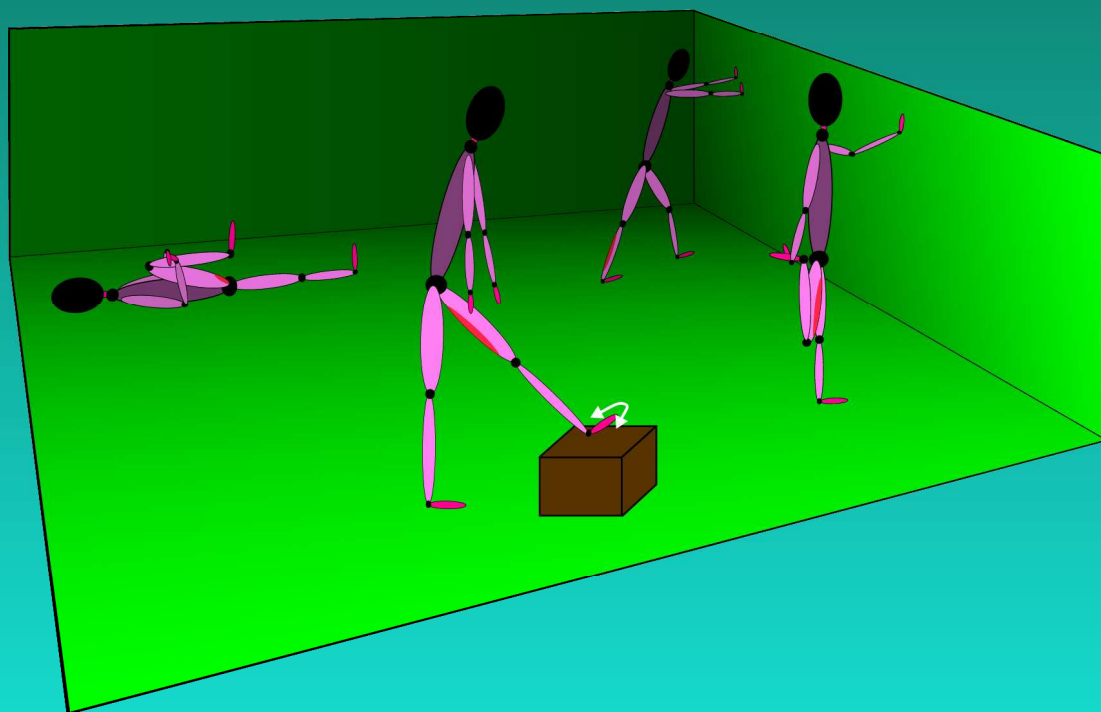


Bien pratiquer les étirements après un entraînement de course à pied



*Les erreurs à éviter, des conseils utiles pour s'étirer en
toute sécurité*

Nicolas Cherpeau

<http://www.courir-plus-loin.com>

Sommaire

Pourquoi ce guide ?	3
I. Comprendre les étirements	4
A. Les bienfaits des étirements	4
B. Les différents types d'étirements	4
C. Pourquoi s'étirer après l'entraînement ?	5
D. Les étirements statiques passifs, point d'attention de ce guide	5
E. Les muscles sollicités en course à pied	5
II. Une bonne pratique des étirements	8
A. Points à éviter, mauvaises pratiques	8
B. À quel moment s'étirer ?	9
C. Conseils	9
III. Des exercices pour s'étirer en toute sécurité	11
A. Exercices pour les mollets	11
B. Exercices pour les adducteurs	12
C. Exercices pour les fessiers	13
D. Exercices pour les quadriceps	14
E. Exercices pour les ischio-jambiers	15
F. Exercices pour le dos	16
IV. Le déroulement d'une séance en pratique	17
A. Durée d'un étirement	17
B. Durée d'une séance complète	17
Conclusion	19

Avertissement

La pratique de la course à pied sous ses différentes formes présente des risques inhérents à cette activité. Nous vous recommandons donc la plus grande prudence dans l'interprétation et l'utilisation des données fournies dans ce guide. Malgré tout le soin accordé à sa réalisation et à son exactitude, ce guide ne peut en aucun cas engager la responsabilité de son auteur et de [courir-plus-loin.com](http://www.courir-plus-loin.com). Par ailleurs, [courir-plus-loin.com](http://www.courir-plus-loin.com) et les personnes qui participent au blog déclinent toute responsabilité en cas d'accident et ne pourront être tenus pour responsables de quelque manière que ce soit.

Pourquoi ce guide ?

J'ai écrit ce guide pour vous éclairer sur un point trop souvent **négligé** des pratiquants de la course à pied, ou pire, **mal maîtrisé** : les étirements. Vous débutez la course à pied ? Voici des conseils pour bien s'étirer en toute **sécurité**. Coureurs aguerris, vous pensez maîtriser la séance d'étirement ? C'est le moment de vérifier vos **connaissances** et vous assurez que votre pratique est **correcte**.

Ce guide n'a pas seulement vocation à répertorier des exercices d'étirements, je l'ai souhaité résolument **pédagogique** pour vous apprendre ce qui se cache derrière les exercices et vous montrer **l'utilité** et **l'importance** des étirements en course à pied. Ils vous permettront une pratique régulière de la course à pied, dans de bonnes conditions, et surtout, pour longtemps !

