

LA

SEMPER PARVUS

[Menu principal](#)

[Sommaire](#)

[Page suivante](#)

Sommaire

<u>GENERALITES</u>	p 3
<u>I- LA SECURITE</u>	
1- LE PARCOURS D'OBSTACLE	p 4
2- LA MARCHE COMMANDO	p 5
3- LE COUP DE CHALEUR	p 6
4- L'ENTORSE	p 6
<u>II- L'ECHAUFFEMENT</u>	
1- BUT	p 7
2- DUREE	p 7
3- CRITERES DE BASE	p 7
4- EXERCICES D'ECHAUFFEMENT	p 9
<u>III- PROCEDES D'ENTRAINEMENT PAR LA COURSE</u>	
1- LES PHASES DE L'ENTRAINEMENT PAR LA COURSE	p 15
2- SEANCES DE TRAVAIL D'ADAPTATION	p 15
3- TEMPS DE PASSAGE	p 18
<u>IV- LES ETIREMENTS</u>	
1- BUT	p 19
2- DUREE	p 19
3- GENERALITES	p 19
4- ROLE DE LA RESPIRATION	p 20
5- DIFFERENTES TECHNIQUES	p 20
6- EXERCICES D'ETIREMENT	p 22
7- QUELQUES POSITIONS A EVITER	p 29

GENERALITES

⇒ Une séance se prépare en tenant compte de:

- du but visé
- du temps imparti
- de la condition physique des exécutants (niveau, fatigue)
- des conditions atmosphériques
- de l'effectif
- du matériel
- des installations
- de l'âge, du sexe
- de la séance précédente et à venir
- de sa place dans le programme

⇒ Découpage d'une séance:

- | | |
|------------------------------|------------------|
| - mobilisation, motivation | 2' |
| - échauffement | 10' à 20' |
| - partie principale | 30' à 45' |
| - étirement, retour au calme | <u>10' à 15'</u> |
| | 52' à 82' |
| - douche | 15' |

⇒ Il est admis que:

- 2 séances hebdomadaires d'une heure, sont insuffisantes.
- 3 séances hebdomadaires d'une heure sont nécessaires au maintien d'une bonne condition physique.
- 6 heures hebdomadaires sont indispensables pour engendrer des progrès notables.

I- SECURITE

La sécurité est l'affaire de tous. L'erreur technique est envisageable et peut être comprise, mais la faute mettant en péril la sécurité ne peut être pardonnée.

11- LE PARCOURS D'OBSTACLES

111- Plan de la séance

- 1- Prise en main.
- 2- Mise en train.
- 3- Révision.
- 4- Partie principale:
 - 4.1- Présentation de l'obstacle:
 - nom;
 - dimensions;
 - représentation;
 - règlement.
 - 4.2- Démonstration à cadence normale.
 - 4.3- Démonstration à cadence lente avec explications et points clés.
 - 4.4- Exécution à cadence lente (familiarisation et recherche de sensations)
 - 4.5- Critique du moniteur.
- 5- Synthèse (enchaînement des obstacles étudiés)
- 6- Retour au calme- Etirements.

112- Règles générales

L'étude du parcours débute toujours par les obstacles bas, se poursuit par les obstacles moyens (environ 2m), puis par les 3 obstacles hauts.

Seule la technique utilitaire doit être enseignée.

113- Sécurité

La présence d'une pelle est obligatoire lors de la séance afin de remuer les réceptacles avant et pendant l'étude ou le franchissement.

Il faut vérifier l'état des obstacles et ne pas hésiter à les éliminer de la séance en cas de mauvais temps (pluie, gel...).

12- LA MARCHÉ COMMANDO

121- ORGANISATION

Moduler l'heure du déroulement de l'épreuve en fonction de la température (saison, prévision, météo); ne pas prescrire de marches commando par temps chaud notamment après 10h du matin.

Mettre en place, systématiquement un dispositif d'alerte et de secours, à la charge de l'unité organisatrice, en liaison avec le service de santé, disposant de moyens d'évacuation.

Assurer un suivi, le plus individualisé possible, des candidats (une boucle de 2 km répétée 4 fois par exemple, multiplier les contrôles visuels).

122- RESPONSABILITE DE L'ENCADREMENT

Avant l'épreuve:

- moduler les activités, notamment nocturnes, qui précèdent l'épreuve.
- contrôler l'alimentation et inciter le personnel à prendre un petit déjeuner adapté.
- prévoir une hydratation avant et pendant l'épreuve (imposer le port du bidon plein d'eau au départ).
- adapter la tenue vestimentaire à la météo (faciliter la respiration du sujet et la ventilation de la peau).
- écarter tout personnel surmené ou malade.
- informer le personnel sur les signes et manifestations devant attirer l'attention sur un risque d'accident.

Pendant l'épreuve:

- être attentif et observer sur les exécutants les manifestations à caractère inhabituel pouvant annoncer un accident:
- instaurer un binomage entre les participants et demander un auto-contrôle pour motiver le personnel sur l'attention à accorder aux signes évoqués précédemment.
- interdire de tirer ou de pousser un individu exténué. En revanche, le soulager de la charge à porter (à l'entraînement)

IMPORTANT: Toutes les mesures ci-dessus ne serviront à rien si elles n'ont pas été précédées par un entraînement progressif, continu et adapté.

