



# EXERCICE d'ETIREMENTS

## La Course du Cœur



### Message de la part des kinés :

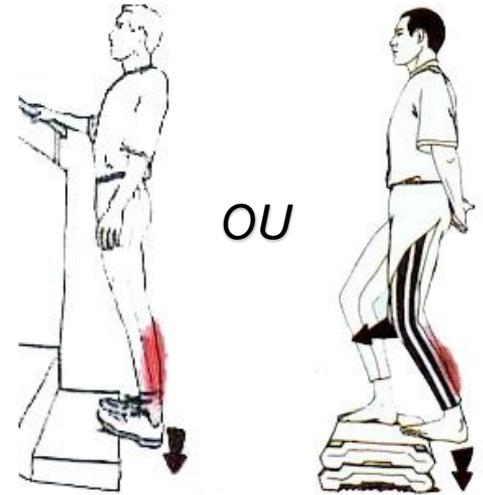
- Les schémas et descriptions suivants nécessitent quelques améliorations et guidages supplémentaires que l'on aura plaisir à vous montrer. N'hésitez pas à nous solliciter !
- On vous apportera également des exemples d'étirements complémentaires.
- Évitez les cambrures ou creusement exagéré de la région lombaire. Pensez à gagner la ceinture abdominale.

## 1) JUMENTS

Étirement de la plante des pieds, la cheville, des juments et des soléaires. Face arrière du tibia. Souvent sujet à des crampes du « mollet »...

On cherche un trottoir, une marche pas trop haute ou un arbre. Une jambe après l'autre, on pose l'avant du pied (les métatarses) sur la partie haute (verticale de l'arbre, arrête de trottoir ou nez de marche) et l'exercice consiste à abaisser son talon au plus bas, tout en gardant la jambe qui travaille tendue.

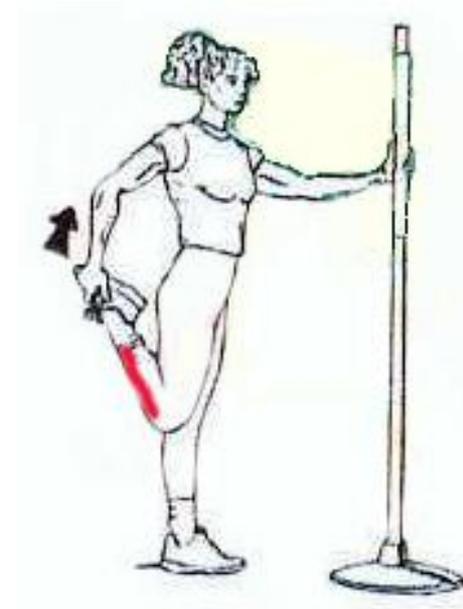
Tout l'exercice se fait dans le même axe et le même angle.



## 2) TIBIAL antérieur

Étirement du tibia antérieur : face antérieure externe du tibia, sujet à des contractions parfois douloureuses lors de flexions de la cheville répétées (course en côte très inclinée).

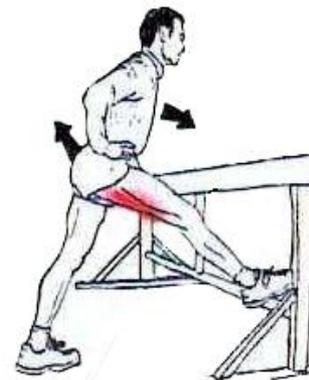
En position debout on pliera une jambe de manière à joindre la fesse au talon. Maintenez votre pied en extension contre votre fessier. Pour augmenter la tension menez la jambe pliée sur l'arrière. Le buste restera dans l'axe de la cuisse.



### 3) ISCHIOS

Étirement des ischios jambiers (muscle biceps fémoral, muscle semi-tendineux, muscle semi-membraneux), qui sont sur la face postérieure de la cuisse, ils servent à la l'extension de la cuisse et à la flexion des genoux.