Pour une meilleure pratique de la course à pied en toute sécurité...

I. Comprendre les étirements

A. Les bienfaits des étirements

Les étirements ne sont pas faits pour embêter le coureur et lui faire perdre du temps. Au contraire, la pratique de l'étirement est reconnue principalement pour ses bienfaits pour :

- Accélérer la récupération ;
- Améliorer les performances, la souplesse ;
- Prévenir les blessures (tendinites, contractures).

B. Les différents types d'étirements

Il existe différentes méthodes pour étirer un muscle. On peut par exemple classer les étirements en deux catégories distinctes selon le mouvement qui amène le muscle en position d'étirement :

- **Étirement dynamique** : l'étirement se fait par à-coup qui amène le muscle en position d'étirement dans la phase terminale. C'est le cas par exemple de l'exercice des talon-fesses, où le coureur trotte et replie la jambe de manière à amener son talon sur la fesse, en alternant côté gauche-côté droit. Ces étirements sont principalement effectués en fin d'échauffement pour préparer le muscle à l'effort.
- **Étirement statique** : l'étirement se fait sans à-coup, on amène le muscle en tension progressivement et en douceur. On maintient la position statique pour étirer le muscle. Ils sont effectués après l'entraînement pour favoriser la récupération (temps de maintien court) et la souplesse (temps de maintien long).

Il existe des variantes pour ces deux catégories, selon que le muscle est contracté (étirement **actif**) ou non (étirement **passif**) avant son étirement.

C. Pourquoi s'étirer après l'entraînement ?

Lors de la course, les muscles sont fortement sollicités en contraction et ils ont alors tendance à se **raccourcir** et à rester dans cette **position courte**. C'est pourquoi il est nécessaire de rétablir **l'équilibre** et de favoriser un retour à la position normale après un entraînement de course à pied.

D. Les étirements statiques passifs, point d'attention de ce guide

Ces étirements sont les plus connus et pratiqués. Ce sont les plus simples à mettre en place, on les pratique dans une position **statique** où l'on amène le muscle en tension en douceur. Ils sont dits **passifs** car on ne contracte pas le muscle avant de l'étirer.

Ils sont utilisés en fin d'entraînement pour redonner aux muscles leur taille initiale. Comme nous l'avons vu précédemment, les muscles sont sollicités en contraction pendant la course, les fibres musculaires se sont contractées.

Ainsi, les étirements passifs vont permettre un retour à l'équilibre plus rapide et permettront de conserver une bonne amplitude de la foulée. Lors de l'étirement, les apports en **nutriment** et **oxygène** sont favorisés ainsi que l'évacuation des **déchets** (l'acide lactique notamment).

À noter : pendant l'étirement passif, l'approvisionnement du muscle en sang artériel se fait difficilement. Après l'étirement, les muscles ne sont donc pas prêts pour un effort immédiat. C'est pourquoi on ne fait jamais d'étirement passif long avant une course ou un effort important. Ils sont adaptés pour la récupération après l'effort.

E. Les muscles sollicités en course à pied

Vous vous en doutez, bien que la course à pied sollicite beaucoup de muscles, notre attention va se porter sur les muscles des membres inférieurs. Voici une description rapide des principaux muscles.

1. Les mollets

Tout le monde connaît les mollets, peut-être moins son nom scientifique : le muscle triceps sural. C'est un muscle volumineux composé de trois faisceaux musculaires :

- Le jumeau interne ;
- Le jumeau externe ;
- Le soléaire.

Il se termine dans la partie inférieure par le fameux **tendon d'Achille**. C'est pendant la course en montée qu'il est le plus sollicité.

Les principales pathologies du mollet en course à pied sont le **claquage**¹ (qui peut-être dû notamment à un mauvais échauffement) et la **tendinite**² du tendon d'Achille.

2. Le quadriceps

Ce muscle se situe sur l'avant de la cuisse. Il est constitué de quatre chefs musculaires³, d'où son nom. Il est l'un des muscles le plus volumineux du corps humain.

Pendant la course à pied, il travaille de deux manières différentes :

- De manière **concentrique** lors de la poussée, c'est-à-dire qu'il se contracte en se raccourcissant. Cette sollicitation est particulièrement importante lors de la course en montée ou pour monter des escaliers par exemple.
- De manière **excentrique** lors de la réception du pied au sol, c'est-à-dire qu'il se contracte pour s'opposer à une force qui tend à l'allonger. C'est lors de la course en descente qu'il est le plus sollicité de manière excentrique.

3. Les ischio-jambiers

Ces muscles sont situés à l'arrière de la cuisse et correspondent à un groupe de trois muscles :

- Muscle demi membraneux ;
- Muscle demi tendineux ;
- Muscle biceps fémoral.

Ce muscle travaille de manière **opposée** au quadriceps : quand le quadriceps participe au mouvement (rôle **d'agoniste**), les ischio-jambiers sont relâchés (rôle **d'antagoniste**) et inversement, quand les ischio-jambiers travaillent, le quadriceps est au repos (les rôles agoniste/antagoniste sont alors inversés).

Ces muscles ne doivent pas être oubliés lors de la séance d'étirement, sinon, gare au claquage du sprinter !

