

Différents sports – un objectif

Discipline	Athlétisme (haies)	Hockey sur glace (gardien)	Natation (dauphin)	Exemple global	
Exigences spécifiques	Les hurdleurs doivent disposer d'une très bonne mobilité au niveau des hanches et des ischio-jambiers.	Le gardien a besoin d'une grande souplesse au niveau des hanches et des jambes. Il doit réagir très vite et effectuer des mouvements explosifs de grandes amplitudes.	La mobilité des épaules et des muscles pectoraux est primordiale pour le mouvement de dauphin.	Enchaînement (15 min) Une bonne souplesse générale est importante dans tous les sports. Les suites de mouvements présentées ci-dessous conviennent aux sportifs de tout âge, amateurs ou confirmés.	
Public-cible	Garçons et filles 15-20	Garçons et filles 15-20	Garçons et filles 15-20		
Niveau	Athlètes ambitieux, niveau national (U20/U18)	Juniors et joueurs des ligues nationales	Jeunes orientés vers la performance	Musique: musique lente, relaxante avec un tempo de 50 à 80 bpm.	
Période	Période de préparation, semaine de régénération.	Durant toute l'année, régulièrement intégré à la séance, ou sous forme de devoir à domicile.	3 x par semaine durant toute l'année, sauf avant les compétitions.	Exécution: passer d'un exercice à l'autre en toute fluidité. Effectuer le mouvement pendant 16 à 32 battements, de manière statique ou dynamique (petits mouvements). Répéter la séquence 3 à 4 fois.	
Contenu et durée	Echauffement (15 min) Sous forme ludique.	Echauffement (15 min) Grands mouvements de balancer: bras, jambes et hanches. Entraînement sur la glace: Patinage avec de grandes poussées sur différents rythmes.	Echauffement (15 min) Grands mouvements de balancer: bras, jambes et hanches. Nage légère en différents styles.	■ Debout, jambes légèrement écartées. Lever les bras latéralement et les tendre vers le haut. Etirer alternativement chaque bras un peu plus haut.	
	Mobilité (30 min) Ischio-jambiers et adducteurs ■ Position assise de passage de haies, 6x par côté avec 6-8 étirements dynamiques. ■ Passage de haies (d'une jambe d'appel à l'autre), 4x par côté avec 6-8 étirements dynamiques. ■ «Ecart mural» (p. 7), en poussant évent. les jambes vers le bas avec les mains. 2-3x 25-30 sec. d'étirement statique. ■ «Ischio-jambiers» (p. 7): sur caisson à hauteur de genou. Presser les talons contre le caisson pendant 5 sec., puis étirer (statique) 20 sec. 2x par jambe.	Mobilité (20 min) Les exercices spécifiques sont exécutés avant et pendant la séance. Principe général: étirer de manière active dynamique. Durée: 3-4x 25-40 sec. Adducteurs + rotateurs externes ■ Talons contre la bande, pieds orientés vers l'extérieur: écarter les jambes et laisser glisser les patins contre la bande. Ischio-jambiers ■ «Pendule» (p. 4) ■ Tout en patinant, toucher la glace avec les mains, dos droit.	Mobilité (15 min) Muscles pectoraux ■ Debout, croiser les bras sur la poitrine et saisir la nuque, en enserrant le menton. Etirer la tête et les bras vers l'arrière, sans creuser le dos. Epaules ■ Debout, mains en appui sur un caisson, haut du corps fléchi à angle droit. Etirer la poitrine vers le bas et tenir 15 sec. Presser ensuite durant 6 secondes le caisson avec les mains. Répéter 3 x.	■ Tendre les bras à hauteur des épaules, paumes des mains vers le haut. Etirer les bras vers le bas. Replacer les bras à la position initiale. ■ Position de grand écart, la jambe avant tendue, l'autre fléchie. Etirer vers soi les pointes de pieds de la jambe antérieure, tout en repoussant la seconde jambe vers l'arrière. Puis effectuer un pas vers l'avant pour changer de position. Grand pas fendu et fléchir lentement le genou arrière jusqu'au sol. ■ Saisir la cheville de la jambe postérieure et ramener le talon aux fesses avec le bras opposé. Changement de jambe. Rouler de côté sur le dos. ■ Se mettre en paquet et tirer les genoux aux oreilles. Rouler latéralement sur le ventre.	
	Fléchisseurs de hanches ■ «Télémark» (p. 13): 3x 8 répétitions par jambe.	A côté de ces deux parties primordiales, il est judicieux d'étirer aussi d'autres muscles. ■ «Dérouler» (p. 4) ■ «Pas de panthère» (p. 6) ■ Toutes les formes actives et passives de mouvements d'écart des jambes.	Renforcement des antagonistes ■ Couché sur le ventre, le front sur le sol. Avec deux petites haltères, reproduire le mouvement de dauphin. 3x20 répétitions.	■ De la position ventrale, placer les mains sous les épaules et tendre lentement les bras pour étirer le haut du corps. Rouler latéralement en position assise, jambes écartées. ■ Tendre les bras latéralement. Tourner le buste vers la droite, puis vers la gauche, le plus loin possible. Serrer les jambes, les ramener sur la poitrine et se tourner sur les genoux.	
	Mollets/tendon d'achille ■ «Dérouler» (p. 4): 5x 5-10 sec. d'étirement statique par jambe.			■ Tendre la jambe latéralement et lever les bras le plus haut possible. Fléchir le buste du côté de la jambe tendue. Idem de l'autre côté. Retour à la position initiale (quatre pattes).	
	Force (20 min) Exercices de stabilisation pour le tronc; renforcement des pieds dans le sable (voir cahier pratique mobile «Force 1»).	Technique/Tactique (40 min) Attention portée sur la technique de patinage spécifique au gardien. Etirements actifs durant les pauses.	Technique (60 min) Exercices techniques avec accents sur les battements de jambe et les tractions de bras.	■ Les mains en appui, tendre alternativement les jambes vers l'arrière, en maintenant la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Se relever lentement.	
		Jeu (15 min) Jeu en situation spéciale (boxplay, powerplay). Etirements actifs durant les interruptions.		■ Relâcher tout le corps par de petits mouvements de décontraction.	
	Cool down (10 min) Course légère, jeu.	Cool down (15 min) Patinage léger.	Cool down (1 min) Grands mouvements relâchés de bras vers l'arrière.		