123- PREVENTION ET SOUTIEN SANTE

- Sur le terrain la prévention en matière d'hyperthermie maligne ou de coup de chaleur, repose essentiellement sur des réactions simples basées sur le refroidissement et la ventilation du sujet.

- La marche commando n'exige pas la présence du médecin, ce qui n'empêche pas de disposer sur place des moyens d'évacuation rapides et du personnel secouriste compétent.

13- LE COUP DE CHALEUR

131- LES FACTEURS DETERMINANTS

Dans les armées, 85% des coups de chaleur sont apparus au cours de marches forcées (type « marche commando »). L'accident survient, en général en fin de parcours. Le risque augmente avec le port d'équipements lourds et de vêtement épais et serrés.

Le coup de chaleur se produit surtout pendant la saison chaude. Mais cette règle n'est pas générale: Sur une série de 44 cas de coup de chaleur, 19 sont apparus entre +1°C et +25°C (dont 2 cas entre +1 et +5°C). Un effort physique intense en climat froid, peut provoquer un coup de chaleur.

132- LES SIGNES PRECURSEURS

Le coup de chaleur peut être brutal dans 21% des cas mais le plus souvent il s'annonce par des signes précurseurs. Le sujet se sent fatigué, épuisé et commence à tituber. Il présente des troubles du comportement: perte du sens de l'orientation (il marche en tout sens); il paraît obnubilé avec un comportement bizarre : sujet silencieux, renfermé, agressif; parfois il manifeste une « euphorie paradoxale » : il est agité, se met à rire, à plaisanter bruyamment et hors de propos, a mal à la tête, a des crampes musculaires et éprouve une soif intense.

133- CONDUITE A TENIR

Il s'agit de refroidir le sujet par tous les moyens possibles. Le patient est déshabillé, installé à l'ombre, aspergé d'eau, enveloppé de linges humides et bien ventilé. Bras, mains, jambes, pieds sont rigoureusement frictionnés pour entraîner une vasodilatation cutanée qui favorise l'évacuation de la chaleur du corps. Si il y a des glaçons les placer sur le cou, l'abdomen et les régions inguinales. Si le patient est conscient, des boissons fraîches abondantes sont recommandées.

14- ENTORSE

Quand on pratique la course à pied, les accidents aigus sont l'exception. A l'inverse, les microtraumatismes et les souffrances chroniques de l'appareil locomoteur sont légion. Pour en rester aux accidents aigus, on peut dire que les risques sont localisés principalement au membre inférieur: entorse au cours d'un jogging en forêt ou rupture du tendon d'Achille à l'occasion d'une impulsion par exemple. Dans la plupart des cas, les principes élémentaires du traitement d'une blessure aiguë s'appliquent. Ils sont au nombre de quatre:

- Mettre au repos, ce qui revient à éviter l'appui sur le membre qui souffre;
- Refroidir, c'est à dire glacer à intervalles réguliers la région contuse, blessée ou traumatisée;
- Comprimer, ce qui revient à mettre en place un bandage élastique autour du segment du membre (contusion musculaire) ou de l'articulation (entorse) qui souffre, en prenant garde de ne pas trop serrer;
- Surélever le membre, pour réduire le risque de gonflement.
- Ces mesures permettent de limiter la réaction traumatique, de soulager le blessé et de simplifier l'évolution de la blessure.

II - L'ECHAUFFEMENT

21- BUT

C'est une préparation physiologique et psychologique à l'effort, qui doit limiter les risques de traumatisme musculaires et/ou articulaires.

22- DUREE

Il devra durer de 10 à 30 minutes suivant le type de séance à venir, les conditions météo, la place de la séance dans la journée et dans la programmation...

23- CRITERES DE BASES

231- Progressif et continu

- ⇒ En intensité: Débuter par des exercices de mobilisation articulaire sans difficulté pour finir par des jeux d'intensité plus élevé avec des pulsations au voisinage de 140/ min.
- ⇒ Dans la difficulté: Inclure progressivement des consignes d'exécutions le plus claire possible.
- ⇒ Sans temps mort: Effectuer des déplacements inter-exercices en trotinant au début puis en augmentant l'intensité de la course par la suite afin de ne pas faire redescendre la fréquence cardiaque et l'attention des élèves ce qui permettra une meilleure occupation de l'espace.

232- Adapté

- ⇒ Aux conditions météo: Chaleur, froid, pluie. Ex: Par temps froid l'échauffement devra être beaucoup plus progressif que par temps chaud.

- ⇒ Aux moments de la journée: Etre plus attentif pour une séance en début de journée, après le repas ou en fin de journée.
- ⇒ Au contenu de la séance: Il est nécessaire de bien localiser les groupes musculaires qui seront le plus sollicités par la séance à venir.
- ⇒ A la population: Contrôle des pulsations cardiaques sur 15" au repos et sur 6" après un effort.
Pour info: Fréquence cardiaque maximale: 220 - l'âge du sujet.

233- Complet

- ⇒ Il doit solliciter les fonctions musculaires, articulaires, cardio pulmonaires mais aussi psychologiques en vue d'une séance par exemple de corps à corps (coups, chutes) ou de parcours d'audace (appréhension du vide).

