



# Commission médicale de la FFR XIII

*2<sup>ème</sup> réunion - 27 Mars 2010 - Toulouse*

# La place des étirements dans le Rugby à XIII

# Plan de la présentation:

## **1<sup>ère</sup> partie:**

Définitions

## **2<sup>ème</sup> partie:**

Les différents types d'étirements  
et les conséquences pratiques

## **3<sup>ème</sup> partie:**

Exemples d'étirements

1<sup>ère</sup> partie:

Définitions des  
différents types d'étirements

# Etre souple c'est quoi ?

C'est être capable de réaliser des mouvements amples, avec un minimum de tension et de frein à la réalisation du geste.

(Prévost, 2003)

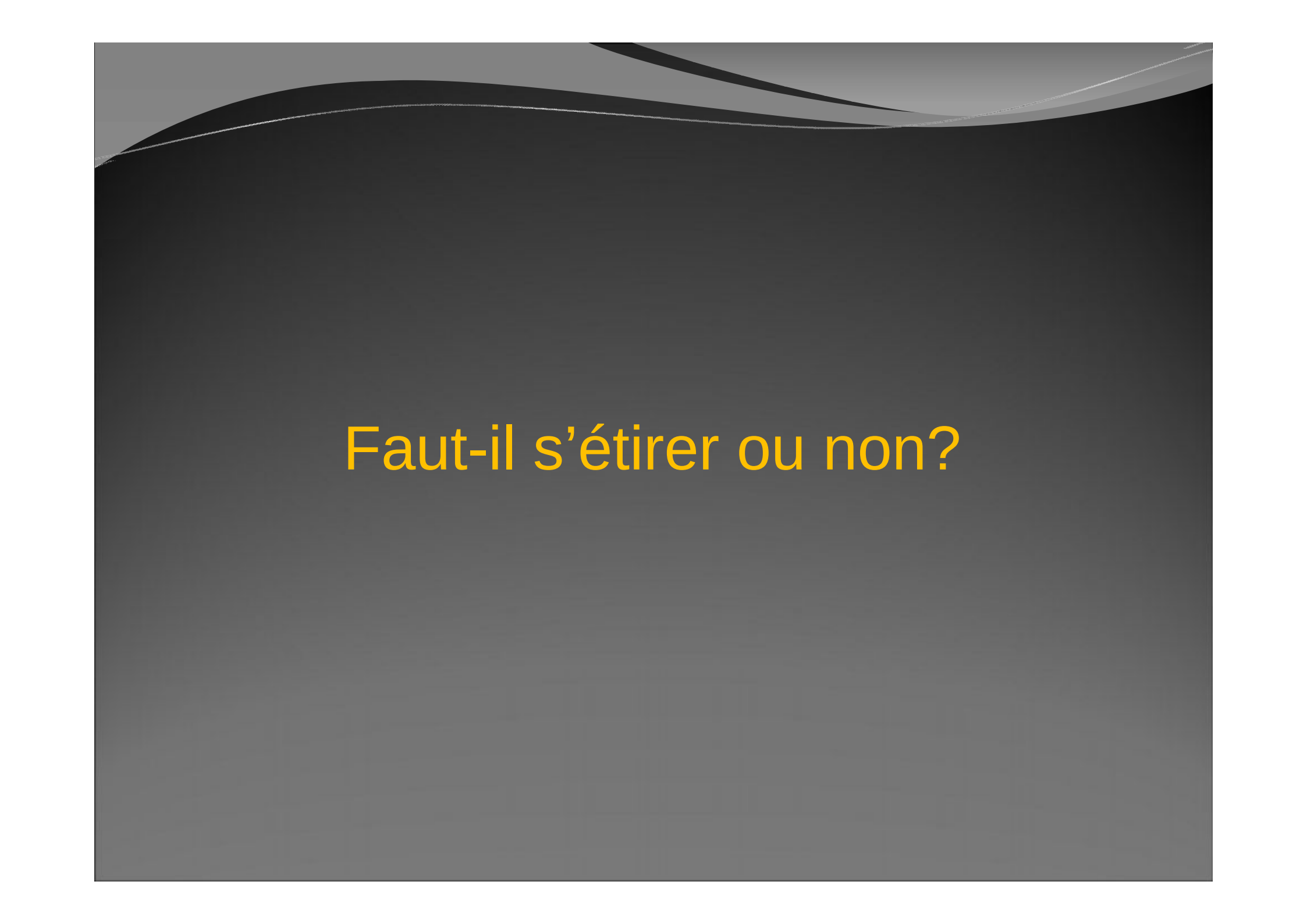
C'est être déformable sans laxité pour mieux transmettre les forces.