L'ABC des étirements

Conseils et recommandations pour un entraînement efficace.

Chacun peut améliorer sa souplesse

- L'entraînement de la mobilité porte ses fruits à tout âge. L'important est d'adapter les formes et modalités d'étirements à l'âge et à la situation (avant ou après l'effort, spécifique ou général, etc.).
- Seule la régularité permet d'améliorer sa souplesse. Les petites séquences d'étirement intégrées à la séance d'entraînement permettent de maintenir son niveau. Pour véritablement gagner en amplitude, il faut s'entraîner tous les jours.
- Etirer aussi les muscles moins sollicités (agonistes et antagonistes) pour éviter les dysbalances.

Tenir compte des besoins

- Du jeu à la technique: les formes ludiques, avec de grands mouvements de balancier, conviennent bien aux enfants. C'est seulement à l'adolescence que les étirements s'orientent vers des formes plus spécifiques (dynamiques, statiques).
- La question de savoir s'il faut effectuer des étirements statiques, dynamiques, passifs ou actifs dépend des besoins individuels, de la situation et des préférences.
- La souplesse générale est complétée par un entraînement plus spécifique: en fonction du profil de la discipline d'une part, en fonction des déficits personnels d'autre part.

Bon à savoir

- D'abord s'échauffer, étirer ensuite. Si possible, coupler étirement et renforcement.
- L'entraînement de la souplesse favorise la perception corporelle. Il permet de développer la sensation du mouvement juste et de la bonne intensité.
- Il est important de démontrer avec précision les mouvements, avec les bons accents, pour que l'athlète intériorise le bon déroulement.

Formes dynamiques

- Avant l'activité, effectuer des étirements dynamiques, pour obtenir un tonus optimal et mobiliser les articulations dans toute leur amplitude.
- Augmenter progressivement l'intensité tout en respectant le seuil de douleur.
- Contrôler en permanence le déroulement du mouvement pour éviter toute blessure due à un écart trop brusque.

Formes statiques

- Après l'entraînement, choisir des formes d'étirements statiques.
- Effectuer d'abord un bon «décrassage» avant de commencer les étirements post-exercice.
- L'étirement qui clôt la séquence doit être relaxant et faire du bien. Préférer la position assise ou couchée et veiller à une respiration fluide. //

Bibliographie

- **OFSP (Ed.):** Théorie de l'entraînement J+S. Macolin. 2006.
- **Hegner, J.** (2006): Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag/BASPO, Herzogenbuchsee. (En allemand).
- Cahier pratique 2/01
- Cahier pratique 3/04.
- **Albrecht, K.; Meyer, S.** (2006): Stretching und Beweglichkeit. Das neue Expertenhandbuch. Haug Verlag, Stuttgart.