

Atelier étirement et équilibre – Emilia Sambor

Introduction

Bienfaits généraux des étirements réguliers : accélère la circulation sanguine, favorise la production de la synovie et donc un meilleur glissement des tissus, ralenti le vieillissement, réduit des blessures, augmente la souplesse donc l'adaptabilité aux circonstances changeantes (phot building japonais)

Il existe 3 façons de s'étirer :

Etirements statiques : rester dans une position plusieurs dizaines de secondes/plusieurs minutes

Etirements dynamiques : garder le corps en mouvement et certains muscles mobilisés lors de l'étirement.

Etirements contracté/relâché/étiré : technique utilisée par les kinés consistant à contracter 2-3 secondes un muscle que l'on cible, le relâcher et profiter de sa détente pour l'étirer.

Règles d'Or

Respecter l'alignement lors de la position de l'étirement afin de cibler le bon muscle.

Automassage

Augmentation de la température des tissus et donc leur souplesse. Favorisation de la circulation sanguine. Activation du système parasympathique qui à son tour permet une détente lors des exercices. Détente des points de tensions.

Points de tension récurrents : Le front/les sourcils, la mâchoire, les épaules, les hanches...

J'invite chaque participant à effectuer un scan du corps lors des exercices afin d'identifier les zones en tension et les détendre en employant des outils proposés. Les tensions/nœuds musculaires persistants peuvent provoquer des dysfonctionnements dans tous les corps. On peut penser à un filet de pêche. Lorsqu'on fait un nœud dans un endroit, c'est tout le filet qui est étiré/impacté d'une manière ou d'une autre. Etirer un muscle froid, dur et contracté peut s'avérer dangereux donc écoutez-vous !

Exercices proposés d'automassage :

- Avec des bouts des doigts faire des ronds sur le front, puis pétrir les sourcils de l'intérieur vers l'extérieur. Enfin, avec des mouvements circulaires détendre les joues et muscles machant.
- Pétrir la nuque et les trapèzes
- Avec des poings serrés, masser le dos et plus particulièrement les lombaires.
- Avec des poings serrés masser les mollets avec des phalanges dans le sens des fibres du bas vers le haut
- Ne pas oublier de masser doucement le tendon d'Achille

- Pétrir les tissus musculaires à l'extérieur des tibias (conseillé surtout aux coureurs ou personnes qui passent beaucoup de temps debout)
- Passez du temps sur vos pieds, voûte plantaire, le coup de pied, concentrez-vous sur chaque orteil. Ce sont vos fondations, prenez en soin.

BONUS

Si vous possédez une balle de golf peut être très utile pour masser le dessous du pied. En position debout, il suffira la placer sous la voûte plantaire et mettre du poids en fonction de vos besoins et le niveau de douleur.

D'autres outils peuvent s'avérer très utiles comme des balles de massage (grandeur balle de tennis) à placer sous le bassin ou sous les points de tension en position allongée. On peut trouver aussi les rouleaux de massage très pratique pour les automassages du dos et des jambes.



Mobilité

Bienfaits : Production de la synovie, activation musculaire, assouplissement des tissus...
Important de préparer les tissus mous, avant de commencer votre séance d'étirement.

Indication : prendre le temps, faire plusieurs répétitions d'un même mouvement en essayant d'aller jusqu'au bout du mouvement.

- Ronds de la tête
- Mobilité de l'épaule avec un élastique/une cingle
- Allongé sur le dos, mobiliser les hanches en faisant les ronds du fémur dans l'articulation de la hanche
- Ronds de chevilles

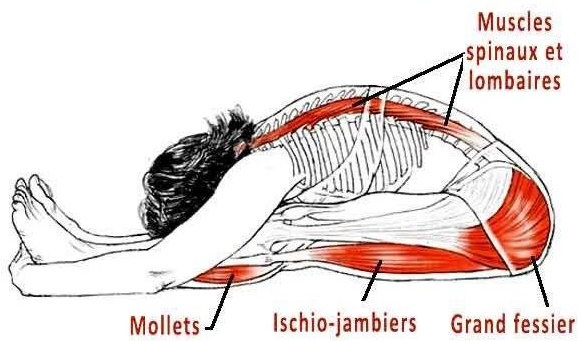
Règles d'Or

Ne pas oublier le renforcement des muscles afin d'équilibrer le travail de l'étirement.