# Modalités de travail de la souplesse:

**Active** : présence d'une contraction musculaire pendant l'exécution de l'exercice  
(quadriceps pour la souplesse des ischios)

**Passive** : utilisation du poids du tronc ou d'un partenaire pendant l'exécution de l'exercice

**Dynamique** : présence d'un mouvement d'élan pour amener le segment dans la position produisant l'étirement du muscle.



Faut-il s'étirer ou non?

### Augmentation de l'efficacité du geste :

Une plus grande amplitude d'étirement permet d'obtenir un plus grand stockage d'énergie élastique, et par là même une contraction musculaire plus intense

(Handel et coll., 1997 ; McHugh et coll., 1999)

### Effet préventif des blessures :

Les muscles et les tendons seront sollicités en deçà de leur amplitude d'étirement fonctionnelle maximale, et seront moins sujets aux dommages

(Prévost, 2003)

### Effet sur les courbatures :

Les sujets souples récupèrent plus rapidement après une séance traumatisante

(McHugh et coll., 1999)



## Inefficacité dans la prévention des blessures

(Shrier, 1999)

## Inefficacité dans l'augmentation de la température du muscle

(Wiemann et Klee., 2000)

## Baisse de la force maximale

(Fowles et coll., 2000 ; Kokkonen, 1998)

## Baisse de la vitesse de course

(Wiemann et Klee, 2000)

## Diminution de la détente

(Knudson et coll., 2001 ; Church et coll., 2001)

## Baisse de l'endurance de force

(Kokkonen et coll., 2001)



**Certains protocoles particuliers**  
(maintien de l'étirement pendant 120 sec minimum,  
séances de plus de 20 minutes)  
**ne sont pas adaptés au Rugby à XIII**

**→ PRUDENCE**

## Conclusion:

Pas de séance spécifique d'étirements  
avant l'effort

La souplesse est un facteur de performance  
(augmentation de l'efficacité du geste, effet  
préventif sur les blessures, effet favorable  
sur les courbatures)

Ce sont les techniques d'étirements  
et leur place dans l'entraînement  
qui posent problème  
(que faire, à quel moment ?)

## 2<sup>ème</sup> partie:

Différents types d'étirements  
et conséquences pratiques

# Les différents types d'étirements :

**Etirements passifs courts** (diapos 21 à 41) :  
maintien de l'étirement pendant 5 à 7 secondes

**Etirements passifs moyens** (diapos 21 à 41) :  
maintien de l'étirement pendant 15 à 20 secondes

**Etirements activo-dynamiques courts** (diapos 42 à 48) :  
contraction 3 secondes (talon fesse)  
maintien de l'étirement (ischios) pendant 5 à 7 secondes

**Etirements activo-dynamiques moyens** (diapos 42 à 48) :  
contraction 3 secondes (talon fesse)  
maintien de l'étirement (ischios) pendant 15 à 20 secondes

**Etirements balistiques** (diapos 49 à 55) :  
mouvements de balancier avec recherche d'amplitude max.  
10 répétitions

Quels étirements?  
Quand?  
Quels muscles étirer?

