

## **Des solutions spécifiques pour améliorer sa souplesse**

*Le Yoga, le Qigong, le Taijiquan sont des méthodes de santé traditionnelles et ancestrales (leur ancienneté s'exprime en milliers d'années), intuitives, empiriques, holistiques (elles visent la santé en général).*

*Le stretching et le « Pilates » sont des méthodes modernes et nouvelles (leur ancienneté s'exprime en dizaine d'années) scientifiques et intellectualisées, empruntées du Yoga et du Qigong. Elles ne sont pas holistiques dans ce sens qu'elles visent des cibles musculaires très particulières pour des maux bien spécifiques.*



[www.taiji-hts.be](http://www.taiji-hts.be)



## Table

<i>Des solutions spécifiques</i> .....	1
<i>pour améliorer sa souplesse</i> .....	1
Introduction .....	4
Effets des étirements.....	6
Exercices.....	8
1) La posture du chameau .....	8
2) Le grand écart facial .....	8
3) La posture de la grenouille .....	9
4) Extension des adducteurs.....	9
5) Le papillon étiré.....	10
6) Extension des avant-bras .....	10
7) Flexion latérale du cou .....	11
8) Rotation en extension du cou.....	11
9) Extension arrière du cou .....	12
10) Flexion latérale du cou avec aide de la main .....	12
11) Etirement de la hanche à moitié à genoux .....	13
12) Extension avant-bras.....	13
13) Extension latérale de l'épaule.....	14
14) Extension du cou .....	14
15) Etirement avec barre de traction (Si disponible) .....	15
16) Etirement au mur .....	15
17) Pose de l'enfant .....	16
18) Etirement du mollet .....	16
19) Grand écart .....	17
20) Assis replié vers l'avant.....	17
21) Plié sur une jambe.....	18
22) Accroupi .....	18
23) Assis en demi-pigeon.....	19
24) Etirement du mollet au mur .....	19
25) Flexion latérale au mur .....	20
26) Rotation .....	20
27) Flexion latérale avec un manche de brosse.....	21
28) En triangle .....	21
29) Etirement de la poitrine au mur .....	22
30) Etirement de la poitrine .....	22
31) Assis en demi-pigeon Yoga.....	23
32) Rotation externe de l'épaule .....	23
33) Travail au mur .....	24
34) Assisté.....	24
Référence.....	25

# Introduction

La souplesse désigne la capacité à accomplir des mouvements corporels avec la plus grande amplitude articulaire et musculaire possible. Nous sommes loin d'être égaux en matière de souplesse et notre capital est défini dès la naissance. Mais tout n'est pas perdu, on peut améliorer sa souplesse à tout âge.

Certaines familles sont plus souples que d'autres, c'est inné, et le grand écart se transmet de génération en génération ! Mais d'autres facteurs interviennent également sur la **souplesse**. Plus on vieillit, moins on est souple. Les femmes sont aussi plus souples que les hommes, sans doute grâce à leurs hormones qui imprègnent et relâchent les tendons et les muscles.

La souplesse fait intervenir des os, des ligaments, des tendons et des muscles. Elle dépend de la **flexibilité de nos articulations**. Nous en avons plus de 400, la plupart sont très mobiles comme les articulations des membres, d'autres sont semi-mobiles comme les articulations qui forment la colonne vertébrale. L'articulation correspond au point de rencontre de deux os. Ils sont maintenus par des ligaments ainsi que par les tendons des muscles.

Les tendons et ligaments sont très peu extensibles. Ils s'opposent en général aux **mouvements d'assouplissement**. S'ils sont étirés de manière inconsidérée, ils risquent la déchirure. En revanche, les capsules articulaires et les muscles sont très extensibles.

Les muscles ont une structure particulière qui leur permet de s'allonger et d'être étirés jusqu'à un certain point. Un muscle est composé de plusieurs groupes de fibres musculaires. Parmi ces fibres, on en distingue deux types : l'actine et la myosine. Chacune est capable de glisser sur l'autre, ce qui permet à l'ensemble du muscle de s'allonger et de se rétracter.

Pour **tester votre souplesse**, il suffit de vous mettre debout, les pieds joints et les bras le long du corps. Penchez-vous en avant, progressivement et sans forcer. Si vos mains se situent sous les genoux, c'est bien. Sinon, il va falloir améliorer et travailler votre souplesse !

