



Faire des étirements pour améliorer la flexibilité

Aperçu de la trousse

Les exercices d'étirement font partie intégrante d'un programme de conditionnement physique équilibré. En effet, les étirements améliorent la flexibilité. On entend par flexibilité la capacité de déplacer une articulation dans sa pleine amplitude. La présente trousse porte sur les trois étapes suivantes :

- Étape n°1.** Reconnaître les avantages de la flexibilité;
- Étape n°2.** Connaître la prescription F.I.T. en ce qui concerne la flexibilité;
- Étape n°3.** Apprendre à faire des exercices d'étirement pour améliorer la flexibilité.

Étape n° 1

Reconnaître les avantages de la flexibilité

Les exercices d'étirement ou de flexibilité constituent souvent la composante la plus négligée d'un programme de conditionnement physique équilibré. Le manque de flexibilité peut être attribuable à une maladie des os ou des articulations telle que l'arthrose. Il peut aussi résulter d'une tension des muscles, des ligaments et des tendons. Les jeunes personnes sont naturellement plus flexibles. À mesure qu'on prend de l'âge, le degré de flexibilité des articulations diminue si on ne fait pas d'étirements pour rester souple.

Vous pouvez devenir plus flexible en faisant régulièrement des exercices d'étirement. Il importe d'exécuter ceux-ci correctement pour en bénéficier pleinement.

Une bonne flexibilité contribue vraisemblablement à prévenir les blessures du fait qu'elle augmente l'amplitude articulaire. On croit aussi que les étirements servent à rehausser la performance pendant l'exercice. La flexibilité procure aussi d'autres avantages.

Cochez ceux qui revêtent une importance pour vous.

- Vous permet de vous adonner à des activités récréatives comme le tennis, le golf, la pêche et la balle molle;
- Améliore votre capacité de monter dans une voiture ou d'en descendre, ou de vous asseoir sur le plancher et de vous relever;
- Vous permet de tendre le bras pour prendre un objet au-dessus de la tête;
- Vous permet de vous brosser ou de vous peigner les cheveux;
- Vous permet de vous pencher pour nouer vos lacets;
- Vous permet de jouer activement avec un enfant.

Quels avantages l'amélioration de la flexibilité vous procure-t-elle?

Les avantages que me procure la flexibilité

•

Faire des exercices d'étirement peut aussi s'avérer une excellente façon de se détendre, mentalement et physiquement. Les étirements servent souvent de techniques de gestion du stress étant donné qu'on peut les faire n'importe quand et n'importe où.

Quel moment et quel endroit vous conviennent le mieux?

- Le matin, avant d'entreprendre la journée
- Au travail
- Avant une séance d'entraînement aérobique ou musculaire, pour échauffer les muscles
- Après être resté assis ou debout pendant une longue période
- Chaque fois que vos muscles sont raides et tendus

Le moment et l'endroit qui me conviennent le mieux pour faire des exercices d'étirement

Étape n° 2

Connaître la prescription F.I.T. concernant la flexibilité

Tout comme pour les exercices d'aérobie, il existe une prescription F.I.T. en ce qui concerne la flexibilité.

- **F - Fréquence** – L'American College of Sports Medicine recommande un minimum de deux ou de trois séances d'étirement par semaine. Vous pouvez faire des étirements tous les jours si vous le voulez. Vous pouvez les faire, sans risque, avant ou après une séance d'exercice. Bon nombre de personnes préfèrent s'étirer à la fin de la séance, pendant la période de récupération. Toutefois, il est bénéfique de faire l'étirement du mollet avant et après les exercices dans lesquels intervient tout le poids du corps (marche, jogging, danse aérobie ou tennis). Vous pourriez ainsi réduire le risque de blessure au tendon d'Achille et au mollet.
- **I – Intensité** – Faites les étirements lentement et doucement. Ne bondissez pas. Étirez le muscle doucement jusqu'à ce qu'il soit tendu. Vous devriez ressentir l'étirement sans toutefois éprouver de douleur. Il est important de respirer correctement. Inspirez avant l'étirement, respirez normalement pendant que vous prenez la position désirée, puis expirez durant l'étirement.
- **T - Temps** – Faites chaque étirement pendant 10 à 30 secondes, puis relâchez le muscle doucement. Refaites chaque étirement quatre fois. Assurez-vous d'étirer les deux côtés du corps.

Étape n° 3

Apprendre à faire des exercices d'étirement pour améliorer la flexibilité

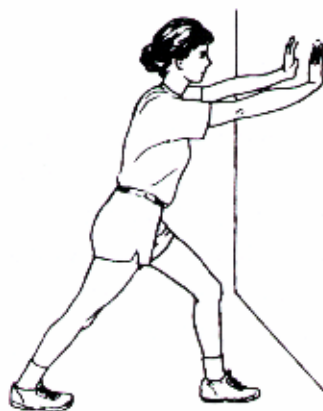
Les exercices décrits ci-dessous servent à étirer certains des principaux groupes musculaires. Suivez la prescription F.I.T. quand vous faites ces exercices.