¹ synonyme de déchirure musculaire, il s'agit de la rupture de fibres musculaires

² inflammation douloureuse d'un tendon

³ faisceau de fibre indépendant

4. Les adducteurs

Ce terme désigne en fait tout muscle qui tend à **rapprocher** deux parties du corps entre elles. Par opposition, un muscle **abducteur** sert à écarter deux membres l'un de l'autre.

Je parle ici bien évidemment des adducteurs au niveau des cuisses et non des adducteurs du pouce ! C'est un groupe constitué de cinq muscles, situé à l'intérieur de la cuisse (les abducteurs sont eux situés à l'extérieur de la cuisse).

Les adducteurs sont moins sollicités en course à pied que dans d'autres sports, comme le football, l'équitation ou les sports de combats par exemple. Il convient néanmoins de les inclure dans les séances d'étirements, au risque de les oublier !

5. Les fessiers

Fermes, rebondies ou encore galbées, il existe beaucoup de mots pour décrire les fesses ! Elles sont constituées de trois muscles principaux :

- Le **grand fessier** représente la majorité de la fesse. C'est le plus volumineux des trois et un des plus puissant du corps humain. C'est sur ce muscle que l'on s'assoie !
- Le **moyen fessier** situé sur le côté du bassin. C'est un muscle abducteur de la cuisse (il sert par exemple quand on lève une jambe sur le côté). C'est également ce muscle qui se contracte lorsque l'on se tient sur une jambe : il permet alors de stabiliser le bassin.
- Le **petit fessier** est le plus petit et profond des trois. Il remplit le même rôle que le moyen fessier : il participe à la stabilisation du tronc pendant de marche lorsque l'on est en appui sur un seul pied.

II. Une bonne pratique des étirements

A. Points à éviter, mauvaises pratiques

On dit toujours qu'il ne faut pas donner de mauvais exemples au risque de les voir appliquer...mais je préfère tout de même vous **prévenir**. Les pratiques suivantes sont absolument à **bannir** pour une pratique en toute sécurité :

- Ne jamais **forcer** en s'étirant. Si vous ne parvenez pas à suivre un exercice, adaptez-le, ou changez de position. Il existe beaucoup d'étirements différents pour un même muscle. Vous trouverez votre bonheur à coup sûr !
- N'effectuez pas de mouvement **violent**, ni d'**à-coups**. Un étirement **brusque** provoque un réflexe de contraction du muscle pour se protéger d'une déchirure. De plus, ce réflexe augmente la raideur du muscle et peut même provoquer des lésions des tendons. Au contraire, l'étirement doit être fait de manière progressive et contrôlée.

« Ça fait **mal** donc ça étire bien » ou « plus ça tire mieux c'est » : beaucoup pensent qu'un étirement doit faire mal or c'est tout à fait faux. »
- Faites attention à vos **articulations**. Beaucoup d'exercices sollicitent les articulations au maximum pour se mettre dans une position particulière. Par exemple, il y a un exercice que j'évite particulièrement car il ne me convient pas : c'est en position allongée sur le dos avec les jambes repliées sous soi. Je le trouve particulièrement douloureux pour les chevilles. Dès la moindre douleur, il faut donc arrêter et changer d'exercice.
- « Ça fait **mal** donc ça étire bien » ou « plus ça tire mieux c'est » : beaucoup pensent qu'un étirement doit faire mal or c'est tout à fait faux. L'excès de tension fragilise les fibres musculaires et peut même favoriser l'apparition d'une déchirure. Lors d'un étirement, la **limite** du mouvement correspond justement au **seuil** de la douleur. On ne s'étire jamais au-delà. On met simplement le muscle en **tension**.

B. À quel moment s'étirer ?

Nous avons vu que ce guide se focalise sur les étirements de récupération après l'entraînement. Cependant, il est conseillé de ne pas s'étirer immédiatement après avoir fini l'entraînement mais plutôt **15 à 30 minutes** après. Plus la séance a été intense, plus le temps avant les étirements doit être long.

Prenez votre temps, réhydratez vous, prenez votre douche par exemple et commencez une fois revenu au **calme**. Par exemple, au lieu de revenir en courant jusqu'au seuil de votre porte, vous pouvez finir par 3 à 5 minutes de marche pour favoriser un retour au calme.

Si la séance a été particulièrement **douloureuse**, si vos muscles sont **enraidis** ou **courbaturés**, il vaut mieux ne pas s'étirer immédiatement et remettre les étirements au **lendemain**. Dans ce cas, il faut impérativement s'échauffer avant de s'étirer, avec 10 à 15 minutes de footing lent ou de marche par exemple.

*« ... il est conseillé de ne pas s'étirer immédiatement après avoir fini l'entraînement mais plutôt **15 à 30 minutes** après. Plus la séance a été intense, plus le temps avant les étirements doit être long. »*

On ne s'étire donc jamais après une course en compétition mais le lendemain ou surlendemain.

Si vous courez pendant la pause du midi et que vous n'avez pas le temps de vous étirer, vous pouvez très bien le faire le soir, tranquillement chez vous. Dans ce cas, le footing d'échauffement n'est pas nécessaire, veillez simplement à ne pas être totalement froid avant de commencer.