# A l'échauffement d'un entraînement et pendant l'entraînement (entre les situations):

## Etirements passifs courts:

Mollets, Ischios (x 2), Quadriceps, Psoas, fessiers, adducteurs  
Haut du corps

## Etirements activo-dynamiques courts:

Mollets, Ischios (x 2), Quadriceps, Psoas, fessiers, adducteurs

## Etirements balistiques:

Devant (10), latéral (10), dos (10), ventre (10),  
Ischios (10 x 2), fentes (5), montées de genou (10)

# A l'échauffement du match:

## Etirements activo-dynamiques courts:

Mollets, Ischios (x 2), Quadriceps, Psoas, fessiers, adducteurs  
Haut du corps

## Etirements balistiques:

Devant (10), Latéral (10), dos (10), ventre (10),  
Ischios (10 x 2), fentes (5), montées de genou (10)



## Après l'entraînement:

### Etirements passifs moyens:

Mollets, Ischios (x 2), Quadriceps, Psoas, fessiers, adducteurs  
Haut du corps

### Etirements activo-dynamiques moyens:

Mollets, Ischios (x 2), Quadriceps, Psoas, fessiers, adducteurs

## Après le match:

Privilégier les **méthodes de récupération** classiques de type alternance bain chaud - bain froid, décrassage (*seul moment favorable*), contention et/ou massages.

## Le lendemain du match:

Séance d'étirements de type passifs moyens ou activo-dynamiques moyens.

## Recommandations:

Toujours effectuer les étirements  
dans le calme et la concentration

Profiter des périodes d'étirements pour boire  
(notamment pendant l'entraînement)

Ne jamais aller jusqu'à la douleur

Ne pas étirer un muscle lésé  
sans l'avis du médecin ou du kiné

Ne pas étirer un muscle après une séance traumatisante  
(musculature excentrique ou pliométrie haute,  
intensité inhabituelle ...)

## 3<sup>ème</sup> partie:

# Exemples d'étirements

*(le côté étiré sur la photo est précisé.  
Penser à faire les deux côtés)*

# Etirements passifs

## Principe:

maintien de l'étirement pendant  
5 à 7 secondes ou 15 à 20 secondes.

# Etirement du mollet droit genou tendu: (jumeaux)



## Position de départ :

En appui sur les mains et sur le pied droit à plat. Jambe droite tendue. Jambe gauche légèrement fléchie avec le dessus du pied reposant sur le talon droit.

## Déroulement :

Amener progressivement et sans secousse la tête vers l'avant et vers le bas tout en **maintenant le pied droit à plat au sol.**

# Etirement bilatéral mollets + ischios + dorsaux: (chaîne postérieure)



## Position de départ :

Debout, les jambes tendues, écartement des pieds: largeur du bassin.

## Déroulement :

Incliner progressivement et sans secousse le tronc vers l'avant et vers le bas jusqu'à poser éventuellement les mains sur les pieds tout en maintenant les jambes tendues. Se relever en en déroulant la colonne vertébrale.



# Etirement des ischios droits + mollet gauche:



## Position de départ:

Dos droit, buste penché vers l'avant. Jambe droite tendue devant soi, pied à plat au sol. Jambe gauche légèrement fléchie.

## Déroulement:

Amener progressivement et sans secousse le front vers la pointe du pied tout en **maintenant la jambe tendue et le dos droit.**



# Etirement des ischios droits:



## Position de départ:

Un genou au sol, jambe droite tendue vers l'avant,  
**pointe du pied vers le ciel.**

## Déroulement:

Amener le buste progressivement et sans secousse vers l'avant  
tout en **maintenant la jambe tendue.**

# Etirement des ischios gauches:



## Position de départ:

Assis, jambe gauche tendue devant soi, **pointe du pied vers le ciel.**

Jambe droite pliée, genou au sol.