TOUT EN ETANT

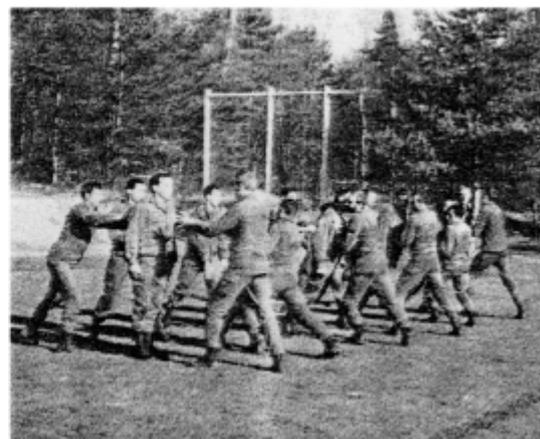
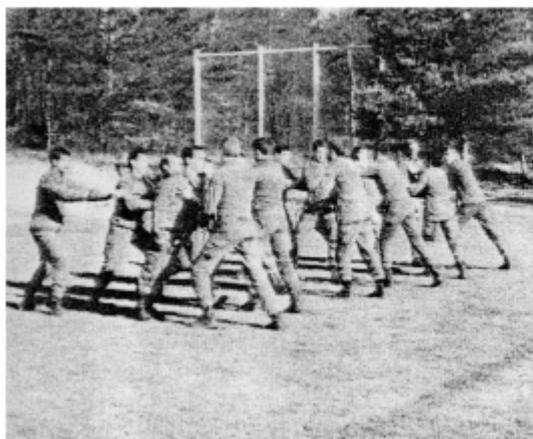
234- Généralisé

- ⇒ Commun à toute préparation de séance : Mobilisation articulaire et musculaire, élévation du rythme cardiaque.

235- Spécifique

- ⇒ Propre à chaque type de séance: Educatifs de course pour une séance d'alternance d'allure, fondamentaux pour une séance de corps à corps etc...

24- EXERCICES D'ECHAUFFEMENT GENERALISE



Garder le dos droit et descendre sur ses appuis

Flexion

Extension.

Flexion-extension.



La presse



[Page précédente](#)

[Menu principal](#)

[Sommaire](#)

[Page suivante](#)

BRAS :

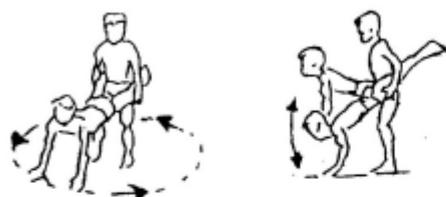
Pompes



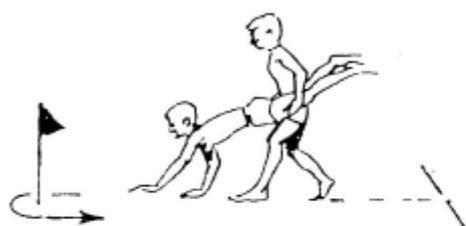
Pompes claquées



Pompes par deux



Attention aux lombaires.



LA BROUETTE : soit tout le monde en même temps, soit sous forme de course relais.

Peut se faire en avançant, en reculant, sur les mains, sur les poings ou encore en faisant de petits bonds.



Tenter de supprimer les appuis(mains) de l'adversaire, sans poser les genoux au sol.

Tractions



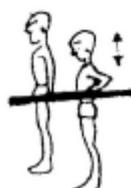
Faire attention que la personne se trouvant debout garde le dos droit et descende dans les jambes.

Cet exercice peut se faire de la même façon sous les barres de la chicane ou sous la poutre d'équilibre.

Dips



Peut aussi se faire sur les barres de la chicane. *du P.O.*





Jambes fléchies , ne jamais mettre les mains derrière la tête.



Ne pas descendre les jambes trop bas.



Attention aux lombaires, se mettre dos à plat et les mains sous les fesses.



⚠ Le porteur doit rester dos droit et descendre sur les jambes.

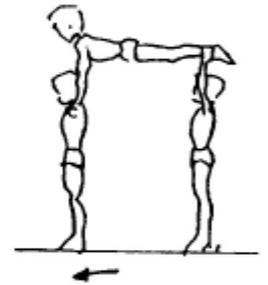
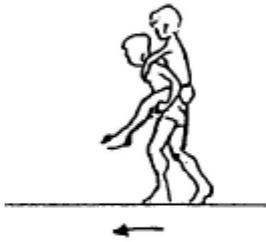
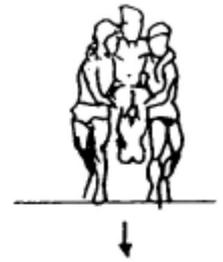
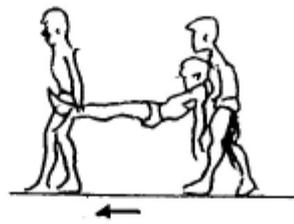


OBLIQUES :

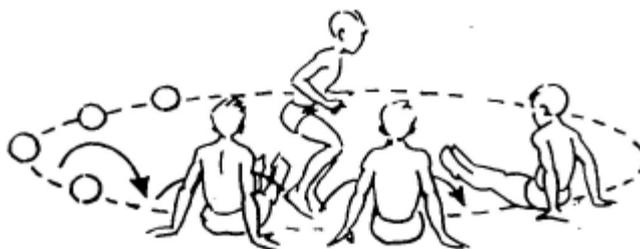


25 EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT SPECIFIQUE P.O.

[Page précédente](#)[Menu principal](#)[Sommaire](#)[Page suivante](#)



