

**Comment utiliser ce livre — 7****Introduction — 8****Chapitre 1 : Souplesse, anatomie et physiologie — 9**

- Forme physique et souplesse — 9
- L'anatomie du muscle — 11
- Physiologie de la contraction d'un muscle — 15
- Les réflexes musculaires — 16
- La mécanique des muscles squelettiques — 17
- Les leviers — 20
- Engendrement de la force — 21
- Que se passe-t-il lorsqu'un muscle est étiré ? — 21
- Glossaire des mouvements anatomiques — 22

**Chapitre 2 : Les Principes du stretching — 23**

- Les bienfaits du stretching — 23
- Les différents types de stretching — 25
  - Stretching statique — 25
  - Stretching dynamique — 29
- Les règles élémentaires du stretching — 31
- S'étirer correctement — 35
- Le stretching intégré à l'échauffement — 38

**Chapitre 3 : Stretching de la nuque et des épaules — 41**

- A01 : Étirement latéral de la nuque — 42
- A02 : Étirement en rotation de la nuque — 43
- A03 : Étirement en flexion antérieure de la nuque — 44
- A04 : Étirement en flexion diagonale de la nuque — 45
- A05 : Étirement en extension de la nuque — 46
- A06 : Étirement en traction antérieure de la nuque — 47
- A07 : Étirement en flexion de la nuque, assis — 48
- A08 : Étirement parallèle du bras et de l'épaule — 49
- A09 : Étirement du bras et de l'épaule en flexion — 50
- A10 : Étirement des épaules, bras enlacés — 51
- A11 : Étirement des épaules, bras croisés — 52
- A12 : Étirement postérieur de l'épaule — 53
- A13 : Étirement du rotateur, coude sorti — 54
- A14 : Étirement du rotateur, bras relevé — 55
- A15 : Étirement du rotateur, bras vers le bas — 56
- A16 : Étirement inversé des épaules — 57
- A17 : Étirement inversé des épaules avec appui — 58

**Chapitre 4 : Stretching des bras et du torse — 59**

- B01 : Étirement du torse, main par-dessus la tête — 60
- B02 : Étirement du torse, assisté d'un partenaire — 61
- B03 : Étirement assisté du torse, position assise — 62
- B04 : Étirement du torse, bras parallèles — 63
- B05 : Étirement du torse, bras en flexion — 64
- B06 : Étirement inversé du torse avec assistance — 65
- B07 : Étirement du torse en flexion — 66
- B08 : Étirement du torse, position à genoux — 67
- B09 : Étirement des triceps par traction postérieure descendante — 68
- B10 : Étirement du triceps — 69
- B11 : Étirement de l'avant-bras, à genoux — 70
- B12 : Étirement de l'avant-bras, paumes devant — 71
- B13 : Étirement de l'avant-bras, doigts vers le bas — 72
- B14 : Étirement des doigts — 73
- B15 : Étirement du pouce — 74
- B16 : Étirement des poignets, doigts vers le bas — 75
- B17 : Étirement du poignet en rotation — 76

## Chapitre 5 : Stretching des abdominaux — 77

- C01 : Étirement des abdominaux en appui sur les coudes — 78  
 C02 : Étirement des abdominaux en extension — 79  
 C03 : Étirement des abdominaux en rotation — 80  
 C04 : Étirement arrière des abdominaux — 81  
 C05 : Étirement latéral arrière des abdominaux — 82  
 C06 : Étirement en arc arrière des abdominaux — 83

## Chapitre 6 : Stretching du dos et des flancs — 86

- D01 : Étirement du haut du dos, bras tendus — 86  
 D02 : Étirement du haut du dos avec accroche — 87  
 D03 : Étirement du dos, bras levés — 88  
 D04 : Étirement du tronc, position allongée — 89  
 D05 : Étirement du dos en flexion, assis — 90  
 D06 : Étirement du dos en rotation, assis — 91  
 D07 : Étirement du dos, genou/poitrine, debout — 92  
 D08 : Étirement du dos, genou/poitrine, allongé — 93  
 D09 : Étirement du dos, genoux/poitrine — 94  
 D10 : Étirement du dos, position à genoux — 95  
 D11 : Étirement du dos, position dos rond — 96  
 D12 : Étirement du dos, position dos cambré — 97  
 D13 : Étirement du dos en rotation, à genoux — 98  
 D14 : Étirement du dos en rotation, debout — 99  
 D15 : Étirement du dos en rotation/élongation, debout — 100  
 D16 : Étirement jambe croisée, allongé — 101  
 D17 : Étirement par rotation des genoux, position allongée — 102  
 D18 : Étirement par rotation, genoux croisés, position assise — 103  
 D19 : Étirement approfondi en rotation, position assise, genou croisé — 104  
 D20 : Étirement du bas du dos, à genoux — 105  
 D21 : Étirement du bas du dos, debout — 106  
 D22 : Étirement latéral du tronc — 107  
 D23 : Étirement du bas du dos, assis — 108