C. Conseils

Voici maintenant une liste de **bonnes pratiques** et de **conseils** pour bien s'étirer :

- La séance d'étirement est un moment de **relaxation** où l'on est à l'écoute du corps. Je vous conseille de vous mettre dans une ambiance propice au **calme**, avec un peu de musique par exemple ☺
- Toujours dans l'optique de relaxation et de **relâchement** musculaire, il ne faut pas bloquer la **respiration** pendant l'étirement. Respirez normalement ou même accentuez légèrement votre expiration.
- De même, évitez les endroits trop **froids** où l'on a du mal à se relâcher complètement.

- Pour avoir de bons **appuis**, mettez vous pieds nus. Encore une fois, cela permet d'avoir de meilleures sensations de son corps.
- L'efficacité de l'étirement est augmentée si l'exercice est **répété** plusieurs fois, **2 à 3 fois** par exemple.
- Au besoin, n'oubliez pas de vous **hydrater** entre les exercices.
- Les fibres musculaires ne sont jamais uniformes et rectilignes. Afin d'en solliciter au maximum, essayez de varier **l'angle** de l'étirement. Par exemple, pour les exercices où la pointe du pied est libre, vous pouvez faire pivoter le pied de l'intérieur vers l'extérieur, doucement bien entendu. Essayez, vous verrez que l'on sent les différents groupes de fibres travailler alternativement (je pense particulièrement aux ischio-jambiers) !

« La séance d'étirement est un moment de **relaxation** où l'on est à l'écoute du corps. Je vous conseille de vous mettre dans une ambiance propice au **calme**, avec un peu de musique par exemple 😊 »
- Un groupe musculaire (ischio-jambiers/quadriceps par exemple) n'est souple et à l'équilibre que si chaque muscle l'est individuellement. Il ne faut donc pas se concentrer sur un seul côté mais étirer un **côté puis l'autre**.
- Je pense qu'il vaut mieux connaître peu d'exercices bien maîtrisés que d'en connaître beaucoup de manière approximative. Essayez plusieurs exercices et trouvez celui ou ceux qui vous conviennent pour chaque muscle, entre 1 et 3 exercices c'est largement suffisant.
- Lors d'un étirement, on a tendance à se concentrer sur le muscle étiré, et l'on peut oublier notre posture générale. Le **dos** doit particulièrement rester bien droit. Les cassures, cambrures sont à éviter.

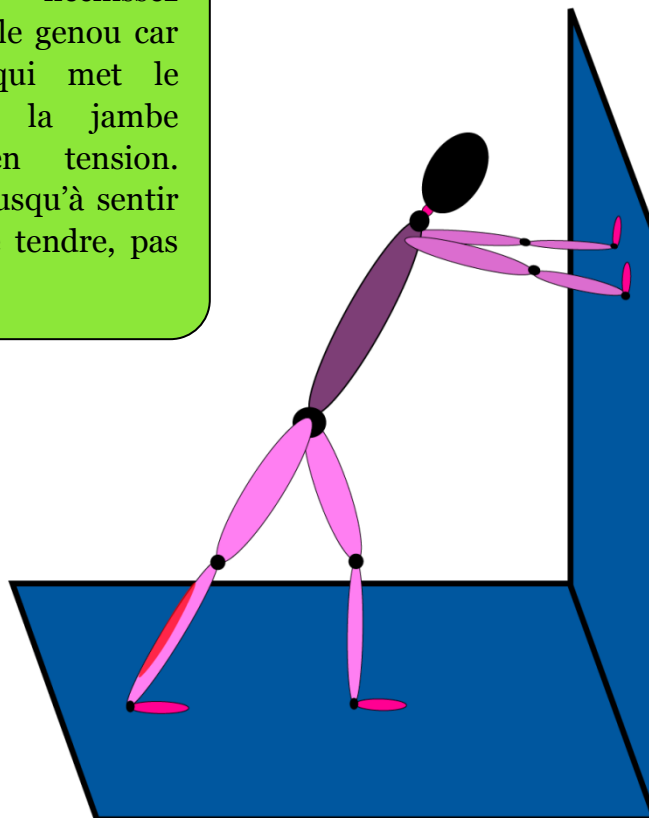
III. Des exercices pour s'étirer en toute sécurité

J'ai regroupé ici une liste d'étirements que j'affectionne, simple à mettre en place. Cette liste ne se veut pas exhaustive, ce sont des exemples bien connus, testés et approuvés !

A. Exercices pour les mollets

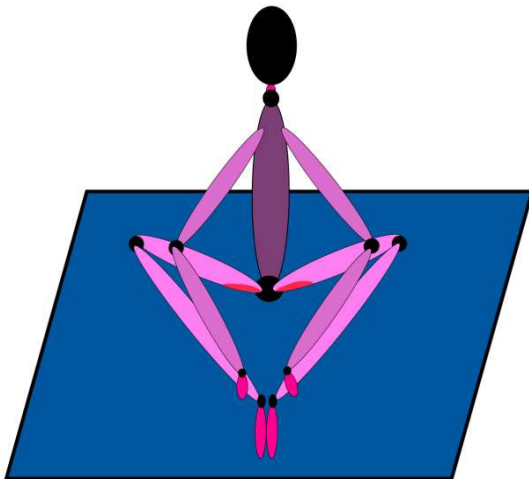
- On s'appuie avec les mains sur un mur, on tend la jambe à étirer en arrière et on fléchit le genou de l'autre jambe jusqu'à sentir la tension. Les deux pieds restent au sol bien dans l'axe.