RECEPTION OU AUGMENTATION DU RYTHME CARDIAQUE



III- PROCEDES D'ENTRAINEMENT PAR LA COURSE

31- LES PHASES DE L'ENTRAINEMENT PAR LA COURSE

311- L'entraînement d'adaptation:

- ⇒ Travail d'endurance.
- ⇒ Il permet d'adapter progressivement l'organisme à l'effort sur les plans physiologique et psychique.
- ⇒ C'est une forme de travail par intervalle ou l'on alterne un effort avec un contre effort dosés selon les individus. Il permet une importante quantité de travail tout en ménageant l'organisme.
- ⇒ Pulsations à l'effort: 130 à 160/ min .
- ⇒ Pulsations en contre effort: 110/ min.
- ⇒ Pas de contre effort inférieur à 2'.
- ⇒ Tableau indicatif des 8 séances de travail d'adaptation, à moduler suivant la population:
- ⇒ L'objectif à atteindre est de 2 à 3 séquences de 15' chacune avant de pouvoir passer à un travail continu.

312- L'entraînement continu:

- ⇒ Travail d'endurance.
- ⇒ Augmenter progressivement le temps de travail en supprimant les temps de récupération.
- ⇒ Effectuer un effort quantitatif, peu intensif, exécuté sans interruption, en équilibre d'oxygène (les participants peuvent parler en courant).
- ⇒ Utiliser des terrains plats ou faiblement vallonnés.
- ⇒ Former des groupes de valeur aux vues des résultats cooper, V.M.A.ou LUC LEGER.
- ⇒ L'objectif à atteindre est d'effectuer assez facilement un travail de 45 minutes en parfaite aisance respiratoire.

32- SEANCES DE TRAVAIL D'ADAPTATION

Les tableaux suivants comportent des temps indicatifs qu'il n'appartient qu'à vous de modifier suivant les qualités d'adaptations de vos sujets, le temps de CE ne devant pas être inférieur à 2'.

Séance de 60 minutes

séance	1	2	3	4	5	6	7	8
échauffement	A base de déplacements, marcher ou trottés ou viennent s'intercaler des exercices de mobilisation articulaire, des étirements passifs, ainsi que quelques éducatifs de course durant 5 à 10 minutes.							
Effort (E)	2'	2'	2'	2'	6'	7'	10'	12'
Contre-effort : (CE)	4'	4'	4'	3'	3'	2'	2'	2'
E	2'	2'	2'	3'	7'	8'	12'	12'
CE	4'	4'	4'	2'	3'	2'	2'	2'
E	3'	3'	3'	4'	7'	8'	12'	12'
CE	4'	4'	4'	3'	2'	2'		
E	3'	3'	3'	5'	7'	9'		
CE	4'	4'	3'	3'				
E	3'	4'	5'	5'				
Retour au calme	Une séance d'entraînement engendre une fatigue musculaire. Les muscles sont contractés, durs, et un engourdissement plus ou moins prolongé peut se manifester. Le retour à l'état de repos doit être progressif. Des exercices d'assouplissement et d'étirements musculaires sont nécessaires. Durée: environ 10 à 15 minutes.							
Echauffement	15'	15'	15'	15'	12'	12'	12'	10'
E	13'	14'	15'	19'	27'	32'	34'	36'
CE	16'	16'	15'	11'	8'	6'	4'	4'
Retour au calme	16'	15'	15'	15'	13'	10'	10'	10'
Total	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	60'

Séance de 1h10 à 1h20

séance	1	2	3	4	5	6	7	8
échauffement	A base de déplacements, marcher ou trottés ou viennent s'intercaler des exercices de mobilisation articulaire, des étirements passifs, ainsi que quelques éducatifs de course durant 5 à 10 minutes.							
Effort (E)	2'	2'	2'	3'	6'	7'	12'	15'
Contre-effort (CE)	3'	3'	2'	2'	3'	3'	3'	3'
E	2'	2'	2'	3'	8'	9'	14'	15'
CE	3'	2'	2'	2'	3'	2'	3'	2'
E	3'	4'	5'	8'	10'	10'	15'	15'
CE	3'	2'	3'	3'	3'	3'		
E	3'	4'	6'	10'	11'	12'		
CE	3'	3'	4'	4'				
E	4'	5'	7'	10'				
CE	3'	3'	4'					
E	4'	6'	9'					
CE	3'	3'						
E	5'	6'						
Retour au calme	Une séance d'entraînement engendre une fatigue musculaire. Les muscles sont contractés, durs, et un engourdissement plus ou moins prolongé peut se manifester. Le retour à l'état de repos doit être progressif. Des exercices d'assouplissement et d'étirements musculaires sont nécessaires. Durée: environ 10 à 15 minutes.							
Echauffement	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'
E	23'	29'	31'	34'	35'	38'	41'	45'
CE	18'	16'	15'	11'	9'	8'	6'	5'
Retour au calme	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'
Total	71'	75'	76'	75'	74'	76'	77'	80'

Le travail par alternance d'allure: Sous control d'un spécialiste EPMS

- ⇒ Permet de basculer progressivement de l'endurance vers la résistance.
- ⇒ Procédé à utiliser seulement après avoir entraîné son endurance au moyen du travail continu en vue d'une compétition.

