LA PERFORMANCE SANS RISQUE

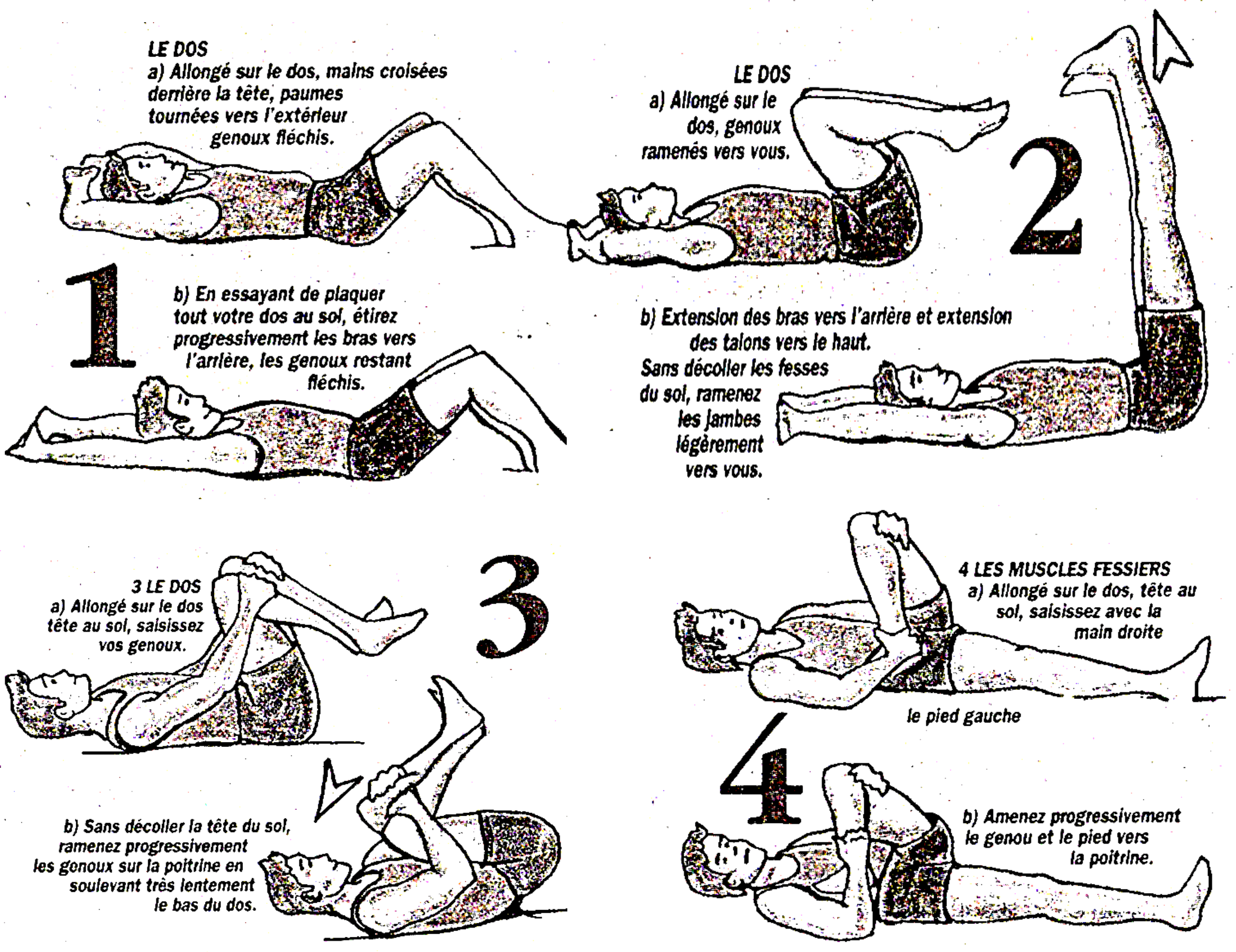
Voici quelques étirements qui ont une double vocation : **prévenir** les traumatismes et **préparer** le muscle à la performance.

La séance type comportera 6 à 10 exercices : 2 consacrés au dos les autres concernant des groupes musculaires spécifiques à la course soit un par séance soit tous dans la même séance.