Conseil : fléchissez doucement le genou car c'est lui qui met le mollet de la jambe opposée en tension. Fléchissez jusqu'à sentir le mollet se tendre, pas au-delà.



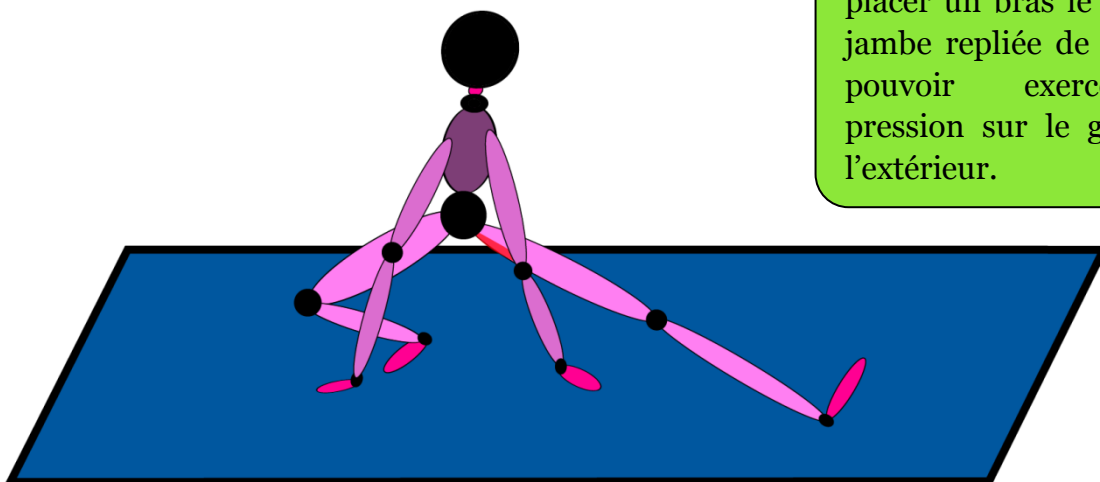
B. Exercices pour les adducteurs

- En position assise, genoux repliés et plantes des pieds l'une contre l'autre. Placez vos mains sur vos pieds, avec les coudes contre les genoux. Suivant votre souplesse, exercez une force plus ou moins importante de vos coudes sur les genoux vers l'extérieur de manière à mettre les adducteurs en tension.



Conseil : il faut veiller à garder le dos bien droit, sans être courbé mais sans avoir le dos creux non plus. Pour cela, vous pouvez vous placer contre un mur.

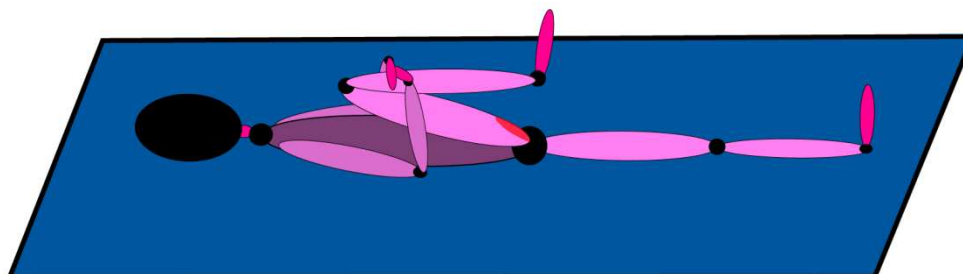
- En position accroupie, on tend la jambe à étirer sur le côté, on est principalement en appui sur la jambe opposée. On stabilise la position avec les mains posées sur le sol devant soi.



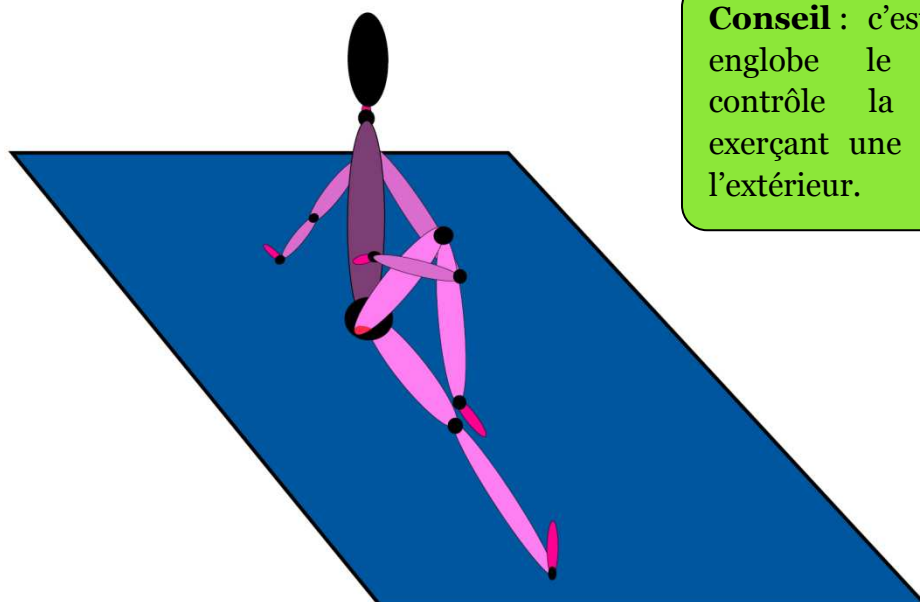
Conseil : pour augmenter la tension si besoin, on peut placer un bras le long de la jambe repliée de manière à pouvoir exercer une pression sur le genou vers l'extérieur.