## Chapitre 7 : Stretching des hanches et des fessiers — 109

- E01 : Étirement des fessiers, jambe croisée — 110  
 E02 : Étirement des hanches, jambe croisée, au sol — 111  
 E03 : Étirement des hanches, jambe croisée, position debout — 112  
 E04 : Étirement des hanches, jambe croisée, en flexion — 113  
 E05 : Étirement des hanches en rotation, au sol — 114  
 E06 : Étirement des hanches en rotation, position debout — 115  
 E07 : Étirement des hanches, buste en levier, position en tailleur — 116  
 E08 : Étirement des hanches, pieds joints, buste en levier — 117  
 E09 : Étirement des fessiers, genou/poitrine, position assise — 118  
 E10 : Étirement des hanches, pied/poitrine, position assise — 119  
 E11 : Étirement des fessiers, genou/poitrine, position allongée — 120  
 E12 : Étirement des hanches et des fessiers, jambe relâchée, position assise — 121  
 E13 : Étirement des hanches et des fessiers, jambe relâchée, position allongée — 122

## Chapitre 8 — Stretching des quadriceps — 123

- F01 : Étirement du quadriceps, position à genoux — 124  
 F02 : Étirement du quadriceps, position debout — 125  
 F03 : Étirement des quadriceps en extension verticale — 126  
 F04 : Étirement du quadriceps, position allongée — 127  
 F05 : Étirement du quadriceps, position allongée sur le flanc — 128  
 F06 : Étirement simple du quadriceps, position jambe fléchie, au sol — 129  
 F07 : Double étirement des quadriceps — 130

## Chapitre 9 : Stretching des ischio-jambiers — 131

- G01 : Étirement des ischio-jambiers, assis — 132  
 G02 : Étirement des ischio-jambiers, pied à plat, position debout — 133  
 G03 : Étirement des ischio-jambiers, pied relevé, position debout — 134  
 G04 : Étirement des ischio-jambiers, jambe relevée, position debout — 135  
 G05 : Étirement des ischio-jambiers, jambe tendue, pied rentré, position debout — 136  
 G06 : Étirement des ischio-jambiers, jambe tendue, position assise — 137  
 G07 : Étirement des ischio-jambiers, assisté d'un partenaire — 138  
 G08 : Étirement des ischio-jambiers, jambe fléchie, position allongée — 139  
 G09 : Étirement des ischio-jambiers, jambe tendue, position allongée — 140  
 G10 : Étirement des ischio-jambiers, pied relevé, position à genoux — 141  
 G11 : Étirement des ischio-jambiers, jambe repliée, position assise — 142  
 G12 : Étirement des ischio-jambiers, jambe relevée et en flexion — 143  
 G13 : Étirement des ischio-jambiers, jambe levée, genou fléchi — 144  
 G14 : Étirement des ischio-jambiers, par traction sur les orteils, position assise — 145  
 G15 : Étirement des ischio-jambiers, par flexion du tronc, position debout — 146

## Chapitre 10 : Stretching des adducteurs — 147

- H01 : Étirement des adducteurs, plantes de pieds jointes, position assise — 148  
 H02 : Étirement des adducteurs, genoux écartés, position debout — 149  
 H03 : Étirement des adducteurs, jambe levée, position debout — 150  
 H04 : Étirement des adducteurs, jambe sur le côté, position à genoux — 151  
 H05 : Étirement des adducteurs, à « quatre pattes » — 152  
 H06 : Étirement des adducteurs, position à genoux — 153  
 H07 : Étirement des adducteurs, jambe en grand écart, position assise — 154  
 H08 : Étirement des adducteurs, jambe en grand écart, position debout — 155

## Chapitre 11 : Stretching des abducteurs — 157

- I01 : Étirement des abducteurs, hanches en extension, position debout — 158  
 I02 : Étirement des abducteurs, jambes croisées, position debout — 159  
 I03 : Étirement des abducteurs en inclinaison latérale — 160  
 I04 : Étirement des abducteurs, jambe par-dessous, position debout — 161  
 I05 : Étirement des abducteurs, jambe allongée — 162  
 I06 : Étirement des abducteurs avec ballon de gymnastique — 163  
 I07 : Étirement des abducteurs, jambe en suspension, position allongée — 164