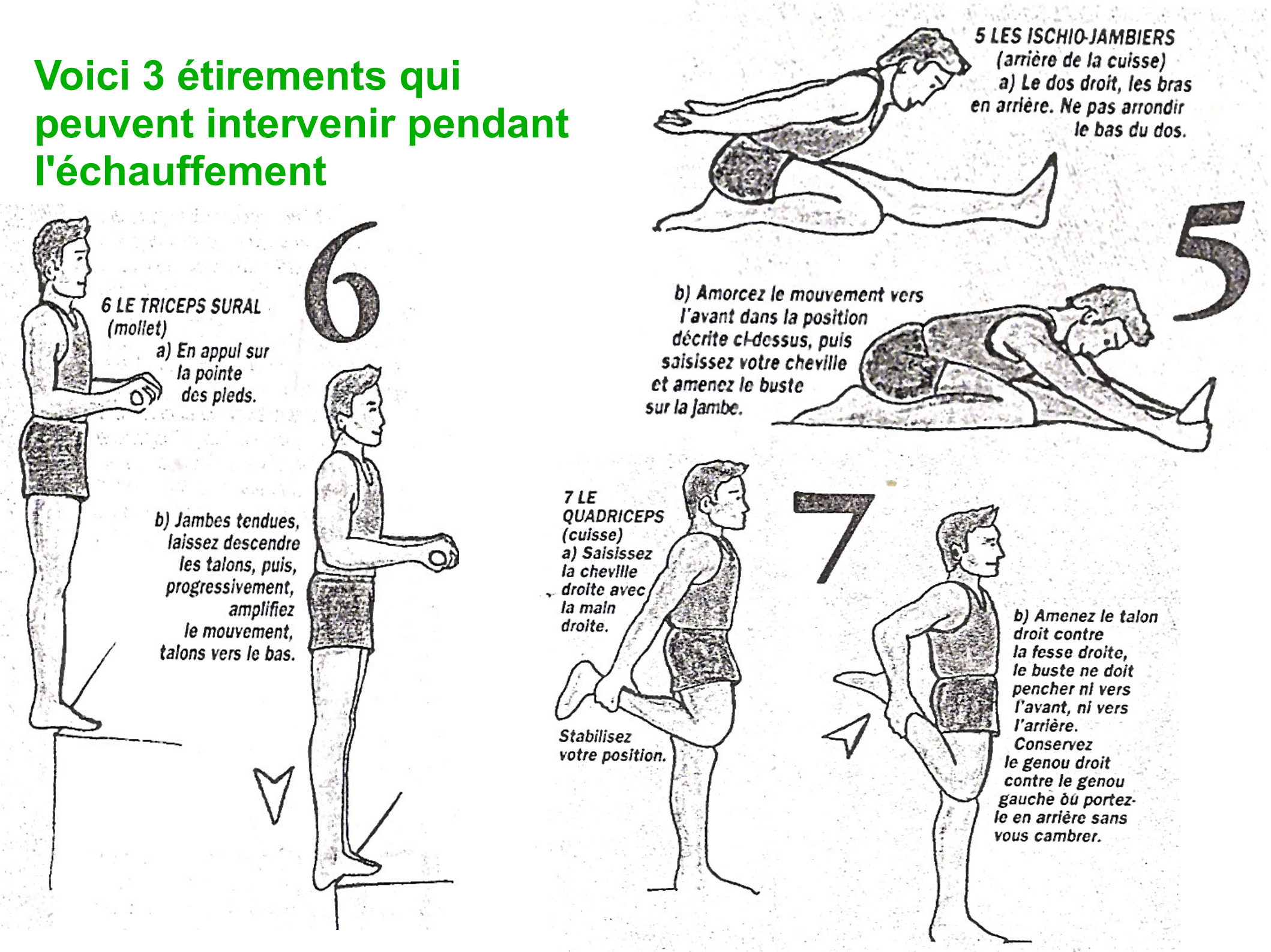
Les intérêts

Les étirements (ou stretching) améliorent les capacités d'extensibilité du muscle et favorisent le drainage des toxines. Les risques de courbatures et d'accidents musculaires s'en trouvent réduits.

Cela permet également de réduire les tensions musculaires .


LE DOS
a) Allongé sur le dos, mains croisées derrière la tête, paumes tournées vers l'extérieur genoux fléchis.
1
b) En essayant de plaquer tout votre dos au sol, étirez progressivement les bras vers l'arrière, les genoux restant fléchis.
LE DOS
a) Allongé sur le dos, genoux ramenés vers vous.
2
b) Extension des bras vers l'arrière et extension des talons vers le haut.
Sans décoller les fesses du sol, ramenez les jambes légèrement vers vous.
3 LE DOS
a) Allongé sur le dos tête au sol, saisissez vos genoux.
3
b) Sans décoller la tête du sol, ramenez progressivement les genoux sur la poitrine en soulevant très lentement le bas du dos.
4 LES MUSCLES FESSIERS
a) Allongé sur le dos, tête au sol, saisissez avec la main droite
le pied gauche
4
b) Amenez progressivement le genou et le pied vers la poitrine.