- ⇒ Après un échauffement bien conduit amener l'individu dans un état d'équilibre, puis perturber cet équilibre en effectuant une augmentation très progressive du rythme de travail.
- ⇒ Ces perturbations varient en temps de 20" à 3' mais cela peut aller jusqu'à 8' à 10' et au-delà.
- ⇒ Impose un temps de course à un rythme calculé en rapport à la fréquence cardiaque maximale.
Ex: Courir 3' à 80% de la Fréquence Cardiaque Maximale soit 160 puls/ min

- Le travail fractionné: Sous control d'un spécialiste EPMS

- ⇒ Travail de résistance puis de vitesse.
- ⇒ Procédé avant tout individuel puisqu'il est fonction de la vitesse utile de chacun et de ses facultés de récupération. Peut être néanmoins exploité en travail collectif à condition de constituer des groupes de valeur homogènes.
- ⇒ Effectuer une ou plusieurs séries de fractions, de distances déterminées à intensité suffisante et calculée en fonction de l'allure visée en compétition (vitesse utile) séparées par des temps de récupération permettant de supporter une quantité de travail importante (somme des fractions au moins égale à la distance préparée en générale).
- ⇒ Impose d'effectuer une distance donnée en un temps calculé, en fonction de la vitesse utile.
Ex: courir 400m en 1'12" en vue d'un 1000m en 3'.

33- TEMPS DE PASSAGE

	DISTANCE A REALISER AU COOPER										
	2400m 12 km/h	2500m 12.5	2600m 13	2700m 13.5	2800m 14	2900m 14.5	3000m 15	3100m 15.5	3200m 16	3300m 16.5	3400m 17
50m	15"	14"40	14"20	13"33	12"85	12"41	12"	11"61	11"25	10"90	10"60
100m	30"	28"80	27"70	26"66	25"71	24"82	24"	23"22	22"50	21"81	21"20
150m	45"	43"20	41"90	39"99	38"56	37"23	36"	35"33	34"75	32"71	31"80
200m	1'	57"60	55"20	53"32	51"42	49"64	48"	46"44	45"	43"62	42"40
250m	1'15"	1'12"	1'09"4 0	1'06"6 5	1'04"2 7	1'02"0 5	1'	58"05	56"	54"52	53"
300m	1'30"	1'26"4 0	1'23"8 0	1'20"	1'17"0 2	1'14"4 6	1'12"	1'09"6 6	1'07"	1'05"4 2	1'03"6 0
350m	1'45"	1'40"8 0	1'38"	1'33"3 3	1'29"9 8	1'27"2 7	1'24"	1'21"2 7	1'18	1'16"3 2	1'14"2 0
400m	2'	1'55"2 0	1'50"4 0	1'46"6 4	1'42"8 4	1'39"2 8	1'36"	1'32"8 8	1'30	1'27"2 4	1'24"8 0
800m	4'	3'50"4 0	3'41"2 0	3'33"2 8	3'24"6 8	3'18"5 6	3'12"	3'05"7 6	3'	2'54"4 8	2'49"8 0
1200m	6'	5'45"6 0	5'31"6 0	5'19"9 2	5'07"5 2	4'57"8 4	4'48"	4'38"6 4	4'30"	4'21"7 2	4'14"4 0
1600m	8'	7'40"8	7'21"4	7'06"5	6'50"3	6'37"1	6'24"	6'11"5	6'	5'48"9	5'39"2

		0	0	6	6	2		2		6	0
2000m	10'	9'36"	9'02"8	8'53"2	8'33"2	8'16"5	8'	7'44"4	7'30"	7'16"2	7'04"
2400m	12'	11'31"2	10'53"2	10'39"8	10'16"	9'55"7	9'36"	9'17"3	9'	8'43"4	8'28"8
2800m					12'	11'35"	11'12"	11'50"2	10'30"	10'10"7	9'53"6
3200m									12'	11'38"	11'28"4
3400m											12'

- Temps de passage au kilomètre

distance cooper et vitesse de course											
	3400m 17km/h	3300m 16.5	3200m 16	3100m 15.5	3000m 15	2900m 14.5	2800m 14	2700m 13.5	2600m 13	2500m 12.5	2400m 12
1km	3'32"	3'38"	3'45"	3'52"	4'	4'08"	4'16"	4'26"	4'31"	4'48"	5'
2km	7'04"	7'16"	7'30"	7'44"	8'	8'17"	8'32"	8'52"	9'03"	9'36"	10'
3km	10'36"	10'54"	11'15"	11'36"	12'	12'25"	12'48"	13'18"	13'34"	14'24"	15'
4km	14'08"	14'32"	15'	15'28"	16'	16'34"	17'04"	17'44"	18'06"	19'12"	20'
5km	17'40"	18'10"	18'45"	19'20"	20'	20'42"	21'20"	22'10"	22'37"	24'	25'
6km	21'28"	22'48"	22'30"	23'12"	24'	24'50"	25'36"	26'36"	27'28"	28'48"	30'
7km	24'42"	25'26"	26'15"	27'06"	28'	28'58"	29'52"	31'12"	31'59"	33'36"	35'
8km	28'16"	29'04"	30'	30'56"	32'	33'08"	34'08"	35'28"	36'12"	38'24"	40'
9km	31'48"	32'42"	33'45"	34'48"	36'	37'16"	38'24"	39'54"	40'43"	43'12"	45'
10km	35'20"	36'20"	37'30"	38'20"	40'	41'24"	42'40"	44'20"	45'14"	48'	50'

IV LES ETIREMENTS

41- BUT

- Redonner aux muscles leur configuration initiale.
- Aider l'organisme à mieux éliminer les déchets accumulés.