Pour gagner un peu de souplesse, les activités physiques ne manquent pas : yoga, stretching ou surtout ... le **Taijiquan** ...

Il est également conseillé d'entraîner sa souplesse pour lutter contre le temps qui passe et qui raidit les articulations. On peut devenir plus souple quel que soit son âge. Il faut simplement avoir le courage de s'y mettre !

Par définition, la **souplesse** correspond à la capacité à accomplir des mouvements corporels avec la plus grande amplitude articulaire et musculaire possible, que ce soit en mouvement ou de manière passive.

A noter que notre école vous propose déjà deux cahiers **d'étirements par des mouvements répétés balistiques** (de plus en plus amples) :

- Cahier de Qi gong – les trois grands classiques
- Cahier de gymnastique taoïste.

Pour le stretching et le Pilates, les postures et mouvements choisis ont été puisés vraisemblablement dans le Yoga indien, les Qi gong chinois et la gymnastique taoïste chinoise. L'intérêt du présent document relatif au stretching est qu'il précise les articulations ciblées.

Pour tous, il est conseillé de pratiquer les Qi gong et le Taijiquan quotidiennement.

Pour compléter le(s) cours hebdomadaire(s) de Taijiquan, les personnes qui souffrent temporairement de douleurs articulaires peuvent réaliser en rentrant à la maison 5 à 10 min d'étirement (stretching) de leurs articulations les plus raides. Elles choisiront les exercices appropriés à leur cas en tenant compte des recommandations de leur kiné ou de leur médecin, en écoutant attentivement leur corps et sous leur entière responsabilité.

# Effets des étirements

## Les étirements rendent-ils vraiment plus souple ?

Oui, pour les personnes raides qui peuvent retrouver assez rapidement leur souplesse d'antan. La plupart des gens ne bougent pas assez, ni à la maison, ni au boulot. Ils n'utilisent pas leur souplesse et leur corps se raidit. En faisant des étirements légers réguliers, la souplesse revient.

Oui, pour les plus jeunes qui peuvent améliorer leur souplesse plus rapidement.

Non, pour les personnes actives qui bougent pendant la journée au travail ou au sport. Les étirements ne feront pas gagner en souplesse, à moins qu'ils soient réalisés très souvent et très longuement.

## Après le sport, les étirements diminuent-ils les courbatures ?

Non, c'est une croyance très répandue et c'est faux ! Les courbatures sont des petites lésions des muscles et de leurs enveloppes (myo-aponévrotiques). Faire des étirements ne va certainement pas "guérir" ces lésions mais, au contraire, pourrait les augmenter...

Si certains sportifs rapportent moins sentir leurs douleurs musculaires après l'étirement, c'est simplement parce qu'en étirant fortement leurs muscles, ils les ont "endormis". En bref, la douleur est là mais le corps la perçoit un peu moins pendant quelques heures.

## Faut-il faire des étirements à l'échauffement ?

Non, il ne faut pas s'étirer avant le sport. Si la plupart des sportifs de haut niveau ont enfin arrêté de s'étirer avant l'exercice physique, beaucoup d'amateurs continuent, à tort, de le faire.

Il est nettement plus efficace de faire des mouvements répétés de plus en plus amples, dits **mouvements balistiques**, à l'échauffement (comme les talons/fesses ou levées de genoux, par exemple).

Seuls certains sports de souplesse nécessitent de s'échauffer, de s'étirer PUIS DE SE RE-ECHAUFFER comme : la danse, la gymnastique, l'escalade, etc.

## Les étirements permettent-ils de mieux se relâcher, de mieux récupérer ?

Oui, les étirements sont surtout utiles pour se relaxer après le sport. Les étirements sont vraiment efficaces pour se détendre et apprendre à contrôler son état de tension (tonus musculaire).

Pour se faire, il vaut mieux attendre que le corps récupère naturellement **une trentaine de minutes après l'effort**, puis, en respirant bien, vous pouvez vous étirer DOUCEMENT et PAR COURTES REPETITIONS (environ 10 secondes).

Vous vous sentirez apaisé et sentirez vos muscles relâchés. Votre récupération sera meilleure.