## Déroulement:

Amener progressivement et sans secousse le buste vers l'avant tout en **maintenant la jambe tendue.**

## Etirement du quadriceps droit:



### Position de départ:

Assis en appuis sur les mains légèrement en arrière, une jambe fléchie l'autre tendu devant soi. **Pointe de pied vers le ciel.**

### Déroulement:

Incliner progressivement et sans secousse le tronc vers l'arrière jusqu'à poser éventuellement les coudes au sol voire le dos tout en **maintenant le genou fléchi au sol.**

# Etirement du quadriceps droit:



## Position de départ:

Debout, jambe gauche fléchie, pied dans la main droite

## Déroulement:

Plier progressivement et sans secousse le genou droit à l'aide de la main droite pour que le talon vienne au contact de la fesse.

**Maintenir le genou droit dans l'axe du corps.**



# Etirement du psoas gauche:



## Position de départ:

Un genou au sol, l'autre jambe posée devant avec genou fléchi à 90.  
Mains sur les hanches ou sur le genou fléchi.

## Déroulement :

Amener progressivement et sans secousse la hanche  
et le genou vers l'avant, sans lever l'autre du sol.

# Etirement des fessiers droits:



## Position de départ:

Assis et dos plat. Jambe droite fléchie par-dessus la jambe gauche qui est tendue devant soi.

## Déroulement:

Amener progressivement et sans secousse l'avant bras et la main droite à l'extérieur du genou droit et pousser vers l'intérieur du corps tout en **maintenant la fesse gauche collée au sol.**

# Etirement des fessiers droits:



## Position de départ:

Sur le dos. Genou droit fléchi à 90°, pied droit reposant au-dessus du genou gauche. **Pied gauche décollé du sol.**

## Déroulement:

Saisir le genou gauche avec les mains et le tirer progressivement et sans secousse vers soi.

# Etirement bilatéral des adducteurs:



## Position de départ:

Au sol, dos plat

## Déroulement:

Ecarter progressivement et sans secousse les genoux vers l'extérieur et reculer les fesses vers l'arrière.



# Étirement bilatéral des adducteurs:



## Position de départ:

Assis, dos plat et coudes en appuis sur l'intérieur des genoux.  
Pieds à plat au sol.

## Déroulement:

Pousser progressivement et sans secousse les genoux vers l'extérieur  
à l'aide des coudes tout en **maintenant le dos plat.**

# Étirement bilatéral des adducteurs:



## Position de départ:

Debout, dos plat, jambes tendues et écartées, pointe de pied vers l'avant.

## Déroulement:

Laisser glisser sans secousse les pieds latéralement et amener le front devant soi et vers le bas tout en **maintenant les jambes tendues.**

# Etirement des spinaux + lombaires:



## Position de départ:

Assis sur le sol, dos plat, membres inférieurs tendus et écartés, membres supérieurs relâchés. **Menton collé contre la poitrine.**

## Déroulement :

Flexion progressive et sans secousse du tronc vers l'avant.

# Etirement bilatéral des pectoraux:



## Position de départ:

- (A) sur les genoux, dos droit et mains derrière la tête.
- (B) pose ses mains sur la zone coude/biceps de (A).

## Déroulement:

- (B) tire progressivement et sans secousse les coudes de (A) vers l'arrière.
- (A) maintient le dos plat et régule la traction de (B).



# Etirement du biceps + pectoraux droits:



## Position de départ:

Debout main et coude à hauteur de l'épaule, vers l'arrière et s'accrochant à un support.

## Déroulement:

Antepulsion et rotation du tronc vers le bras libre.

# Etirement du triceps droit:



## Position de départ:

Debout ou assis. Membres supérieurs derrière la tête, une main reposant sur le coude.

## Déroulement:

La main pousse progressivement et sans secousse le coude vers le bas.

# Etirement du deltoïde postérieur gauche:



## Position de départ:

Debout ou assis. Un bras devant soi, tendu vers le côté.  
Une main reposant sur le deltoïde du bras tendu.