L'étirement consiste à tendre la jambe dont on souhaite étirer les ischios tout en se penchant sur la jambe tendue. L'autre jambe restera en repos. Pour cela on peut s'aider d'un muret ou d'un point haut pour y poser le talon , et jambe tendue on rapprochera le buste au plus près et en avant du genou . Il est possible également de faire le même exercice sans point haut : fente en avant, jambe avant tendue , jambe en arrière plié genou au sol, et buste an avant.



OU



### 4) ADDUCTEURS

Étirement des adducteurs qui sont les muscles internes à la cuisse. Ils ont une action latérale de la jambe.

L'étirement consiste à se rapprocher du grand écart facial. En position assise on pliera les jambes de manière à rapprocher les talons du bassin , saisissez vos cheville et écarter les genoux à l'aide de vos coudes. Pour augmenter la tension on écartera les genoux symétriquement au plus proche du sol.



OU



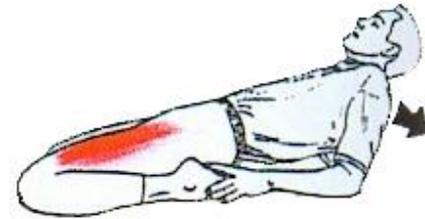
OU



## 5) QUADRICEPS

Étirement des quadriceps. Muscles antérieurs de la cuisse.  
Se mettre à genoux, jambe serrée, assis sur les talons pencher en arrière jusqu'à y poser les coudes au sol.

Eviter un creusement de la région lombaire !



OU



Pour cet étirement il est conseillé de positionner l'autre jambe tendue

## 6) FACIA LATA, et FESSIERS

Étirement du Facia lata, muscle en face externe à la cuisse qui part de la hanche et dont le long tendon se termine au genou. Connue de certains coureurs par les douleurs ressenties en flexion extension dite « essuie-glace ». L'étirement consiste à étirer le côté latéral externe de la cuisse.

En position assise, jambes allongées, plier une jambe de manière à poser un pied au sol sur la face externe du genou de l'autre jambe restée tendue. Maintenez votre buste grâce à l'appui d'une main au sol bras tendu en arrière, la main au sol sera celle côté opposé à la jambe au repos. A l'aide du coude exercer une poussée du genou vers l'extérieur.



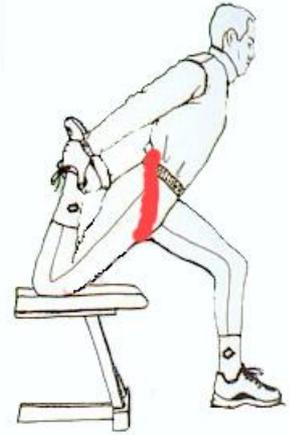
## 7) PSOAS

Étirement du Psoas. Muscle placé en avant de la colonne lombaire et se termine en haut du fémur. Ils servent aux mouvements de la hanche notamment en flexion.

En position debout poser un pied en position haute jambe pliée, l'autre jambe tendue légèrement en arrière de l'axe du corps, talon au sol. Accentuer la position fléchie de la jambe pliée.



OU

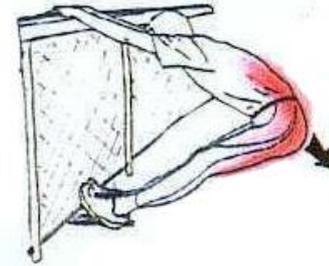


Étirement préférable d'utiliser un appui au niveau de la cheville plutôt que vos mains