**A retenir :**

**Après le sport chez vous, faites quelques étirements DOUX et COURTS.  
Cela préviendra les douleurs locales et vous permettra de mieux récupérer !!**

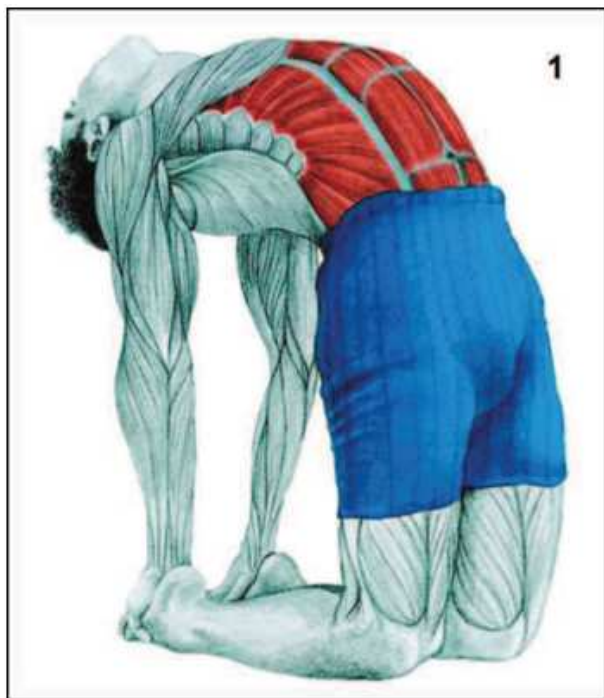
Dans les pages suivantes, le lecteur trouvera 34 exercices d'étirements illustrés par un expert en yoga, Vicky Timon.

Chaque muscle étiré est illustré en rouge avec une brève description de l'exercice. Tous les étirements sont très intéressants à pratiquer en fin de période sportive ou quotidiennement en respectant les quelques conseils énoncés précédemment.

# Exercices

## 1) La posture du chameau

Muscles sollicités : **Abdominaux**



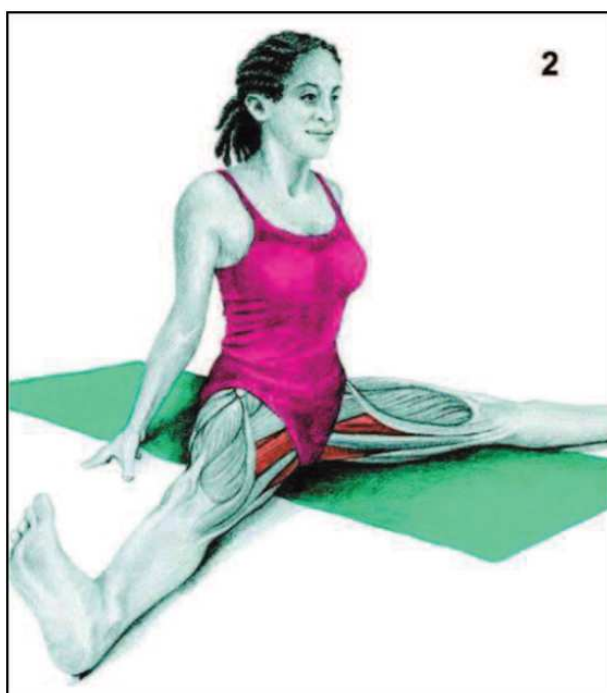
La posture du Chameau est une cambrure et une posture d'étirement, réputée pour entraîner un déconditionnement complet du mental.

Dans cette position complètement inhabituelle, une certaine crispation ou une sensation de malaise peuvent apparaître, et le contrôle du souffle peut parfois être extrêmement difficile à réaliser.

Mais il suffit simplement d'être prudent et d'appivoiser la posture tranquillement, par étape.

## 2) Le grand écart facial

Muscles sollicités : **Adducteurs et ischio-jambiers.**



Ceci est un excellent exercice pour ouvrir les hanches et étirer les adducteurs et les ischio-jambiers.

Démarrez cet exercice avec vos genoux pliés contre la poitrine et le dos droit.

Quand les muscles commencent à se détendre, allongez lentement les jambes, complétez l'étirement en courbant le dos et tentez d'atteindre les pieds.

Tirez légèrement sur les pointes des pieds pour libérer les muscles du mollet.

Si vous ne pouvez pas atteindre vos pieds, vous pouvez utiliser une ceinture ou une serviette pour prolonger vos bras et ainsi aider à l'étirement.