## Déroulement:

La main tire progressivement et sans secousse vers la main du bras tendu.



# Etirement bilatéral du deltoïde antérieur:



## Position de départ:

Dos plat, bras tendus en arrière et vers le bas, doigts croisés, paumes orientées vers l'arrière.

## Déroulement:

Lever et étirer progressivement et sans secousse les bras vers l'arrière et le haut.

# Etirements Balistiques

## Principe:

mouvements de balancier (10 répétitions)  
avec recherche d'amplitude maximale

## Devant: 10 répétitions



## Latéral: 10 répétitions





Dos: 10 répétitions



# Ventre: 10 répétitions





# Ischios: 10 répétitions



# Fentes: 10 répétitions



## Montées de genou : 10 répétitions



# Etirements activo-dynamiques :

## Principe:

contraction 3 secondes (talon fesses)  
étirement (ischios) 5-7 ou 15-20 secondes.



# Mollets:

1



2





# Ischios :

1



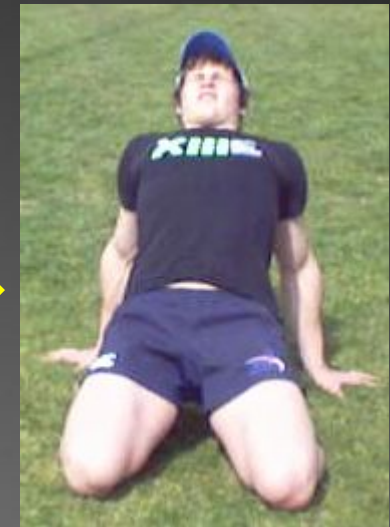
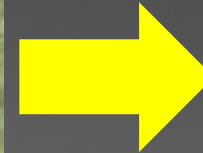
2



# Quadriceps:

1

2



# Psoas:

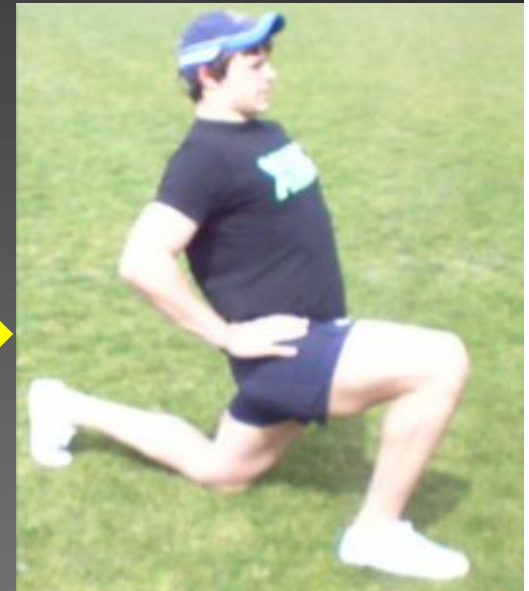
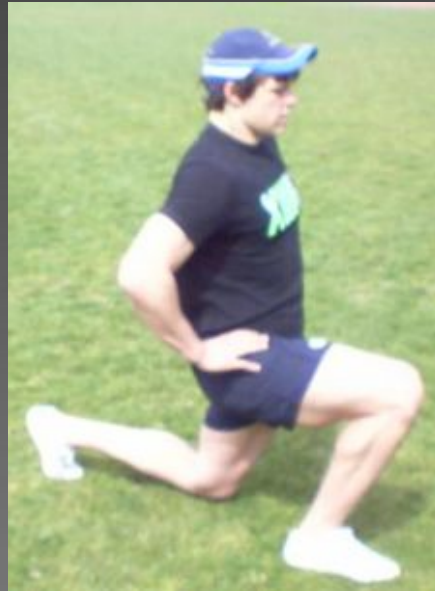
1



2



3





# Fessiers:

1



2



3



# Adducteurs:

1

2

3