42- DUREE

La séance durera de 10' à 15' et devra être effectuée avec le plus grand sérieux de la part des participants dans un endroit adapté et à l'abri des intempéries.

43- GENERALITES

- ⇒ On n'étire pas un muscle froid
- ⇒ Pas de recherche immédiate de gain d'amplitude
- ⇒ Pas de temps de ressort
- ⇒ L'étirement s'effectue préférentiellement à partir d'un point fixe

- ⇒ Ce point fixe doit être vérifié avec rigueur pour éviter les compensations
- ⇒ On étire une chaîne musculaire de préférence et non un muscle isolé
- ⇒ Effectuer les étirements lentement et en douceur
- ⇒ Étirer successivement les muscles agonistes et antagonistes (ex: biceps puis triceps)
- ⇒ Les étirements sont indolores
- ⇒ Utiliser les rotations des segments de membres pour s'étirer
- ⇒ Faire les étirements dans le calme en se concentrant sur les sensations qu'ils procurent
- ⇒ Savoir prendre son temps
- ⇒ Chaque exercice doit être fait 4 fois de suite pour être efficace
- ⇒ Il est recommandé de suivre un ordre anatomique
- ⇒ Il convient de ne pas être en buté articulaire (amplitude extrême)

RAPPELS : Lorsqu'un muscle est étiré brusquement il répond par sa propre contraction (réflexe myotatique). C'est un mécanisme de défense qui évite les surtensions et protège l'articulation contre les blessures.

Plus la contraction préalable à l'étirement est forte plus le relâchement est complet, plus l'efficacité de l'étirement suivante est grande.

Lorsqu'un étirement dépasse le seuil de la douleur, le réflexe myotatique ne suffit pas, les muscles périphériques se contractent pour protéger l'articulation.

44- ROLE DE LA RESPIRATION

Sur le plan physiologique le travail de la respiration va contribuer à diminuer les tensions musculaires. Le rôle de la respiration dans les étirements est presque aussi important que la bonne exécution des mouvements. Tous les mouvements comportent une expiration, une inspiration, et une expiration au cours de laquelle sera effectué l'étirement, une petite expiration pendant la tenue de l'étirement. L'inspiration est semi-réflexe (naturelle). A la fin de chaque posture l'élève fait une grande respiration.

45- DIFFERENTES TECHNIQUES D'ETIREMENT

451- Etirements passifs:

- ? Faire un échauffement préalable de l'articulation à mobiliser ainsi que de ses muscles moteurs.

- ? Prise d'une bonne posture que l'on va tenir de 10 à 30 s . C'est l'étirement simple qui se fait sans forcer et jusqu'à la sensation d'une tension légère.
- ? On peut accentuer cet étirement par un étirement complet, qui dans la même position, consiste à intensifier légèrement, millimètre par millimètre, l'étirement simple, pendant 10 à 30s supplémentaire.
- ? On effectue un retour lent qui conduit à la position de départ.
- ? L'action externe utilisée pour réaliser l'étirement peut revêtir plusieurs aspects: la pesanteur, l'action d'une tiers personnes, l'auto action directe du sujet avec ou sans matériel.

452- Etirements actifs: A effectuer sous le control d'un spécialiste EPMS.

- ? On effectue une contraction isométrique (sans mouvements des segments) de 10 à 30s sur le muscle qui va être étiré ensuite.
- ? On relâche cette contraction pendant 2 à 3s.
- ? On arrive à la phase d'étirement proprement dite qui sera maintenue pendant un temps équivalent au temps de contraction.

453- Mouvements de type balistiques de grandes amplitudes: A effectuer sous le control d'un spécialiste EPMS.

Appelé aussi étirements dynamiques, ils sont à base de mouvements saccadés de lancer, de temps de ressort ou de balancer. Ils ont été longtemps la seule forme d'étirement employé dans le milieu sportif. Ce mode de fonctionnement par à coup présente un inconvénient majeur: il déclenche le réflexe qui inhibe l'étirement.

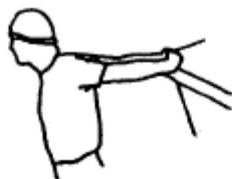
Il est à réserver à des spécialistes puisque néanmoins il permet l'entretien de la souplesse dans des conditions les plus proches du gestes sportif.

46- EXERCICES D'ETIREMENT

Quadriceps PSOA ILIAQUE



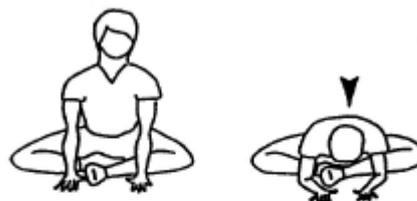
Pectoraux ; biceps :



Avant bras :



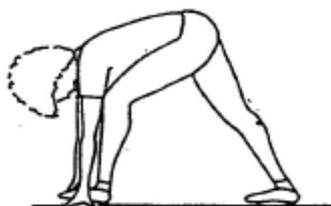
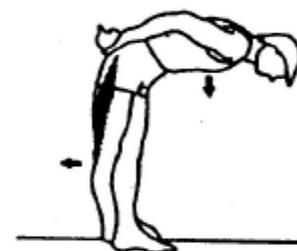
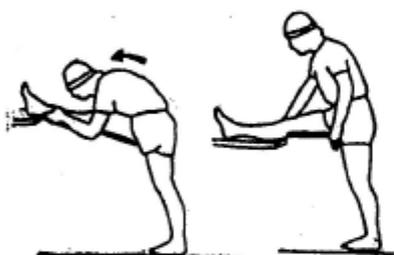
Fessiers