Un bon équilibre = force et souplesse (renfo pied : relevés sur un pied x 15)

Etirements des chaînes musculaires :

- La chaîne postérieure : nuque, dos, bassin post., ischio-jambiers, mollets, tendon d'Achille, dessous des pieds jusqu'au bout des orteils



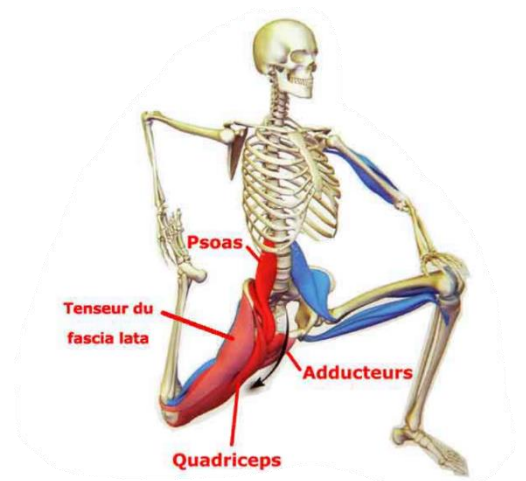
Maintenir la posture de la pince entre 30 et 60 secondes



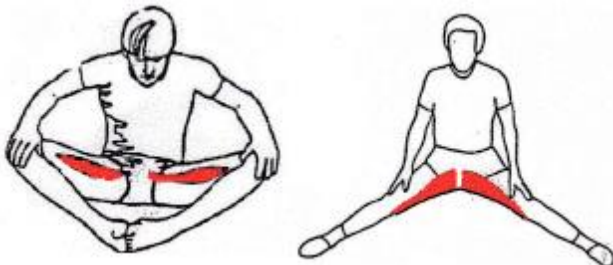
- La chaîne antérieure : le psoas, quadriceps, abdominaux



Le cas d'utilisation le contracté/relâché/étiré

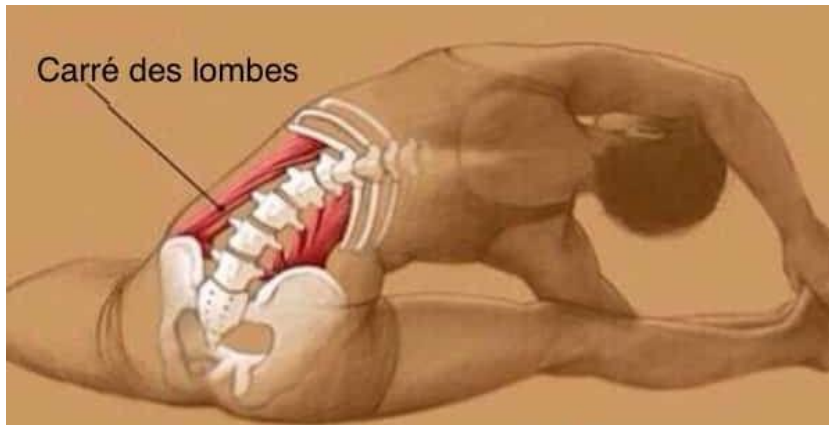
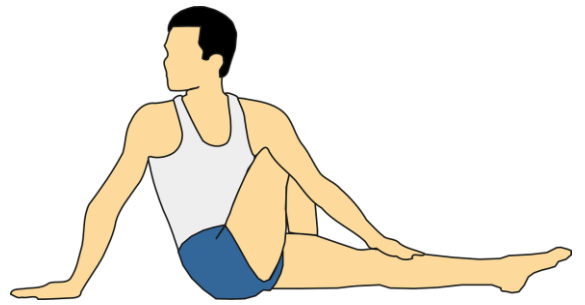


- Adducteur



Utiliser le contracté/relâché face au mur par exemple ou en gardant une tension avec les mains sur les genoux. Utiliser les mains pour créer la tension dans les adducteurs.

- Tenseur du fascia lata et rotateur externes
- Carré des lombes et muscles intercostaux



Il peut causer des douleurs lombaires s'il n'est pas étiré régulièrement, surtout si vous passez beaucoup de temps assis.



Le poids de la **visualisation et des images** dans l'assouplissement et le progrès
 Exemples des images à utiliser : glace qui fond, beurre qui se ramollit, une éponge qu'on essore, un miel cristallisé sur lequel on verse l'eau chaude et qui se fluidifie etc.