- Faites quatre répétitions de chacun de ces exercices d'étirement.
- Tenez chaque étirement pendant 10 à 30 secondes, sans bondir.
- Étirez le muscle jusqu'à ce qu'il soit tendu, sans éprouver de douleur.
- *Si vous souffrez d'arthrite ou de problèmes liés aux muscles, aux tendons, aux ligaments ou aux articulations, parlez-en à votre conseiller avant d'exécuter les exercices d'étirement ci-dessous.*

Étirement du mollet

Placez-vous debout, à environ un mètre d'un mur, en lui faisant face. Posez la paume de vos mains contre le mur à la hauteur des épaules. Gardez les pieds à plat sur le sol. En gardant un pied en place, faites un pas vers l'avant de l'autre pied. Gardez la jambe de derrière droite et pliez légèrement la jambe de devant, vers le mur. Recommencez avec l'autre jambe.

Nota : Si vous faites de la marche, du jogging ou d'autres exercices dans lesquels intervient tout le poids du corps – comme la danse aérobique ou le tennis – vous devriez faire cet étirement *avant et après* votre séance d'exercice aérobique. Vous pourriez ainsi réduire le risque de blessure au tendon d'Achille et au mollet.



Étirement des muscles du bras, de l'épaule et du dos

Levez le coude droit vers le plafond et descendez la main droite le plus loin possible, entre les omoplates. Appuyez le menton contre la poitrine. Si vous le pouvez, tirez doucement, de la main gauche, le coude droit vers la gauche. Vous devriez ressentir l'étirement à l'arrière du bras droit et du côté droit du dos. Gardez cette position pendant au moins 10 secondes. Recommencez avec le bras gauche.



Étirement de l'intérieur de la cuisse

Asseyez-vous sur le plancher. Placez les plantes des pieds l'une contre l'autre, prenez les chevilles et tirez les talons vers vous. Placez les mains à l'intérieur des genoux et appuyez légèrement sur les genoux, vers le bas. Gardez cette position pendant au moins 10 secondes.



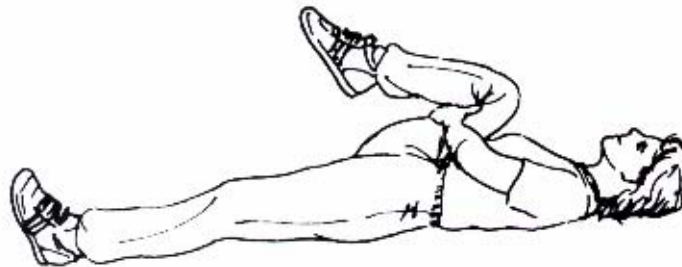
Étirement des ischio-jambiers

Allongez-vous sur le dos et pliez les jambes à un angle de 90 degrés, les pieds à plat au sol. Tendez la jambe droite et tirez-la vers le visage en prenant le derrière du mollet droit, sous le genou. Tirez le genou droit doucement vers le visage. Gardez cette position pendant au moins 10 secondes. Recommencez avec la jambe gauche.



Étirement des muscles du bas du dos et des muscles fessiers

Allongez-vous sur le dos en gardant une jambe droite. Tirez l'autre jambe vers l'abdomen et la poitrine en la prenant des deux mains derrière la cuisse. Assurez-vous de garder la jambe tendue à plat sur le sol pendant que vous ramenez la cuisse opposée vers l'abdomen et la poitrine. Gardez cette position pendant au moins 10 secondes. Recommencez avec l'autre jambe.



Faire des étirements pour améliorer la flexibilité

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Dressez la liste des avantages de la flexibilité qui revêtent une importance pour vous.

Les avantages que me procure la flexibilité

-
-
-

- Indiquez le moment et l'endroit qui vous conviennent le mieux pour faire des exercices d'étirement.

Le moment et l'endroit qui me conviennent le mieux pour faire des exercices d'étirement

- Complétez les énoncés de la section intitulée *Vérifiez vos connaissances* pour vous assurer d'avoir bien compris les concepts clés exposés dans la présente trousse.

Vérifiez vos connaissances

1. Les exercices d'étirement font partie intégrante d'un programme de conditionnement physique _____.
2. On entend par flexibilité la capacité de déplacer une articulation dans sa pleine _____.
3. Vous pouvez faire des exercices d'étirement _____ ou après une séance d'exercice.
4. Ne _____ pas quand vous faites des étirements.
5. Étirez le muscle jusqu'à ce qu'il soit tendu, sans éprouver de _____.
6. Tenez chaque étirement pendant __ à __ secondes, puis relâchez lentement.
7. _____ chaque étirement quatre fois.
8. Assurez-vous d' _____ les deux côtés du corps.
9. Faites des exercices d'étirement au moins _ ou _ fois par semaine.

Réponses : 1) équilibré; 2) amplitude; 3) avant; 4) bondissez; 5) douleur; 6) 10, 30; 7) Refaites; 8) étirer; 9) 2,3

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.