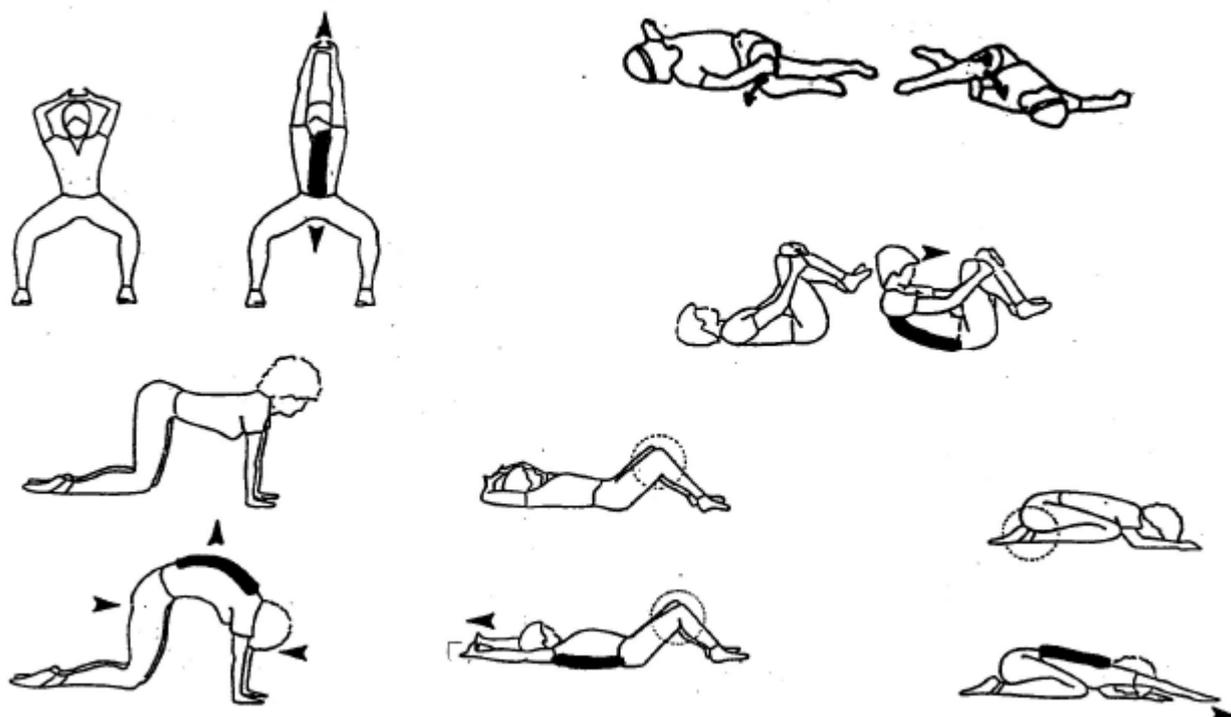
Triceps sural



Ischios Jambiers

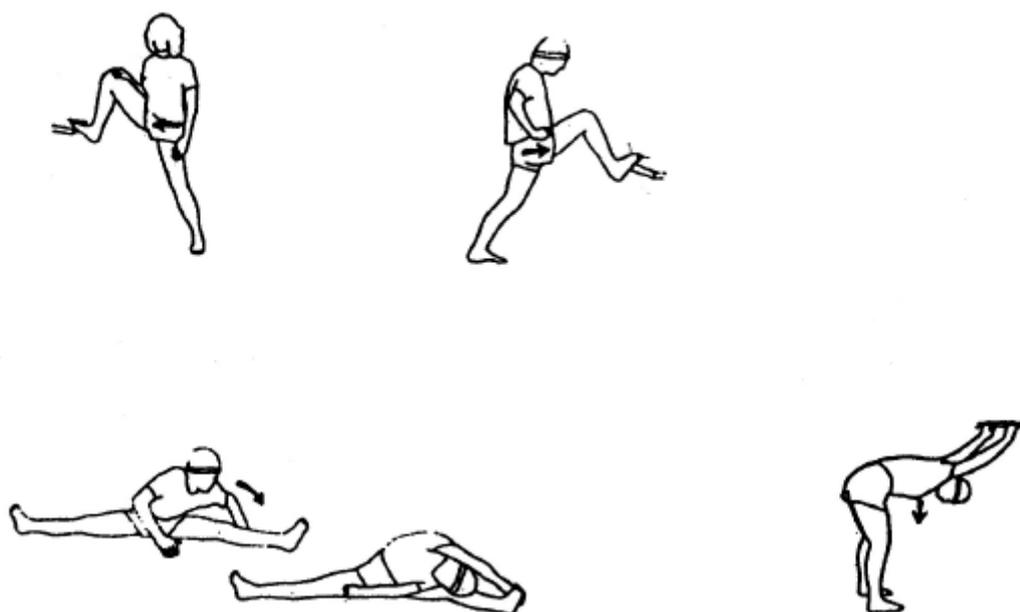


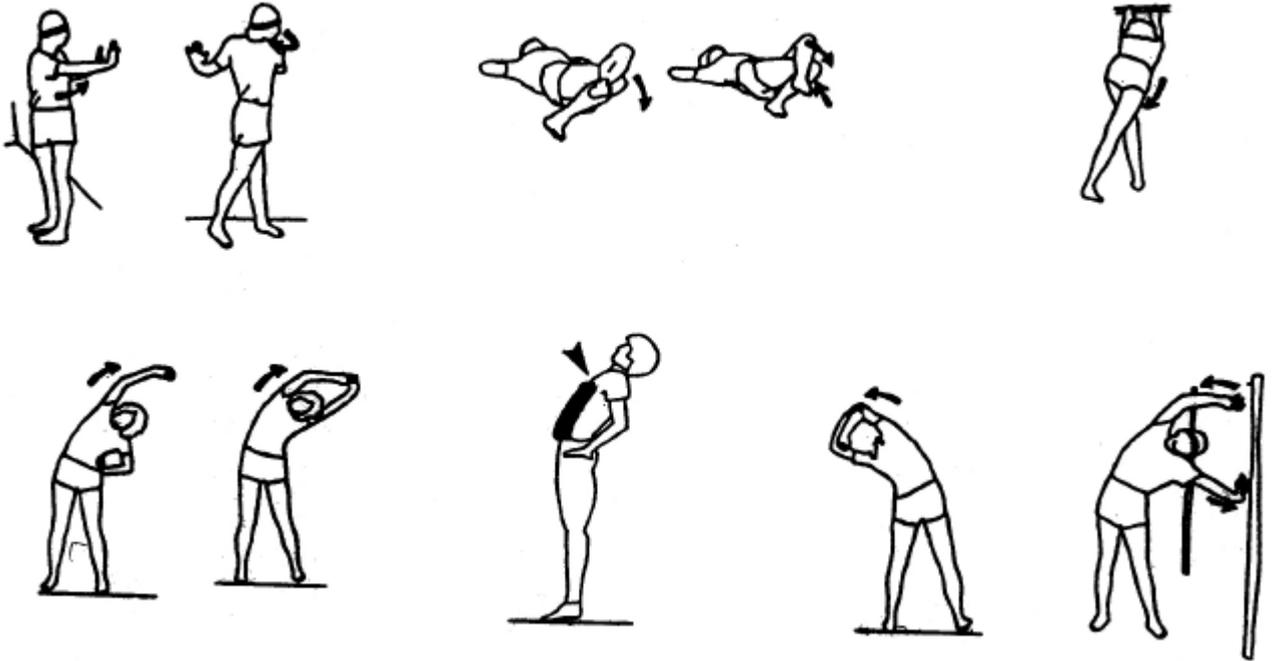
Dos



Divers

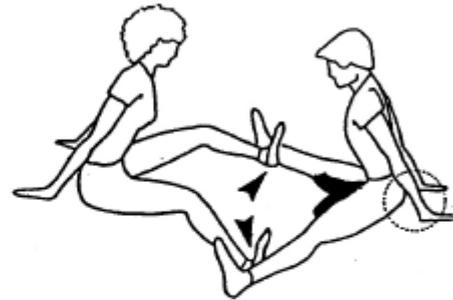
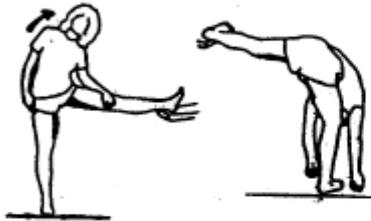
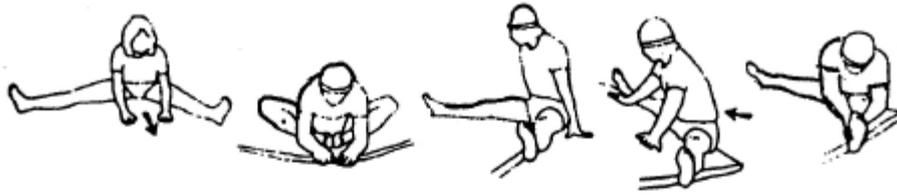
Adducteurs, psoas, iliaque, quadriceps, fessier



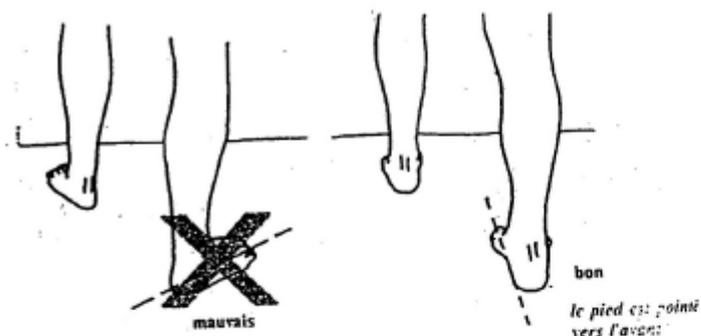


Triceps, épaules





47- QUELQUES POSITIONS A EVITER



Votre jambe droite demeure tendue, le pied bien à plat sur le sol, perpendiculaire à la paroi ou légèrement tourné vers l'autre pied (mais pas écarté)



Garder le pied droit vertical ou légèrement incliné vers l'intérieur, les orteils et la cheville détendus, la jambe dans l'alignement de la hanche.



Ne laissez pas votre jambe et votre pied tourné vers l'extérieur. Le talon, la cheville, le genou et la hanche ne seraient plus alignée.