Voici 3 étirements qui peuvent intervenir pendant l'échauffement



8 LE QUADRICEPS
a) Les fesses sur les talons, le dos droit.

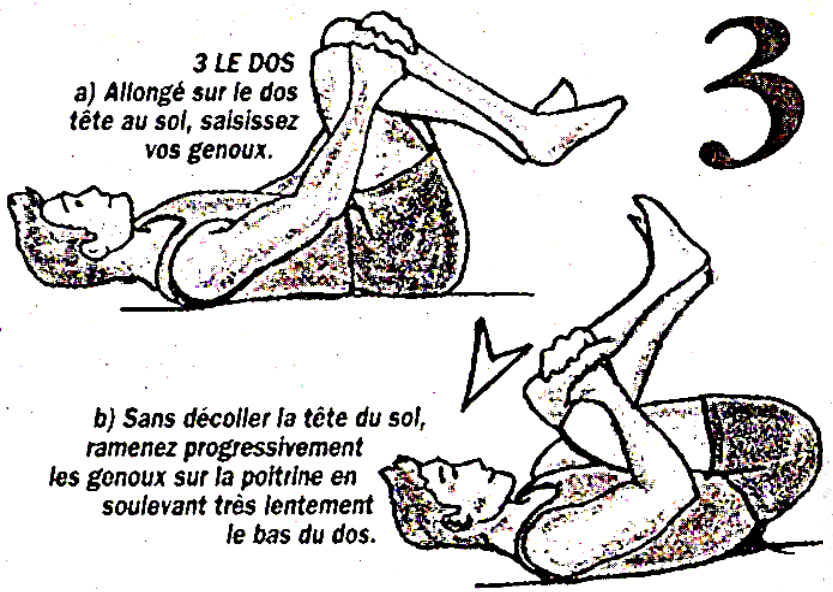
b) Décollez les fesses des talons et poussez progressivement le bassin vers l'avant sans vous cambrer.

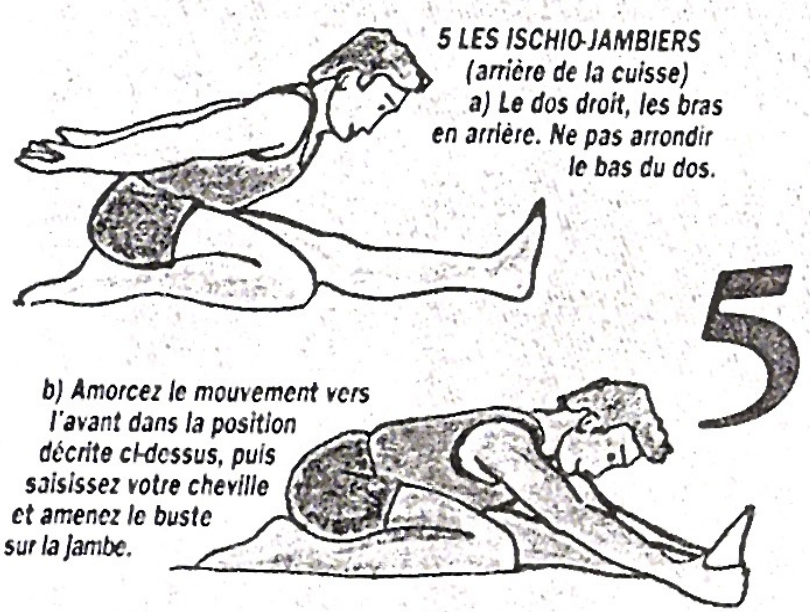
9 LES MUSCLES ANTERIEURS DE LA JAMBE
Saisissez avec la main gauche la pointe du pied droit. Amenez progressivement la pointe du pied vers l'intérieur.