### 3) La posture de la grenouille

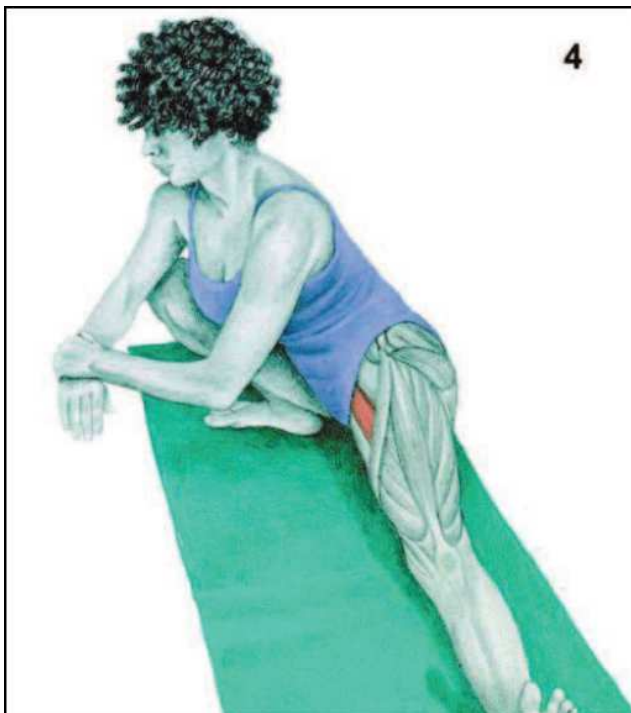
Muscles sollicités : **Ischio-jambiers**



La posture de la grenouille convient pour améliorer la flexibilité des jambes (particulièrement les muscles de la cuisse). Elle aide à réduire la graisse excessive dans le corps particulièrement dans les cuisses, les hanches et la région abdominale. Cette posture de yoga aide à tonifier les muscles des cuisses et augmente la flexibilité des jambes. Elle aide aussi à soulager la douleur dans les genoux, les chevilles, le dos et à avoir un meilleur fonctionnement du système digestif. Commencez à quatre pattes, écartez progressivement les genoux et laissez-vous doucement descendre à votre extension maximale.

### 4) Extension des adducteurs

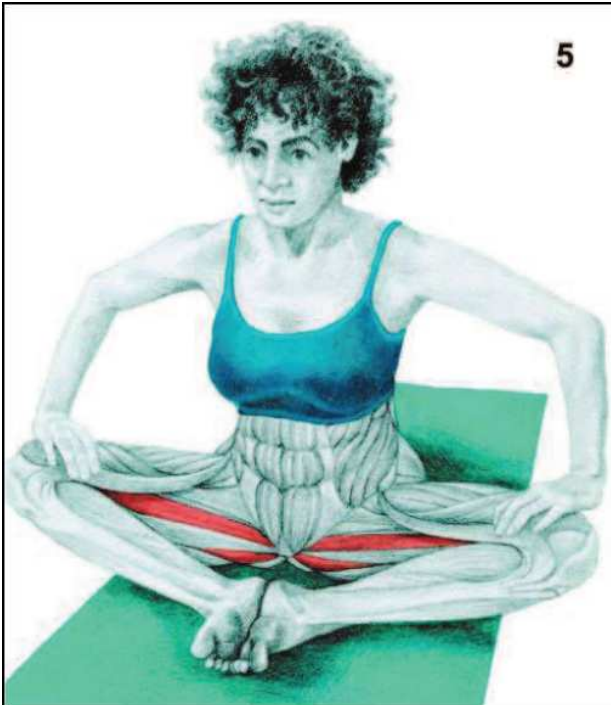
Muscles sollicités : **Adducteurs**



Commencez debout, jambes écartées. Abaissez-vous à droite en gardant votre pied droit autant que possible à plat sur le sol. Adoptez la position durant 10 secondes maximum et effectuez le même mouvement à gauche.

