

1. Étirement des ischio-jambiers



Cet exercice est complémentaire à celui de la chaîne musculaire postérieure car il étire les muscles postérieurs de la cuisse. Ceux-ci s'attachent directement sur le bassin et jouent un rôle important dans sa bascule.

Jambe verticale tendu, pied au sol dirigé vers l'avant. Poser le talon (pas le tendon d'Achille) opposé sur un objet à hauteur ou légèrement plus bas que le bassin. La jambe horizontale peut être fléchie tant que ça tire dans l'arrière de la cuisse. Les deux mains sont posées sur le genou. Au fur et à mesure des semaines, tendre **progressivement** la jambe. Une fois celle-ci tendue, tirer la pointe de pied vers soi. Maintenir le dos droit!

2. Étirement des quadriceps

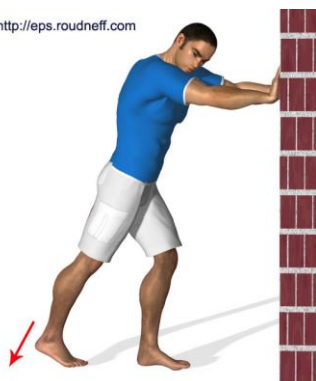
Muscle imposant formant le galbe de l'avant de la cuisse, le quadriceps est raide chez de nombreux coureurs amenant des désagréments (douleurs au genou, blessure...)

Se tenir debout sur une jambe, la cheville de la jambe fléchie maintenu par la main homolatérale. Les deux genoux restent proche l'un de l'autre. Il faut veiller à **ne pas cambrer** excessivement le bas du dos.



3. Étirement des mollets

<http://eps.roudneff.com>



Les mollets ainsi que les tendons d'Achille sont mis à rude épreuve lors du jogging. Il convient donc d'en prendre soin afin d'éviter les blessures (tendinite...).

Se positionner en fente avant, les pieds dirigés vers l'avant. La jambe avant est fléchie, talon au sol. La jambe arrière est tendue, essayer de rapprocher le plus près possible du sol le talon de la jambe arrière.

Le **dos est droit** formant une ligne droite entre le sommet du crâne et le talon de la jambe arrière.

4. Étirement des fessiers

Permet de maintenir le bassin en équilibre et d'améliorer les sensations lors de la course.

Dos droit, plier la jambe par-dessus l'autre qui est tendue. Approcher le pied le plus près possible de la fesse. Tirer le genou vers soi en maintenant le dos droit.



5. Étirement des adducteurs

Dos droit, jambes fléchies, plantes de pied l'une contre l'autre. Au fur et à mesure de l'étirement, **sans à coup**, laisser descendre les genoux vers le sol.

Rapprocher progressivement les pieds des fesses.



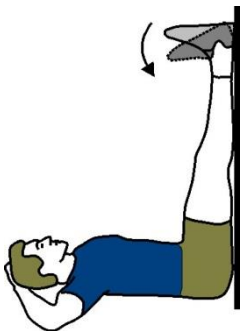
6. Étirement des psoas

Muscles reliant les vertèbres lombaires au fémur, il est particulièrement actif lors des flexions de hanche pendant la course. Quand il est raide, il crée régulièrement des maux de dos.

Position de fente avant, genou arrière au sol, diriger les pieds vers l'avant. Avancer d'au moins trente centimètres le pied avant. Dos droit, mains sur le genou avant, avancer l'ensemble du tronc et du bassin vers l'avant.



7. Étirement de la chaîne musculaire postérieure

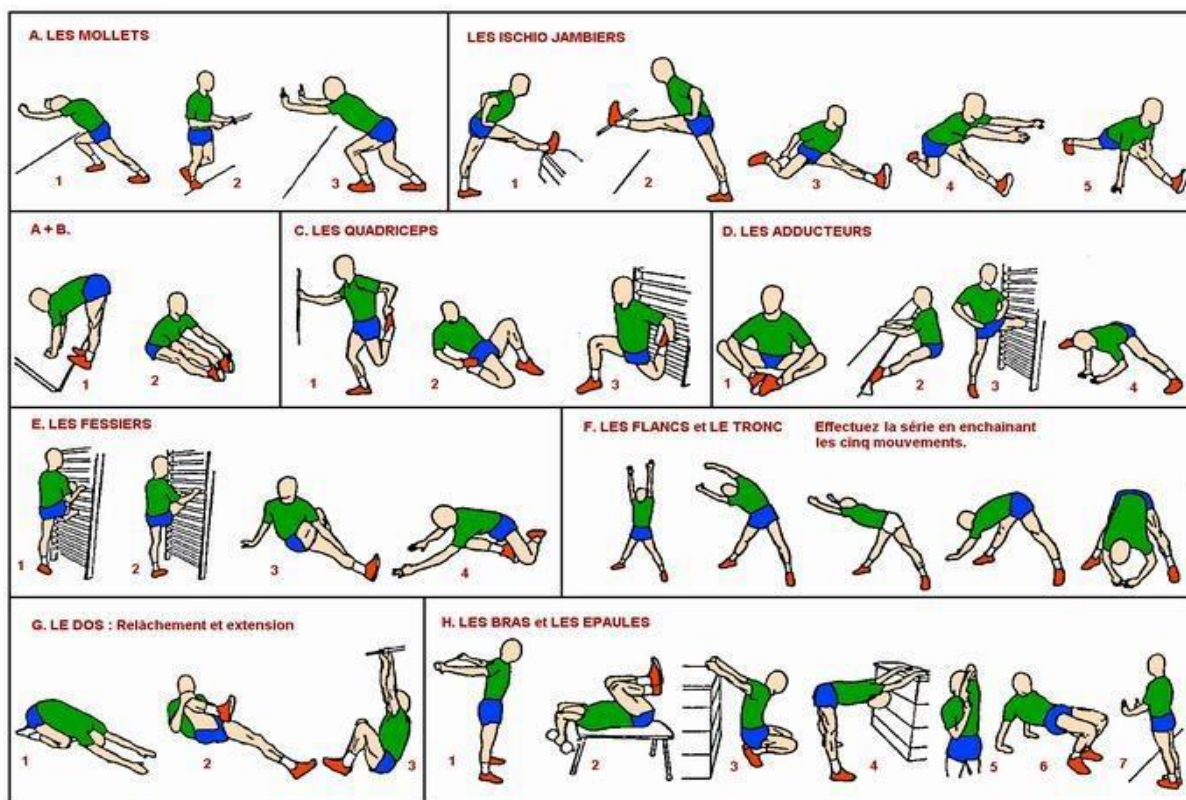


Cet étirement assouplit toute la chaîne musculaire postérieure (des mollets jusqu'à la nuque). Il permet d'éviter les tensions trop importantes causant lombalgies, bascule de bassin... et apporte également un meilleur confort en course ... et dans la vie de tous les jours.

Allongé sur le dos, les jambes contre un mur. Tendre (si possible) les jambes progressivement tout en maintenant le bassin au sol. Si les jambes sont tendues et le **bassin au sol**, tirer les pointes de pied vers soi. La position peut être maintenue quelques minutes.

8. D'autres étirements

Voici un schéma reprenant d'autres étirements intéressants.



« L'art de réussir dans la course de fond » de Serge Cottureau 3ème édition (1985)