

Les étirements

Pourquoi est-ce si nécessaire et utile pour le ski acrobatique ?

Il est maintenant prouvé que l'étirement n'est pas le meilleur échauffement car il stoppe momentanément l'irrigation vasculaire plutôt que de faire une réelle pompe vasculaire du muscle, toutefois les **ÉTIREMENTS** sont primordiaux car vous pratiquez une discipline acrobatique et artistique où vos gestes, surtout vos sauts doivent être parfaitement exécutés, de plus ils sont jugés. Pour cela il faut, entre autre de la souplesse... et pour certains sauts beaucoup de souplesse, donc LA PLUS GRANDE AMPLITUDE ARTICULAIRE et MUSCULAIRE possible. Ce sont les étirements et uniquement LES ÉTIREMENTS qui amènent la progression de ces amplitudes articulaire (de mouvement).

+++

Les plus efficaces sont les étirements actifs : les exercices de contracter-relâcher ou les exercices de P.N.F (proprioception, neuro-facilitation). Ils doivent être appris sous supervision d'un professionnel (physiothérapeute, kinésiologue...).

++

Plus connus et plus utilisés, sont les étirements passifs : vous prenez une position d'étirement et vous respirez en relâchant la zone étirée. La littérature préconise de 15 à 30 secondes de tenu (selon le Stretching de Bob ANDERSON). Cela ne correspond pas à la durée nécessaire pour relâcher totalement toutes les structures du muscle c'est-à-dire : la jonction musculo-tendineuse, la jonction os-tendon e.t.c. Pour avoir un relâchement neuro-musculaire et une bonne décompression articulaire, cela prend de 1mn30 à 2mn et mettez un chronomètre car c'est long quand vous êtes en étirement, c'est très long !!!

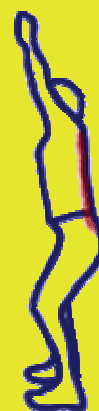
++

La dernière solution, c'est le yoga qui doit être appris avec un professeur et non avec un livre ou une cassette. Le yoga travaille sur la respiration et les postures d'étirements maintenues quelques minutes, c'est très efficace sur l'articulation, la longueur du muscle et la capacité à se relâcher.

Si vous aimez vous étirer le matin (certains athlètes le font, même le jour d'une compétition), faites-le, juste après le petit déjeuner.

Quand s'étirer ?

Sinon, étirez-vous le soir avant le souper, quand votre journée d'entraînement ou de course est terminée et que les muscles sont au repos.



Faire des étirements passifs "à froid" permet de conserver la longueur de repos constante au muscle.

Le muscle ne se raccourcit pas et il maintient l'amplitude articulaire NÉCESSAIRE à la DÉCOMPRES-SION des CARTILAGES, des DISQUES, des MÉNISQUES, des FACETTES de vos VERTÈBRES.

C'est primordial pour durer longtemps dans le ski acrobatique !!!!

Les étirements passifs doivent être fait en même temps qu'un étirement axial de la colonne vertébrale, aussi appelé AUTO-GRANDISSEMENT qui fait travailler la musculature profonde du dos et amortit une partie des chocs de votre sport favori : le ski acrobatique !!!.

Vous étirez donc la superficie et vous renforcez en décompression la profondeur, tout ce qu'il faut pour être de véritables ressorts dans les bosses et aux réceptions de sauts.

L'étirement axial est défini par la plus grande distance entre le sacrum (le haut des fesses et le bas de la colonne) et le sommet de la tête, autrement dit vous essayez de vous grandir en mettant le plus d'espace possible dans votre colonne et surtout vous luttez efficacement contre la pesanteur qui nous écrase : pas facile à faire !!

Les étirements sont donc des séances spécifiques dont la durée et la fréquence varie selon l'âge :

- de 10 à 14 ans : 20 à 30 mn, 3 fois par semaine
- de 14 ans à la fin de la carrière sportive : 30 à 45mn, 5 fois semaine
- athlète retraité : 30mn, 3 fois Semaine

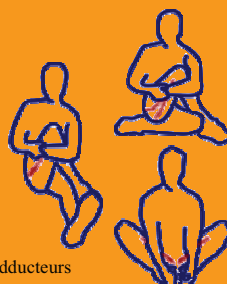
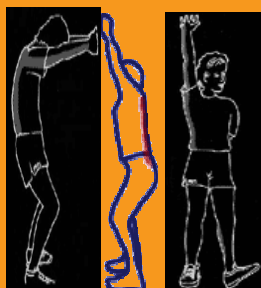
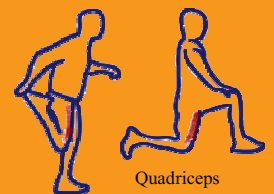
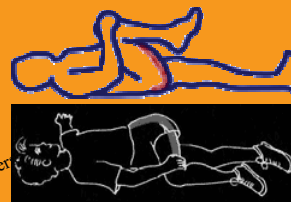
L'athlète peut-être paresseux car il est humain !!! Donc si vous voulez en faire 3 fois semaine, programmez-le 5 fois, pour 5 fois semaine, décidez de le faire tous les jours.

Quels groupes musculaires à étirer ?

Le ski acrobatique fait avant tout travailler les jambes et le dos. De bas en haut, je vous suggère d'étirer : le jambier antérieur (juste à côté des périostites !!), les mollets, les quadriceps, LES ISCHIO-JAMBIERS, les adducteurs, le tenseur du fascia lata ou la bandelette, les muscles para vertébraux, les trapèzes surtout quand il y a beaucoup de STRESS, les mains et les avant-bras (pour les bosses).

Tous ces muscles participent à L'AMORTISSEMENT des nombreux chocs et permettent des sauts visuellement parfaits pour les juges.

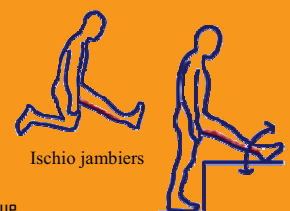
Alors si vous voulez les impressionner ; ÉTIREZ-VOUS, ÉTIREZ-VOUS, ÉTIREZ-VOUS.



Bon ÉTIREMENT

Anne DAVID

Ostéopathe et Sophrologue
3 ans d'université en Éducation Physique
Masseur-kinésithérapeute et instructeur de PILATES



Étirement axial

Adducteurs

Quadriceps

Ischio jambiers

Fessier