## 5) Le papillon étiré

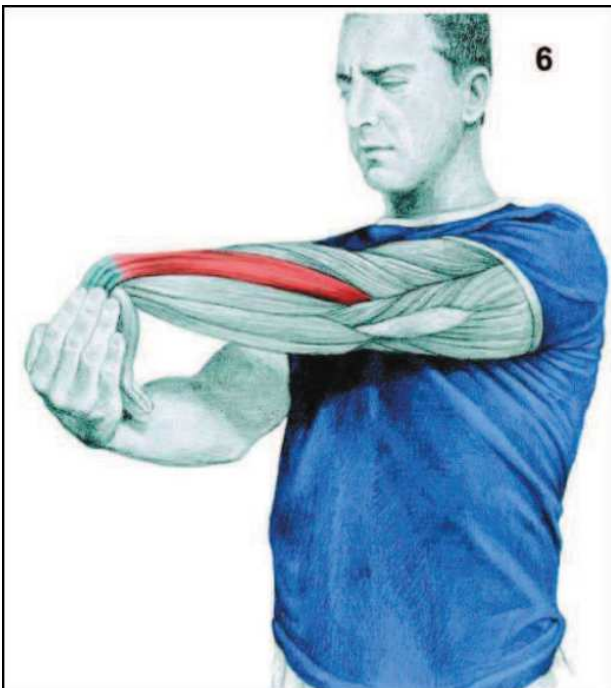
Muscles travaillés : **Adducteurs**



Commencez de nouveau en position assise, jambes contre la poitrine. Quand les muscles commencent à se détendre, laissez tomber doucement les genoux vers l'extérieur jusqu'à votre extension maximale et poussez légèrement sur les cuisses vers le sol.

## 6) Extension des avant-bras

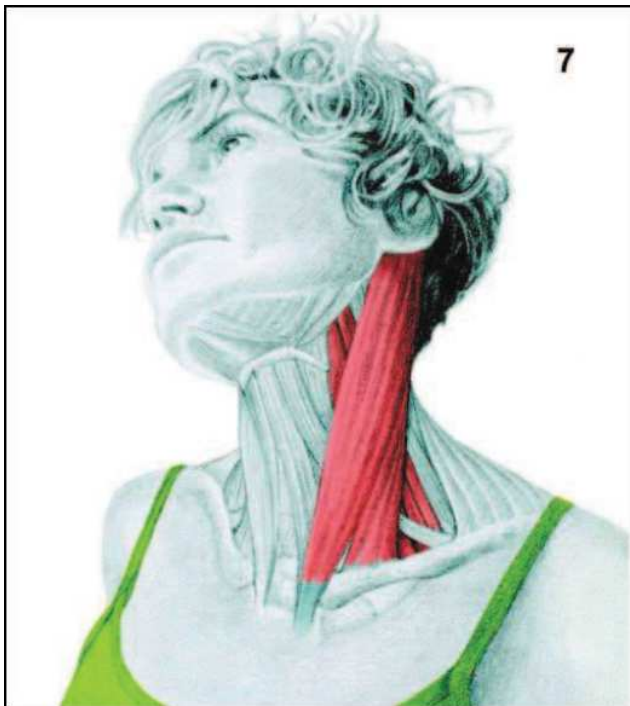
Muscles travaillés : **Long supinateur**



Allongez un bras à l'horizontale, main en pronation. Posez l'autre main sur le dos de la main et tirez doucement vers le bas. Changez de main après maximum 10 secondes.

## 7) Flexion latérale du cou

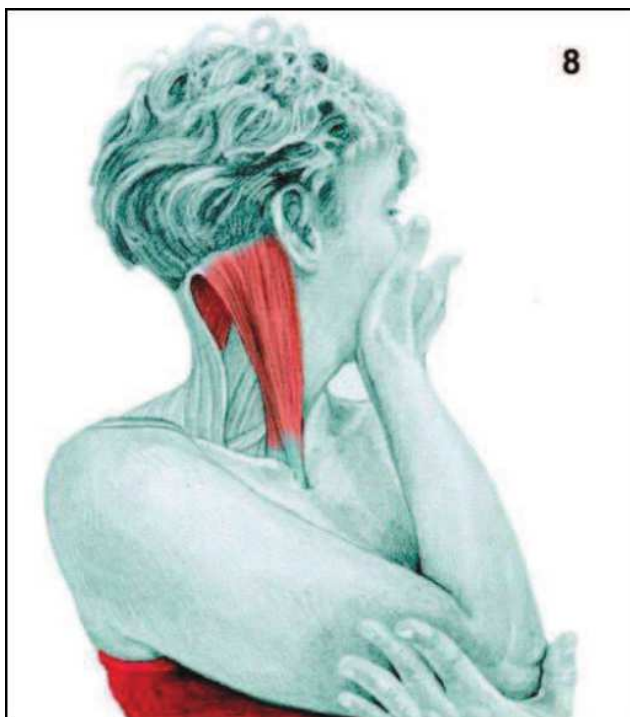
Muscles travaillés : **Sterno-cléido-mastoïdien (SMC)**



Laissez doucement tomber la tête vers l'épaule, adoptez la position durant 10 secondes et changez de côté.