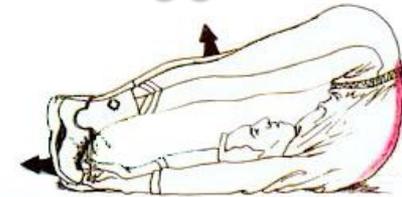
## 8) Le DOS

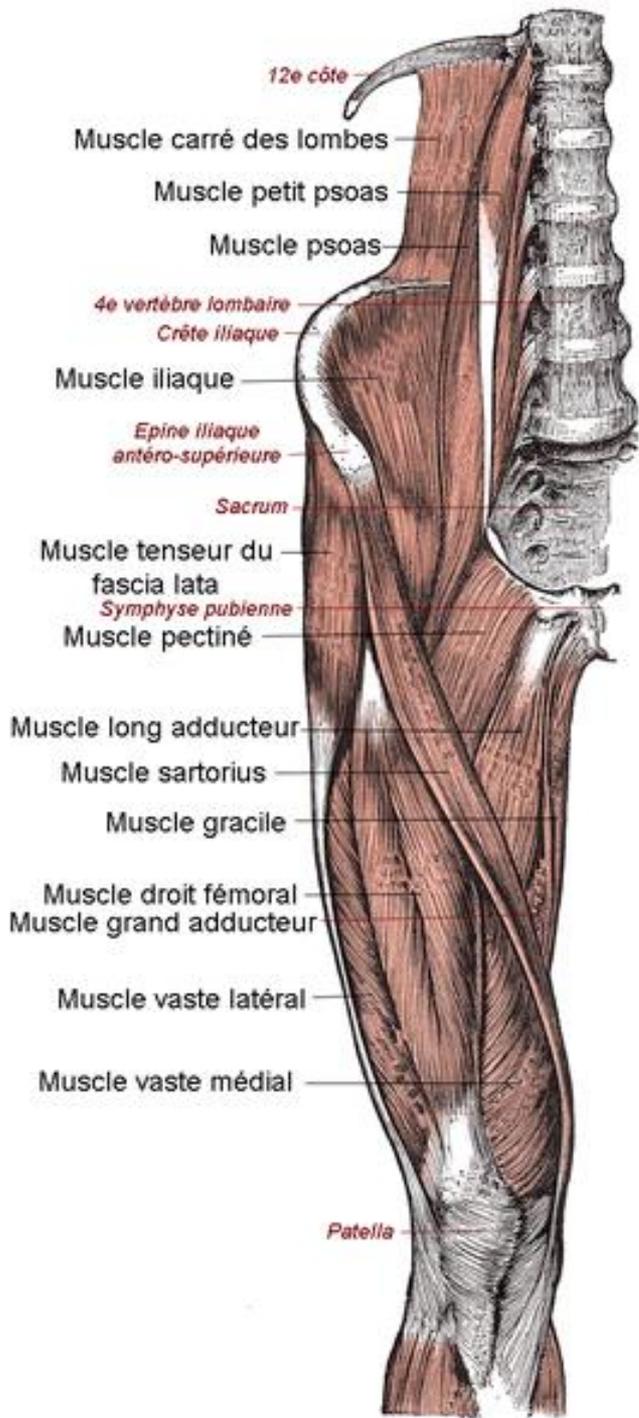
Étirement du Dos. N'oubliez pas le dos, surtout pour vous coureurs qui à chaque foulée sollicitez par résonance votre colonne vertébrale.

En position assise ou debout, jambes tendues on cherchera à soit emmener le buste vers les pieds soit l'inverse. L'exercice se fera sans à coups.