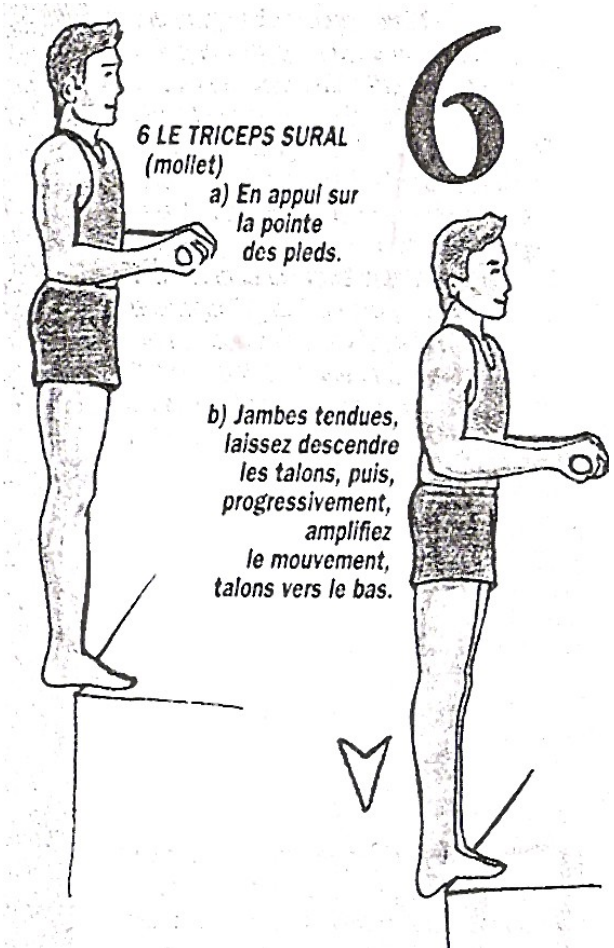
10 LE PSOAS ILIAQUE (fermeture jambe-tronc)
a) En appui mains sur le genou droit.

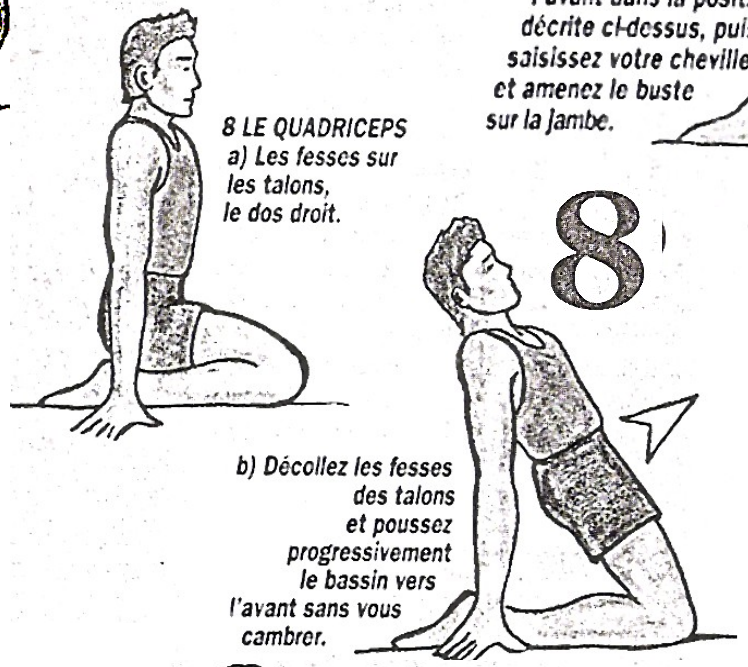
b) Tout en redressant le buste, descendez les hanches vers le sol en vous cambrant le moins possible.

