

LES ÉTIREMENTS

FICHE CONSEIL

Cette rubrique dans HandMag, animée par le service médical de la FHandball dirigé par Gérard Juin, a pour objectif de fournir des fiches conseils sur la préparation physique, la récupération, la prévention de la blessure. Dans chaque numéro, vous retrouverez une fiche destinée à vos licenciés, de tous niveaux. *Par Damien Fayolle, Kinésithérapeute Fédéral National.*

CHAÎNE ANTÉRIEURE

QUADRICEPS



Le membre inférieur au sol est ramené et maintenu sur la poitrine pour bien bloquer le bassin.

L'étirement du quadriceps se fait en ramenant l'autre membre inférieur en arrière.

LES ÉTIREMENTS FONT PARTIE INTÉGRANTE DE L'ENTRAÎNEMENT ET SONT ESSENTIELS MAIS ILS DOIVENT OBÉIR À CERTAINES RÈGLES.

Après une activité sportive que vous estimez intense, il vaut mieux ne pas s'étirer immédiatement. Il est indispensable d'**attendre le lendemain** pour faire une série complète d'étirements.

Si une compétition et/ou un entraînement sont prévus dans la même journée ou le lendemain, il vaut mieux ne pratiquer qu'un seul étirement **sans dépasser 5 mn** :

- pour un retour au calme,
- pour mettre en tension la chaîne postérieure.

Les étirements restent donc un des outils de prévention essentiel dans la récupération, donc dans la prévention de la blessure.

PSOAS



RAPPEL DES FONDAMENTAUX : PAS PLUS DE 30 SECONDES - JAMAIS D'À-COUPS - IL FAUT SENTIR L'ÉTIREMENT MAIS NE PAS RECHERCHER LA DOULEUR.

CHAÎNE MUSCULAIRE INTERNE

ADDUCTEURS



Étirement spécifique des adducteurs

Les mains tiennent les chevilles (et pas les pieds !). Pencher le buste en avant en appuyant avec les coudes au niveau des genoux. Bien redresser la région lombaire.

Le bassin est dans le même alignement que le membre inférieur.

On peut augmenter l'intensité de l'étirement en s'inclinant du côté surélevé.

ADDUCTEURS