OU





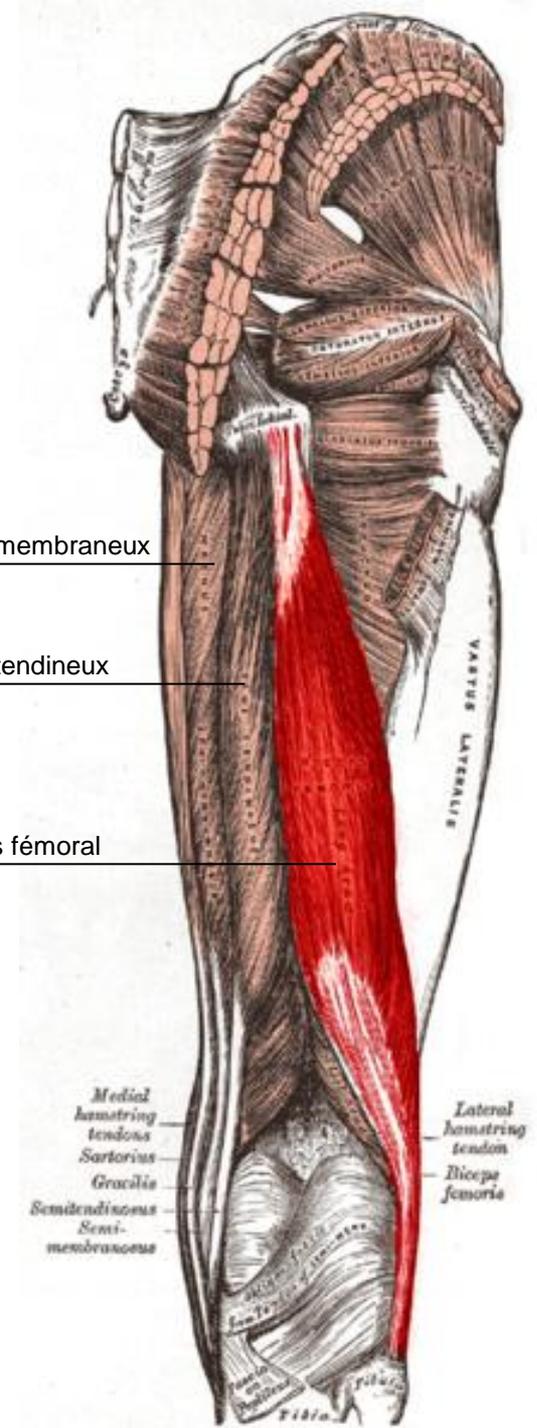
## Quelques muscles de la cuisse et du bassin