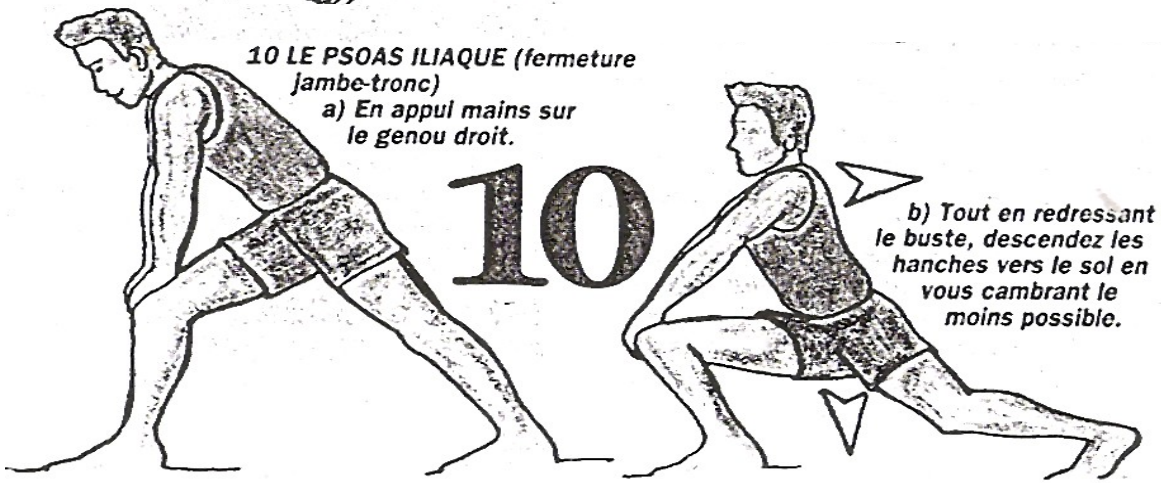
Cocktail d'étirements récupération



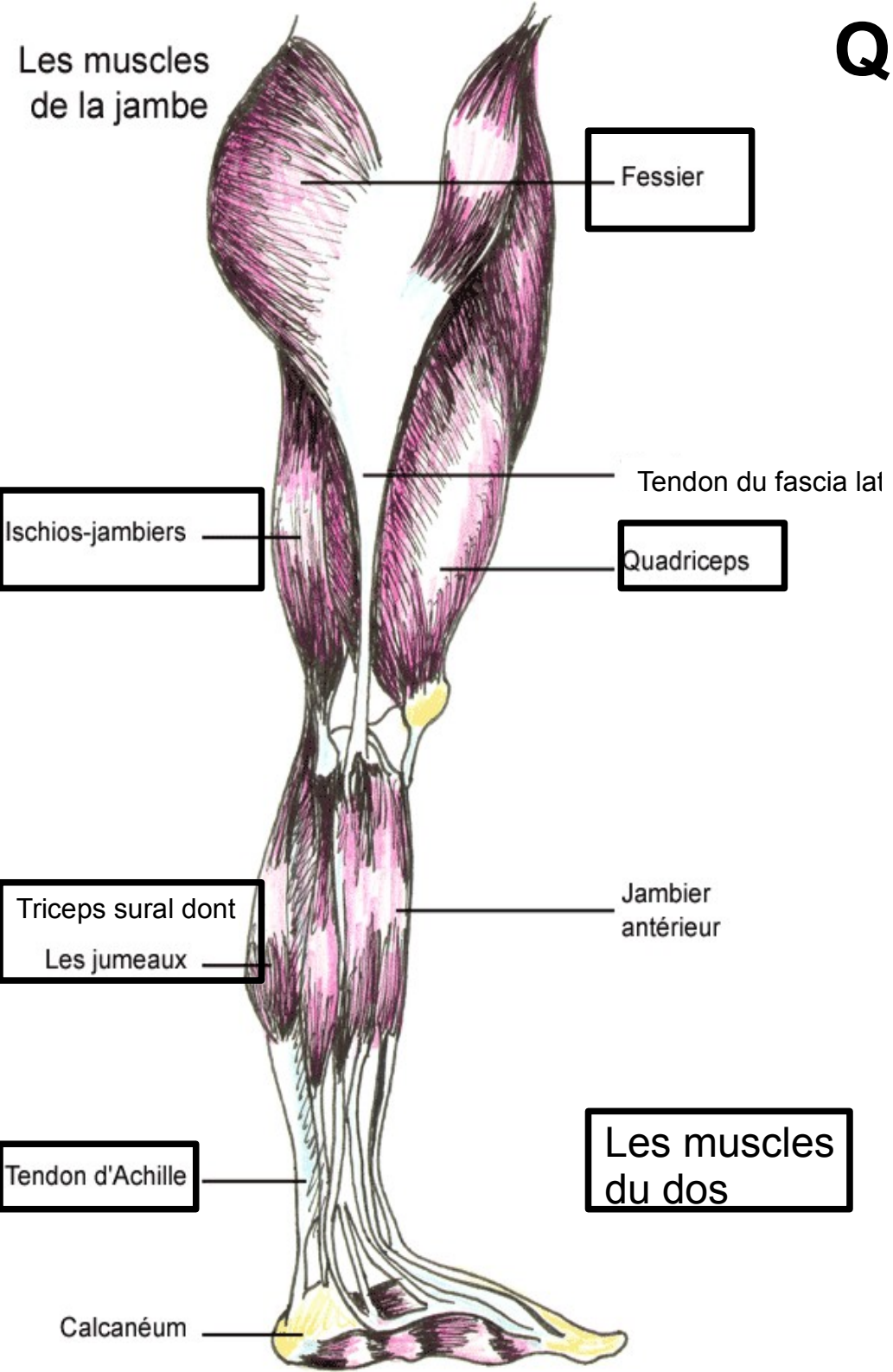