## Chapitre 12 : Stretching des mollets — 165

- J01 : Étirement des mollets, orteils relevés, position debout — 166  
 J02 : Étirement des mollets, orteils relevés, position debout — 167  
 J03 : Étirement simple des mollets, talons tombants, position debout — 168  
 J04 : Double étirement des mollets, talons tombants, position debout — 169  
 J05 : Étirement des mollets, talon en arrière, position debout — 170  
 J06 : Étirement des mollets, position debout en appui frontal — 171  
 J07 : Étirement des mollets en flexion, talon en arrière — 172  
 J08 : Étirement des mollets, par traction des orteils, position assise — 173

### Chapitre 13 : Stretching des tendons d'Achille — 175

- |   |   |
|---|---|
| K01 : Étirement du tendon d'Achille, orteils relevés, position debout — 176 | K05 : Étirement des tendons d'Achille par traction des orteils, position assise — 180 |
| K02 : Étirement du tendon d'Achille, talon tombant, position debout — 177   | K06 : Étirement du tendon d'Achille en flexion — 181                                  |
| K03 : Étirement du tendon d'Achille, talon en arrière — 178                 | K07 : Étirement du tendon d'Achille, position genou au sol — 182                      |
| K04 : Étirement du tendon d'Achille, en appui frontal — 179                 | K08 : Double étirement des tendons d'Achille, position accroupie — 183                |

### Chapitre 14 : Stretching des jambiers, chevilles et pieds — 185

- |  |  |
|--|--|
| L01 : Étirement des jambiers, pied en arrière — 186      | L04 : Double étirement des jambiers, position à genoux — 189 |
| L02 : Étirement des jambiers, jambe croisée devant — 187 | L05 : Étirement des orteils, position accroupie — 190        |
| L03 : Étirement des jambiers, pied surélevé — 188        | L06 : Étirement des chevilles par rotation — 191             |

### Stretchings par type de traumatisme — 193

### Stretchings par sport — 198

### Glossaire — 203

*Anatomie du Stretching* est un ouvrage conçu pour vous présenter un parfait équilibre entre l'information théorique concernant les fondamentaux du stretching, de l'anatomie, de la physiologie et de la souplesse, et d'autre part, les applications pratiques pour vous exercer aux 135 étirements qui vous sont présentés de manière exclusive. Les exercices que nous vous proposons sont regroupés en fonction des différentes parties du corps qu'ils mettent en œuvre. Vous trouverez par ailleurs de nombreuses indications quant aux muscles spécifiques que mobilise chaque exercice.

Vous trouverez encore, pour chacun des exercices de stretching présenté, et en plus d'un dessin anatomique, toutes les indications pour vous permettre d'effectuer l'étirement concerné dans les meilleures conditions qui soient et de la manière la plus précise possible. Vous trouverez encore, une multitude d'autres renseignements tels que les sports ou les types de blessures sportives pour lesquels chaque étirement est plus particulièrement recommandé. Enfin, vous trouverez aussi de nombreuses informations additionnelles concernant toutes sortes de problèmes liés de près ou de loin à l'étirement concerné.

Les informations concernant chacun des exercices de stretching vous sont présentées de manière identique tout au long de ce livre et ce, dans un but pratique. Ci-dessous, une « fiche » type, avec les explications des différentes rubriques affichées en caractères gras.

Chacun des exercices de stretching est désigné par un numéro spécifique, et un nom évocateur et ce dans un souci d'efficacité et de référencement.

Utilisée en association avec le dessin anatomique, la description écrite vous procure une panoplie de détails quant à la manière de mettre en œuvre cet exercice de stretching.

« Les muscles principaux » désignent les muscles essentiellement étirés pendant l'exercice de stretching. « Les muscles secondaires » désignent tout muscle se trouvant accessoirement étiré durant l'exercice concerné.

Une liste complète des sports qui mobilisent les muscles ciblés par ce stretching pour la principale activité de leur pratique.

STRETCHING DES BRAS ET DU TORSE

64

**B05: ÉTIREMENT DU TORSE, BRAS EN FLEXION**

**Technique**  
Tenez-vous debout en amenant votre bras en extension, contre un mur, et légèrement en arrière de votre tronc. Votre avant-bras lui, dirigé vers le ciel, doit former un angle droit par rapport à votre bras et au sol et venir se poser contre le mur ou tout autre support inamovible. À partir de cette position, pivotez vos épaules et votre tronc de manière à les « éloigner » de votre bras.

**Les muscles étirés**  
Muscles principaux : le petit pectoral, le grand pectoral et le deltoïde antérieur.  
Muscle secondaire : le grand dentelé.

**Les sports bénéficiant le plus de ce Stretching**  
Le basketball, le netball (version féminine du basketball), la randonnée pédestre, l'alpinisme, les courses d'orientation, le tennis, le badminton, le squash, l'aviron, le canoë, le kayak, la natation, le cricket, le baseball et les sports de lancer.

