



1



2



3



4



5

Bruno Meyer

LES MUSCLES TIRENT ? ÉTIREZ !

Les étirements sont des exercices incontournables ! Bruno Gajen, conseiller technique national et entraîneur de course à pied à l'INSEP, vous souffle quelques conseils pour garder votre souplesse et éviter les traumatismes liés aux tensions musculaires.

■ FÉDÉRIC RAGOT

Comment prévenir les blessures ? Avant de courir, évitez de faire travailler vos muscles à froid, ils se souflent inévitablement. Pour vous échauffer avant une séance d'entraînement intense, commencez par un footing lent de 10 à 15 minutes et procédez ensuite seulement à quelques accélérations en douceur. En revanche, après un simple footing, ne négligez surtout pas de prendre le temps de vous étirer. Non seulement pour prévenir les blessures et faciliter la récupération, mais aussi pour éviter toute douleur musculaire et articulaire. Si vous ne disposez que de 45 minutes dans la journée, aménagez ce temps pour mener à bien une séance complète d'exercices. Prévoyez 30 minutes de course à pied et 15 minutes de retour au calme. Cette seconde période, au cours de laquelle vous vous étirez, est importante pour votre

progression. Après la fin de votre entraînement, ne restez pas trop longtemps inactif. Le muscle doit rester chaud pour être mis sous tension. Si la température est fraîche, pensez aussi à vous couvrir pour ne pas être trop froid. Une autre recommandation : concentrez-vous sur vos exercices pour être plus efficace, et plus à l'écoute de votre corps. focalisez-vous sur vos sensations et sur votre respiration, avec attention pendant l'expiration et non pendant l'inspiration. Un dernier conseil à retenir : l'étirement doit toujours être pratiqué en douceur, avec une mise en tension lente, contrôlée, et progressive. Une douleur vive est une sonnette d'alarme qui vous indique que vous forcez trop. Ne procédez pas non plus par à-coups. La posture doit être maintenue 10 secondes au minimum et jusqu'à 30 à 40 secondes pour être efficace.

1 ÉTIREMENT DU MOLLET

Comme Lakhôde, votre modèle pour cette séance d'entraînement, trouvez un arbre ou un mur pour effectuer le premier exercice. Les deux mains en appui pincez les bras. Réchauffez la jambe avant et penchez-vous légèrement en avant en gardant le dos bien droit et le corps gainé. Conservez les deux hanches sur la même ligne, et le talon, de la jambe arrière tendue, collé au sol.

2 MOLLET ET MUSCLES POSTÉRIEURS DE LA CUISSE (ISCHIOS)

Posez votre jambe à l'horizontale sur un support de faible hauteur, type marche d'escalier. Évitez

comme nombre de coureurs de vous servir de la main courante d'un stade, à hauteur de votre hanche, qui pourrait vous désaxer au moment de votre étirement. Descendez en maintenant le dos bien droit et en relevant le pied de la jambe tendue en direction de votre tête.

3 QUADRICEPS

Pour étirer ce muscle situé sur le devant de la cuisse, pincez une jambe vers l'arrière, saisissez la pointe de votre pied et tirez en douceur pour amener le talon jusqu'à votre fesse. Évitez de vous pencher en avant, en prenant appui au besoin sur un mur pour garder l'équilibre, et ne laissez pas votre bassin glisser vers l'arrière. Une variante : asseyez-vous, une jambe pliée vers l'arrière, l'autre pliée vers l'avant et le pied contre le genou opposé.

Descendez le buste vers l'arrière de manière progressive en plaçant votre main au niveau de la hanche pour maintenir le bassin vers l'avant.

4 BAS DU DOS

Agencillez-vous et étirez au maximum vos bras devant vous de manière à toucher le sol en gardant le dos bien à plat et en expirant lentement. Vos fesses doivent être en appui sur les talons.

5 ADDUCTEURS

Asseyez-vous le dos bien droit contre un mur. Adaptez la position du talon, mais en faisant se toucher vos pieds. Appuyez progressivement sur les genoux, sans pour autant rechercher une amplitude maximale. ■