C. Exercices pour les fessiers

- En position allongée sur le dos, jambes tendues. On replie la jambe à étirer sur soi de manière à avoir le quadriceps sur sa poitrine (en pliant le genou). On maintient la position avec les mains sur le haut du tibia ou sur le genou.



- En position assise, une jambe tendue, l'autre jambe (celle à étirer) repliée, le pied à plat de l'autre côté de la jambe tendue de manière que la jambe repliée passe par-dessus la jambe tendue. Le pied doit être au niveau du genou de la jambe tendue. On maintient la position en tenant la jambe repliée avec le coude du bras opposé (le bras embrasse le genou au niveau du coude). L'autre bras sert de stabilisateur, la main posée à plat derrière soi. Le regard doit se faire vers l'arrière.

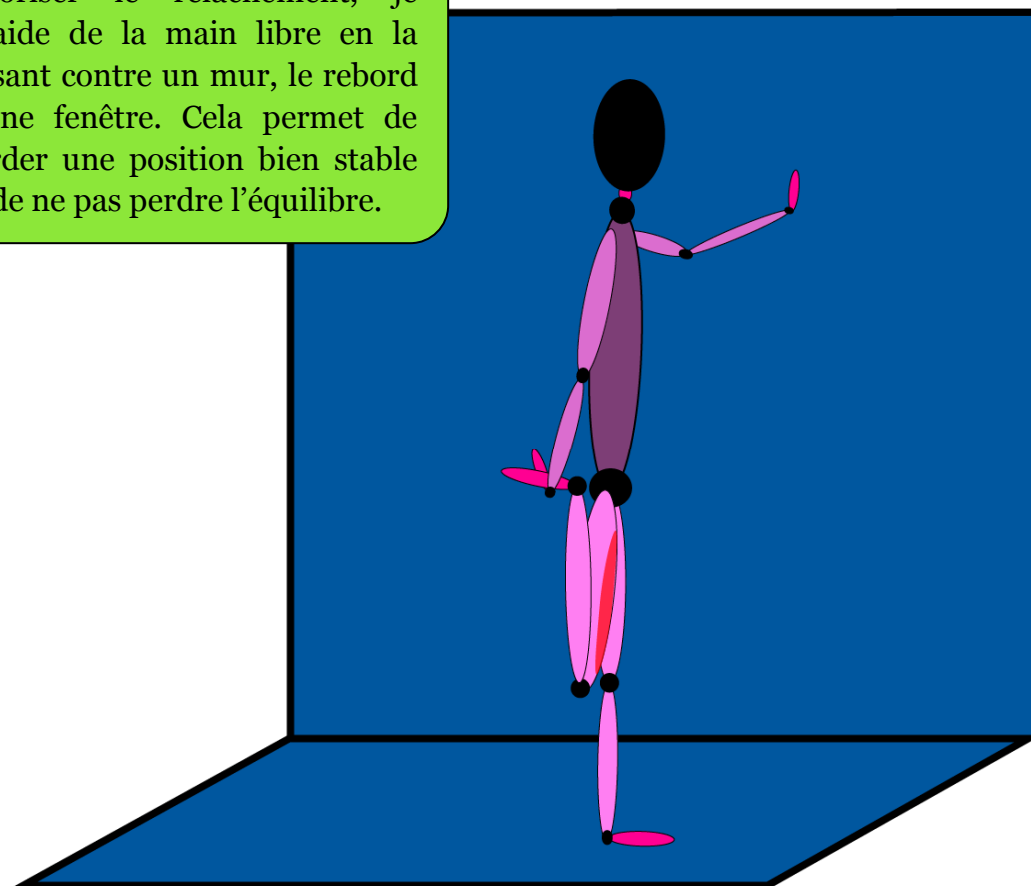


Conseil : c'est le bras qui englobe le genou qui contrôle la tension en exerçant une pression vers l'extérieur.

D. Exercices pour les quadriceps

- En position debout, on amène le talon de la jambe à étirer sur ses fesses en pliant le genou. On maintient la tension avec la main sur la cheville qui aide à contrôler le geste. Attention à rester bien droit, le dos ni creusé ni courbé.

Conseil : pour aider à maintenir la position et favoriser le relâchement, je m'aide de la main libre en la posant contre un mur, le rebord d'une fenêtre. Cela permet de garder une position bien stable et de ne pas perdre l'équilibre.