**Les traumatismes soulagés par ce Stretching**  
Les dislocations et luxations de l'épaule, les entorses acromio-claviculaires, les entorses sterno-claviculaires, les tendinites de la coiffe des rotateurs, les bursites de l'épaule, les capsulites rétractiles de l'épaule (épaule gelée), les déchirements des tendons du biceps, les tendinites du biceps, les douleurs thoraciques, et les inflammations des insertions des muscles pectoraux.

**Informations complémentaires pour une pratique correcte**  
Veillez à bien garder votre bras horizontal et parallèle au sol, et votre avant-bras en position verticale contre le mur.

**Stretching complémentaire**  
B04.

Un dessin anatomique vous présente les muscles sollicités par l'étirement concerné.

Liste complète des blessures sportives pour lesquelles l'étirement concerné peut être utile, utilisé de manière préventive, ou mis en œuvre pour vous soigner.

Précautions, besoins spécifiques, et informations additionnelles de nature à assurer une pratique optimisée et en toute sécurité de l'étirement concerné.

Un stretching complémentaire vous est aussi recommandé afin d'accroître un peu plus les effets positifs de l'exercice présenté.

Le stretching et la souplesse, en tant que sujet, ont énormément évolué au cours des dix ou quinze dernières années. En effet, ils sont loin les jours où le stretching était relégué à la fin des livres, traité en quelques misérables pages présentées sous forme de « référence détaillée » et illustrant grossièrement les plus élémentaires des exercices.

Il y a quinze ans de cela, il était difficile de trouver des textes ou ouvrages traitant spécifiquement du stretching. Aujourd'hui, au contraire, il existe des dizaines de livres sur le sujet et on a l'embarras du choix et ce, qu'il s'agisse de stretching « New Age », des étirements spécifiques aux arts martiaux, ou des ouvrages cliniques extrêmement détaillés et destinés à l'enseignement académique.

*Anatomie du stretching* est un ouvrage qui couvre complètement le sujet de la physiologie anatomique du stretching et de la souplesse. Bien sûr, d'autres livres traitent du sujet, mais aucun d'entre eux ne contient autant d'exemples de stretching, ni autant de détails anatomiques précis et présentés de manière extrêmement simple et compréhensible par tous.

C'est justement là que *Anatomie du stretching* est différent : Cet ouvrage a le pouvoir de vous entraîner au cœur même de votre organisme en vous montrant comment fonctionnent vos muscles, aussi bien primaires que secondaires, durant le processus de l'étirement.

*Anatomie du stretching* s'attache à aborder le stretching sous tous les angles possibles, incluant la physiologie du corps et sa souplesse, les effets bénéfiques du stretching, les différents types de stretching, les règles essentielles pour un stretching en toute sécurité, ainsi que les conseils indispensables pour pratiquer de manière juste et correcte. Destiné aux amateurs de fitness tout autant qu'aux professionnels, *Anatomie du stretching* se focalise aussi sur les différentes techniques particulièrement utiles quant à soulager et guérir les traumatismes et les blessures spécifiques à la pratique sportive.

Écrit à la manière de fiches visuelles de référence pour les athlètes et les professionnels de la santé et du fitness, *Anatomie du stretching* apporte au lecteur un équilibre étudié entre informations théoriques portant sur les fondamentaux du stretching, du travail de la souplesse, de l'anatomie à proprement parler, et de la physiologie, et, de l'autre côté, les applications pratiques détaillées qui permettront aux lecteurs de mettre en œuvre chacun des 135 exercices uniques de stretching que nous vous présentons dans ce livre.

Présenté sous la forme de sections indépendantes, il n'est nul besoin de lire *Anatomie du stretching* de la première à la dernière page pour retirer tout le bénéfice des informations qu'il contient. Ainsi, si vous désirez obtenir des informations quant aux stretching des ischio-jambiers, il vous suffit de vous reporter à la section qui traite des muscles de la jambe. Si vous désirez voir et comprendre le fonctionnement d'un muscle, vous pouvez vous référer au chapitre 1 ; si vous désirez découvrir comment le stretching peut vous aider dans votre situation, ou vous assurer que vous vous étirez correctement, vous pouvez vous reporter au chapitre 2 ; et si vous cherchez des informations et détails concernant les étirements des ischio-jambiers, rendez-vous au chapitre 9.

Que vous soyez un sportif professionnel ou un amateur éclairé, un coach sportif ou un entraîneur personnel, un thérapeute physique ou un médecin du sport, *Anatomie du stretching* s'avérera de la plus grande utilité pour vous.