Groupe d'ischios

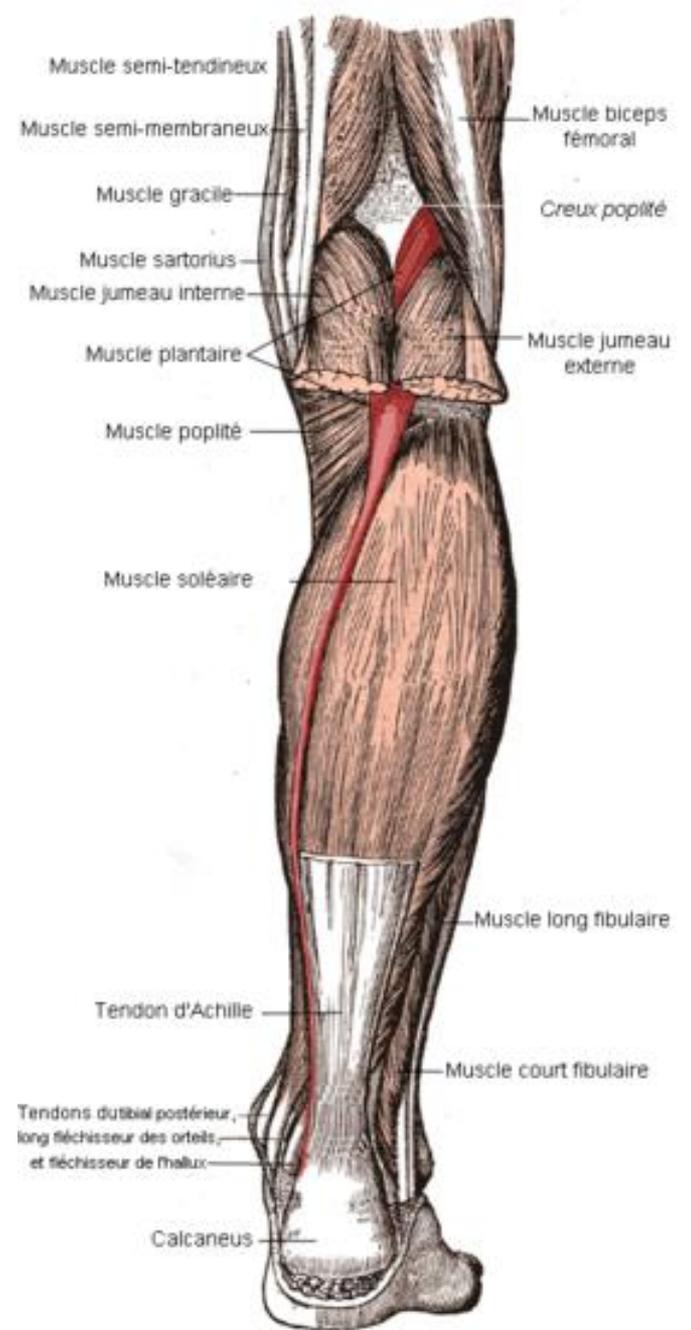
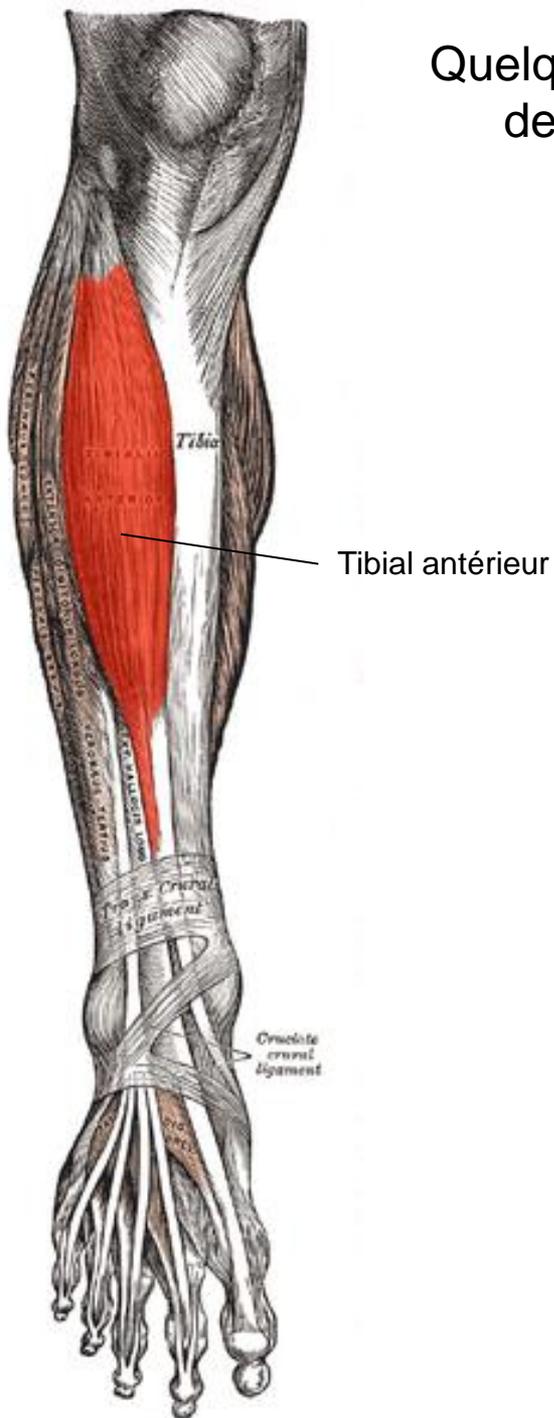
Semi-membraneux

Semi-tendineux

Biceps fémoral



# Quelques muscles de la jambe



Muscle plantaire droit