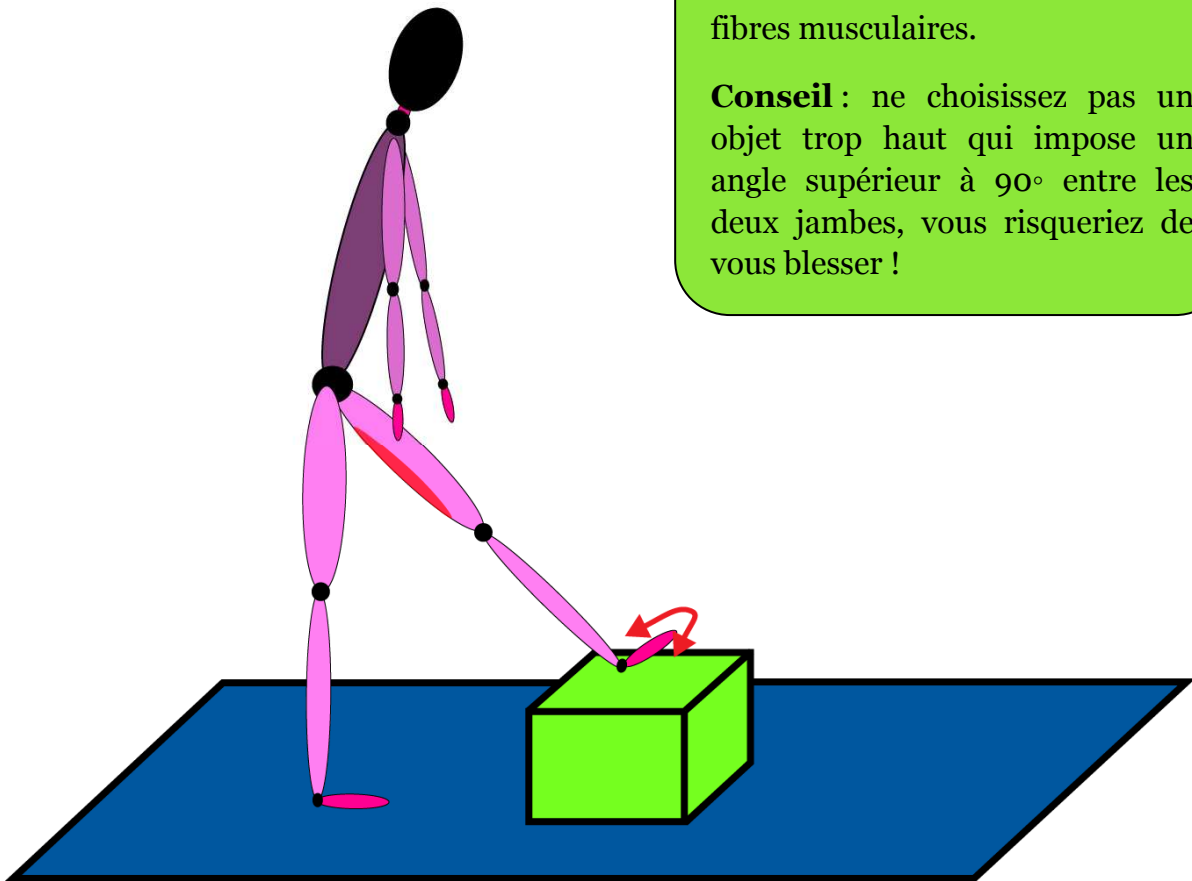


E. Exercices pour les ischio-jambiers

- En position debout, on place le talon de la jambe à étirer sur un objet placé devant soi (une chaise ou une table basse par exemple) en gardant l'autre jambe tendue et en restant bien droit face à l'objet. La jambe à étirer est en position tendue. On maintient le dos bien droit et on se penche légèrement vers l'avant (toujours avec le dos droit) de manière à mettre les ischio-jambiers en tension.

J'affectionne particulièrement cet exercice qui permet de faire varier l'angle du pied posé sur l'objet (entre l'intérieur et l'extérieur) et ainsi de solliciter un maximum de fibres musculaires.

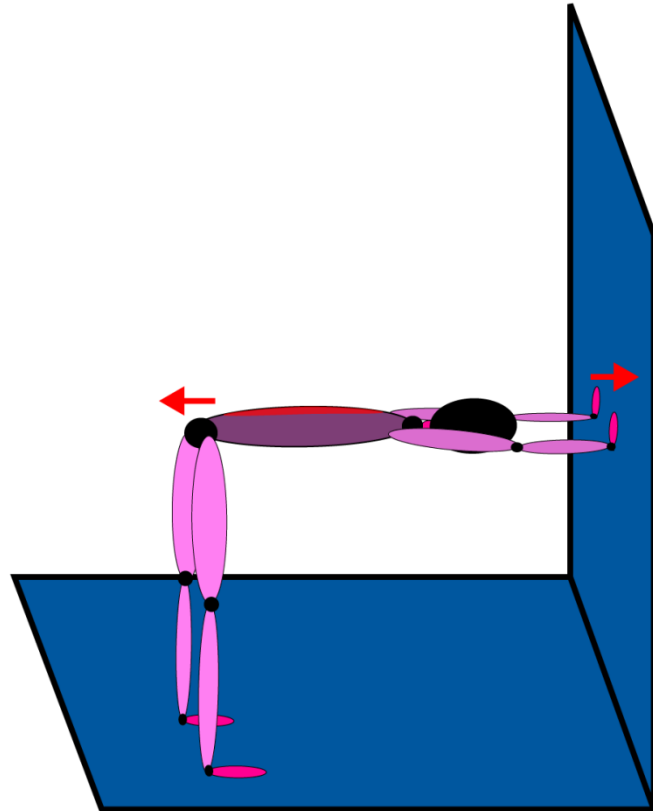
Conseil : ne choisissez pas un objet trop haut qui impose un angle supérieur à 90° entre les deux jambes, vous risqueriez de vous blesser !



