

Régénération

Abaisser le tonus musculaire

■ Arrière-plan

Les étirements visent trois objectifs principaux: optimiser la capacité de performance avant l'activité (pré-étirements); faciliter la récupération après l'effort (post-étirements); améliorer la mobilité indispensable à la performance et garante du maintien de la santé. Les formes de régénération appliquées après l'activité visent à diminuer la tension musculaire. Les étirements sont plutôt statiques et ils contribuent aussi à la récupération mentale (voir conséquences pratiques). Les étirements vont de pair avec un entraînement de la perception. Il est donc très important de démontrer avec précision les exercices afin que les athlètes développent la bonne sensation motrice et qu'ils trouvent l'intensité adéquate.

■ Pourquoi?

Diminution du tonus musculaire, maintien de la mobilité et amélioration de la relaxation.

■ Quand?

Après l'entraînement ou la compétition, en complément à la phase de récupération active (footing, pédalage, etc.) ou quelques heures après l'activité. Attention: après des charges très intensives, il faut renoncer aux étirements pour ne pas freiner le processus de réparation des micro-déchirures induites par l'activité. Prévoir une séquence ciblée de mobilité deux ou trois jours après.

■ Conséquences pratiques

- Commencer par un long décrassage (récupération active) avant d'effectuer les étirements.
- Adopter les positions correctes et étirer de manière ciblée et contrôlée.
- Les étirements après l'activité doivent être relaxants et en aucun cas douloureux. Trouver une position confortable (assis, couché), créer une atmosphère agréable (calme, musique douce, tapis), respirer profondément et calmement.
- Etirer de manière statique avec une intensité moyenne. Varier légèrement la position initiale et répéter plusieurs fois en fonction des besoins. Plus les muscles ont été sollicités, plus les étirements seront doux.
- Durée: entre 15 et 20 secondes; répéter plusieurs fois selon les sensations. Pour augmenter les effets des étirements, on peut aller jusqu'à 90 secondes.
- Accorder une attention particulière aux muscles qui ont tendance à se raccourcir (pectoraux, ischio-jambiers, adducteurs, muscles des mollets). Tenir compte des dysbalances musculaires individuelles.

Jambes en l'air

10-14 15-20 20+

Quoi? Etirer les ischio-jambiers. Sur le dos, lever les jambes. Saisir une jambe dans le creux poplité, la tirer vers soi et tendre. Le buste et le bassin restent plaqués au sol.

Escaliers

10-14 15-20 20+

Quoi? Etirer les muscles des mollets. Placer l'avant-pied sur un appui (livre, escalier, espalier, etc.) et abaisser le talon.

Eventail

15-20 20+

Quoi? Etirer les adducteurs. Couché sur le dos, les fesses contre la paroi. Placer les jambes verticalement contre le mur. Les laisser descendre progressivement, de manière relâchée. S'aider éventuellement avec les mains.

Lanceur

15-20 20+

Quoi? Etirer les pectoraux et les deltoïdes. Etirer le bras vers l'arrière, contre la paroi, le coude plus haut que l'épaule. Le faire pivoter vers l'extérieur. S'éloigner de la paroi avec les hanches, le tronc et les jambes.