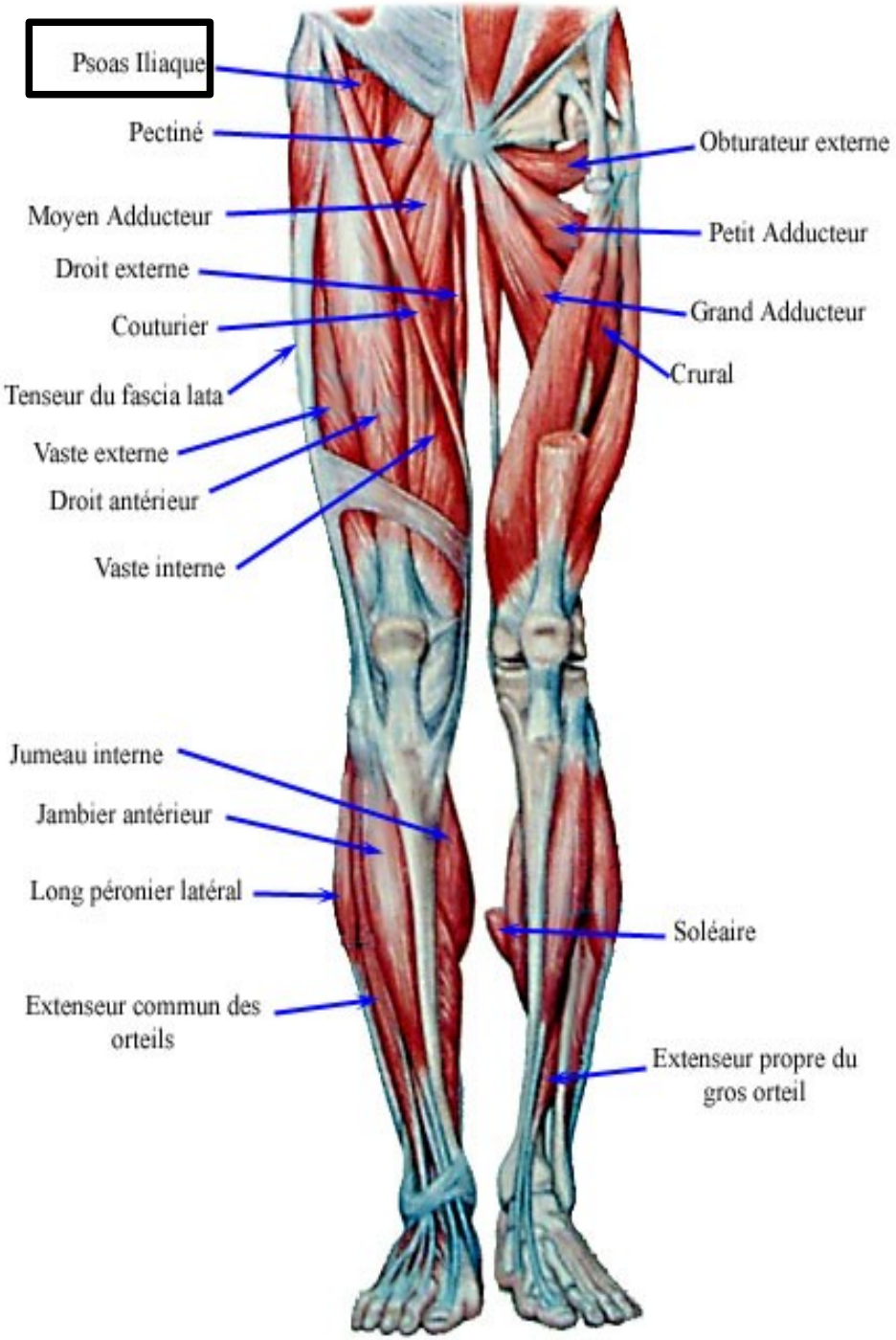








Qu'est ce qu'on a étiré ?



Les muscles du dos