



## ESPACE PHYSIOPERF

Mathias WILLAME

FF Golf – Kinésithérapeute Fédéral National

Mail : [espacephysioperf@gmail.com](mailto:espacephysioperf@gmail.com)

## RECUPERATION EN FIN DE JOURNEE Les Etirements

Les étirements se font en fin de journée, lentement, sans à-coup, c'est une période de retour au calme. Le principe général est de partir d'une position de départ pour arriver à une position d'arrivée qui mettra le muscle ou le groupe musculaire choisi en tension. Une fois cette tension obtenue, on maintient la position d'arrivée 20 à 40 secondes avant de revenir à la position initiale, on fait entre 2 et 3 répétitions par groupe musculaire. Une séance d'étirement dure entre 15 et 20 minutes pendant laquelle il faut penser à boire pour favoriser l'élimination des toxines.

### I Les muscles des chaînes postérieures



#### **Position de départ : Etirement des muscles postérieurs pour les étirements 1 à 5**

Jambes tendues, dos droit, les épaules relâchées, le regard qui fixe un point devant. On pense à avoir une respiration lente, harmonieuse en inspirant par le nez et en soufflant par la bouche. Le rythme respiratoire favorise le relâchement du diaphragme et permet de conserver un rythme dans l'exécution des positions.

Pour certaine personne, cette position peut déjà mettre en tension les muscles des

jambes et le bas du dos. Si vous êtes dans la situation, maintenez la position 40 secondes : c'est votre premier étirement.



#### **Position 1 :Le haut du dos**

- Les chevilles à 90°
- On enroule la tête et les épaules relâchées, les mains sur les jambes.
- Les jambes sont maintenues tendues
- On tient la position sans à-coup et en insistant sur la respiration.



## ESPACE PHYSIOPERF

Mathias WILLAME

FF Golf – Kinésithérapeute Fédéral National

Mail : [espacephysioperf@gmail.com](mailto:espacephysioperf@gmail.com)



### **Position 2 : Le bas du dos et les jambes**

- même principe que l'étirement précédent.
- On avance les mains sur les jambes en gardant le dos droit, le regard fixé vers « l'horizon », les jambes restent tendues et les chevilles à 90°.
- Une fois la sensation d'étirement obtenue, on maintient la position avant de revenir doucement à celle de départ.



### **Position 3 : Jambe et demi-dos opposé.**

- Même position de départ
- On vient chercher avec la main droite le pied gauche et on tient la tête en position fléchie. Cette position permet un étirement des muscles profonds. S'installer doucement pour éviter de se faire mal et maintenir ensuite la position en respirant le plus profondément possible. La qualité de la respiration favorise

celle de l'étirement. Si on ne peut pas attraper son pied, on essaie de se mettre dans la position qui favorise le plus l'étirement.

- Il est important de conserver les jambes tendues, les chevilles à 90°.



### **Position 4 : La chaîne postérieure.**

On s'enroule au maximum. Sur cette photo, on pourrait avoir un meilleur enroulement de la tête pour favoriser le stretching des muscles profonds du rachis. Tenir la position tout en respirant profondément : inspiration par le nez et expiration par la bouche.



## ESPACE PHYSIOPERF

Mathias WILLAME

FF Golf – Kinésithérapeute Fédéral National

Mail : [espacephysioperf@gmail.com](mailto:espacephysioperf@gmail.com)



### **Position 5 : Tenseur du Fascia Lata et muscles rotateurs externes de hanche**

- Les chevilles à 90° pour la jambe tendue
- On tourne les épaules en essayant de garder la ligne de celle-ci parallèle au sol avec le regard vers l'horizon.
- On maintient le genou fléchi avec la main opposée.
- En regardant la photo, j'attends de vous de faire mieux !!!



### **Position 6 : les fessiers et rotateurs internes de hanche opposée.**

- Pour faciliter l'exercice, on peut mettre le pied gauche en appui contre un mur, on rend disponible les mains pour pousser sur le genou droit et améliorer la qualité de l'étirement.

### **Position 7 : Etirement du triceps.**



Départ



Arrivée



## ESPACE PHYSIOPERF

Mathias WILLAME

FF Golf – Kinésithérapeute Fédéral National

Mail : [espacephysioperf@gmail.com](mailto:espacephysioperf@gmail.com)

### Position 8 : Le psoas



Important de bien se placer avant d'effectuer la mise en tension : position 1 le tronc est bien droit, les abdominaux contractés, les épaules relâchées. Le passage en position 2 se fait en gardant les abdominaux contractés pour verrouiller le bassin et permettre un bon étirement du muscle. La sensation d'étirement se situe au milieu de l'haine.

### Position 9 : Quadriceps



Important de conserver le dos verrouiller en se métant contre un mur. Bien se positionner avant de tirer la jambe en arrière pour étirer le quadriceps. Rappel : conserver la position pendant 20 à 40 seconde en respirant lentement.



## ESPACE PHYSIOPERF

Mathias WILLAME

FF Golf – Kinésithérapeute Fédéral National

Mail : [espacephysioperf@gmail.com](mailto:espacephysioperf@gmail.com)

### Position 10 Action sur les chevilles, les muscles jambiers, le quadriceps, les abdominaux et les épaules.



Cet Une fois en position, le regard fixe un point et on maintient la position pendant 20 à 40 seconde. Comme pour chaque étirement, c'est sur le temps inspiratoire de la respiration que la sensation de l'étirement est plus importante.

Varier la position des mains (doigts vers l'extérieur puis vers l'intérieur) permet un stretching complet des épaules.

### Position 11 Stretching des abdominaux, des lombaires en extension



Se mettre en position en essayant de garder le bas du ventre au sol, relever la tête et ouvrir les épaules. C'est sur l'inspiration profonde, en gardant la position que vous favorisez le stretching.

### Position 12 : Grand Dorsal, Triceps Brachial



Bien se mettre en position en contractant les abdominaux, et se sentir bien stable sur les jambes. Tenir la ligne des hanches parallèle au sol pendant l'étirement.



## ESPACE PHYSIOPERF

Mathias WILLAME

FF Golf – Kinésithérapeute Fédéral National

Mail : [espacephysioperf@gmail.com](mailto:espacephysioperf@gmail.com)

### Position 13 les épaules en ouverture



départ



arrivée

Important comme dans la position 12 de conserver la ligne du bassin parallèle au sol. L'étirement nécessite de bien mettre le bras en position avec le coude tendu et la main ouverte et les doigts écartés et d'amener l'épaule en avant pour mettre les ligne des épaule et des hanches parallèles et conserver cette position pendant toute la durée de l'étirement.

Comme pour les positions précédente, l'inspiration augmente la tension du stretching. Varier la position du bras : au niveau des épaules, le bras plus haut pour augmenter le stretching.

### Position 14 : Etirement des avant bras