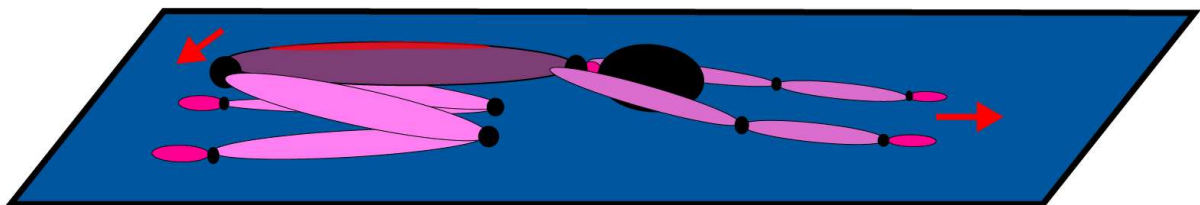
F. Exercices pour le dos

Il n'y a pas que les membres inférieurs qui travaillent en course à pied, le dos est également sollicité. Voici deux exercices pour étirer le dos :

- En position debout, jambes tendues (sans forcer) et dos à plat à l'horizontal avec les mains appuyées contre un mur. Le corps forme alors une équerre. On pousse légèrement sur le mur tout en poussant les fesses vers l'arrière.



- En position à quatre pattes avec le dos plat à l'horizontal. On s'assoie en douceur jusqu'aux talons pendant que les mains glissent sur le sol vers l'avant. Le menton est rentré vers la poitrine.



IV. Le déroulement d'une séance en pratique

Vous venez de rentrer chez vous. Ne vous précipiter pas sur les étirements ! Comme dit précédemment, prenez **15-20 minutes** avant de commencer les étirements. Prenez notamment le temps de vous réhydrater.

A. Durée d'un étirement

Les étirements sont plus efficaces si l'exercice est répété plusieurs fois, on ne va donc pas chercher à s'étirer longtemps une seule fois, mais plusieurs fois pendant des temps plus courts.

« On peut partir sur une base de **20 secondes** par étirements, à répéter **2-3 fois**. »

On peut partir sur une base de **20 secondes** par étirements, à répéter **2-3 fois**. Entre chaque étirement, on laisse le muscle se relâcher avec un temps de repos à peu près égal au temps d'étirement.

B. Durée d'une séance complète

Si l'on part sur une base de 20 secondes par étirement avec 20 secondes de repos et 2 répétitions, cela nous donne $(20 + 20) \times 2 = 80$ secondes par muscle. Cela inclut 20 secondes en fin d'étirement ce qui laisse le temps de passer au suivant.

En comptant les 2 mollets, les 2 quadriceps, les 2 ischio-jambiers, les 2 fessiers, cela fait 8 muscles auxquels on rajoute un exercice pour les adducteurs et un pour le dos. Au total, on obtient un peu plus de 13 minutes pour une séance.

«...une séance dure en général **10-15 minutes**, elle s'insère donc très facilement dans un emploi du temps même chargé. Alors pourquoi s'en priver ? 😊»

Ce petit calcul sert à vous montrer qu'une séance dure en général **10-15 minutes**, elle s'insère donc très facilement dans un emploi du temps même chargé. Alors pourquoi s'en priver ? 😊

Si vous avez peu de temps, concentrez vous sur les muscles principaux, n'essayez pas d'augmenter le rythme pour tout faire, faites en moins tout simplement.

Si vous avez peu de temps pour vous entraîner, par exemple pendant la pause du midi, vous pouvez très bien raccourcir légèrement votre entraînement de façon à garder du temps pour vous étirer.

Je pense qu'il est plus bénéfique de courir 5-10 minutes de moins et de prendre le temps de s'étirer que d'essayer de courir le plus longtemps possible pendant le temps dont on dispose et de ne pas s'étirer du tout.

Conclusion

À travers ce guide, je voulais vous parler d'un des aspects trop souvent négligé pas les coureurs, ou mal maîtrisé, et que les débutants ne savent pas comment aborder. J'espère avoir répondu à vos attentes.

Avec les notions abordées dans ce guide, j'espère que vous comprenez mieux pourquoi il est important de s'étirer. En suivant les conseils et évitant les mauvaises pratiques, vous avez toutes les clés en main pour vous étirer en toute sécurité.

Pratiquer des étirements, c'est s'assurer de garder des muscles souples et de limiter les risques de blessures. Ainsi, on s'assure de pouvoir courir de nombreuses années dans de bonnes conditions. Des étirements pour ``***courir plus loin***`` ☺

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser sur le blog, pour que tout le monde profite des réponses. Et sachez qu'il n'y a pas de question bête ou inutile, la plupart du temps d'autres personnes se posent la même question sans oser demander, alors lâchez vous ☺

A bientôt sur le blog courir-plus-loin, pour d'autres conseils utiles sur la course à pied !