez contre un mur ou un arbre. Veillez à maintenir une posture droite.

Essayez de rentrer le ventre et de serrer les fesses pour éviter un creusement au niveau des lombaires.

Alternez l'étirement sur les deux jambes.

Le triceps sural (mollet)



Debout, une jambe tendue derrière l'autre, en appui contre un mur, montez sur la pointe des pieds pour bien étendre le mollet, puis reculer progressivement la jambe arrière en reposant le talon, pour étirer le mollet au maximum.

Alternez l'étirement sur les deux mollets.