

## Les étirements

Les étirements ont pour but l'acquisition de la qualité de souplesse permettant de réaliser un geste ou une suite de geste avec un maximum d'amplitude et d'harmonie.

### Ce qu'il ne faut pas faire :

- ❌ S'étirer jusqu'au seuil douloureux
- ❌ S'étirer de manière asymétrique
- ❌ S'étirer quand on est blessé ou courbaturé
- ❌ S'étirer juste avant une compétition
- ❌ S'étirer tout de suite après la compétition
- ❌ Les étirements balistiques (*étirements musculaires effectués en « temps de ressorts » ou par « à coup »*) ne sont pas conseillés dans le cadre du Basketball

### Ce qu'il faut faire :

- ✓ S'étirer 3 à 4 h après la compétition de préférence
- ✓ Maintenir la position d'étirement au moins 30 secondes (jusqu'à 60 secondes)
- ✓ 3 répétitions de chaque côté
- ✓ Privilégier les étirements en fin de journée
- ✓ Etre à l'écoute de son corps et réaliser les étirements dans un environnement calme
- ✓ Les étirements statiques sont à privilégier car contrôlables, sécurisants et facilement exécutables.

Principaux étirements statiques bénéfiques à la pratique du Basketball :



Quadriceps



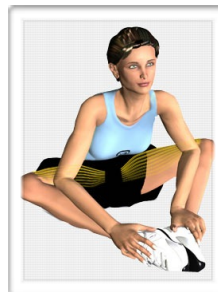
Ilio-psoas



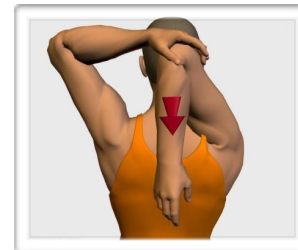
Gastrocnémiens



Ischio jambiers



Adducteurs



Triceps

# Principes de base de l'échauffement et des étirements



Pierre-Mary Desmots  
OSTEOPATHE D.O.

2 rue du Landas - 44640 Saint Jean de Boiseau  
06.66.32.86.52

Pierre-Mary Desmots  
OSTEOPATHE D.O.

# L'échauffement

## Les différents rôles de l'échauffement :

- ✓ Psychologie (concentration...)
- ✓ Techniques (habiletés propres au Basketball)
- ✓ Prévention des blessures
- ✓ Préparation et amélioration de la performance

## L'échauffement a pour objectif d'augmenter la température et ceci à 2 niveaux :

- ✓ Augmentation de la température musculaire ( $\approx +3^\circ$ )  
Le but est d'augmenter la vascularisation des groupes musculaires concernés par alternance de contraction / relâchement.
- ✓ Augmentation de la température centrale ( $\approx +1$  à  $2^\circ$ )  
Permet une plus grande efficacité des réactions chimiques de l'organisme. S'obtient avec un enchaînement d'exercices dont l'intensité augmente progressivement (et non pas avec des efforts peu intenses qui durent comme le footing !)

## Les exercices qui ne permettent pas d'élever suffisamment la température



Le footing lent



Les mouvements rapides



Le travail en fréquence



Les étirements

## Le problème de la mi-temps :

On constate que pendant la mi-temps d'un match de Basketball la température baisse pratiquement de  $2^\circ$ , ce qui a pour effet de diminuer les performances en début de 2ème mi-temps.

- Il est donc important de ne pas laisser la température musculaire diminuer. Pour cela, une activation musculaire minimale toutes les 3 ou 4 minutes en puisant dans les exercices proposés est conseillée.
- L'échauffement « passif » est à utiliser également en se couvrant dès la fin de la 1ère mi-temps et en surchauffant le vestiaire afin de freiner la baisse de la température musculaire.

## Recommandation : « l'échauffement Russe »

Il s'agit d'effectuer des exercices de forces suivis de périodes de relâchement afin d'augmenter la vascularisation des groupes musculaires qui seront sollicités pendant le match.

Chaque exercice est réalisé sur 2 séries de 10 répétitions.

Cet échauffement comporte 2 grandes phases :

- Une phase centrée sur la  $T^\circ$  musculaire avec des mouvements « analytiques »
- Une phase destinée à élever la température centrale avec des situations « globales » empruntées à la discipline sportive : le Basketball

- 👉 Gardons à l'esprit qu'il s'agit d'un échauffement !  
Il ne faut donc pas faire trop d'efforts intenses susceptibles de porter préjudice à la compétition !

## ➤ Phase analytique de l'échauffement Russe spécifique Basketball (5 à 10 minutes)

Muscles à échauffer	Position	Mouvement
Quadriceps	Debout, en appui sur une jambe	Fléchir la jambe d'appui à $90^\circ$ et revenir en position initiale
Ischio-jambiers	Au sol, couché sur le ventre, jambe de travail pliée à $90^\circ$	Action de la jambe vers la cuisse avec résistance du partenaire sur le talon
Adducteurs	Au sol, couché sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol	Rapprochement des genoux avec légère résistance du partenaire aux genoux
Gastrocnémiens	Debout, en appui sur une jambe	Monter sur la pointe de pied en décollant le talon et revenir en position initiale
Ilio-psoas	Debout en appui sur une jambe	Ramener le genou de la jambe opposée vers la poitrine avec résistance du partenaire sur le genou
Triceps	Debout, bras fléchis sur le biceps avec main sur épaule, coudes collés au tronc	Déplier l'avant bras avec résistance du partenaire au niveau des poignets

## ➤ Phase globale de l'échauffement (15 minutes)

Cette phase doit être spécifique au Basketball (saut verticaux, pas chassés, travail avec ballon) avec augmentation progressive d'intensité (maximum 5 sprints de 20 mètres !)

- 👉 Attention à conserver une activité musculaire entre la fin de l'échauffement et le début du match.