## 8) Rotation en extension du cou

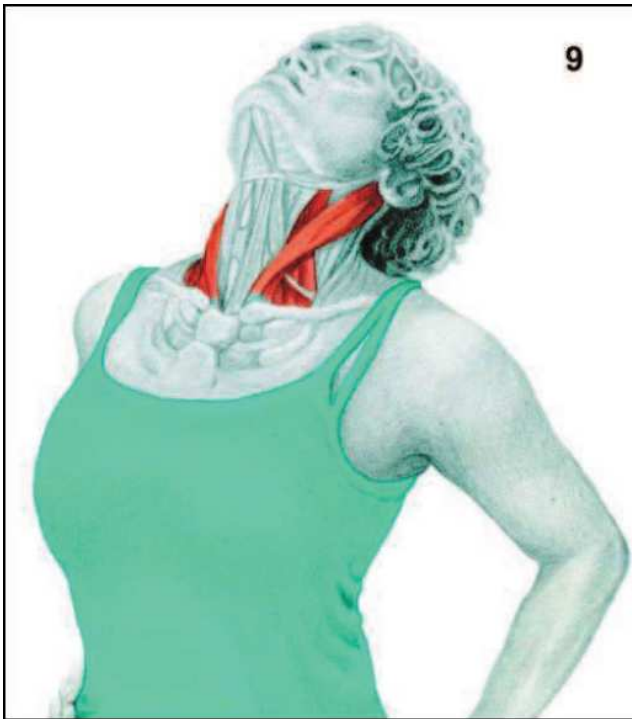
Muscles travaillés : **Sterno-cléido-mastoïdien (SMC)**



Commencez par une rotation lente du cou tout en gardant votre menton légèrement relevé pour « isoler » le SMC. Pour un étirement plus profond, vous pouvez délicatement réaliser une pression avec la main opposée à la direction prise par la tête.

9) Extension arrière du cou

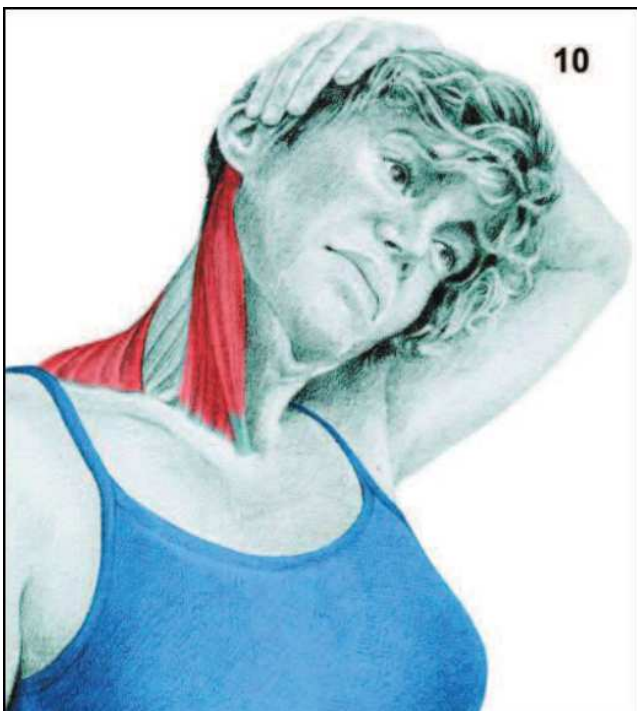
Muscles travaillés : **Sterno-cléido-mastoïdien (SMC)**



Commencez par appliquer vos mains sur vos hanches, puis inclinez lentement le dos et la tête vers l'arrière.

10) Flexion latérale du cou avec aide de la main

Muscles travaillés : **Sterno-cléido-mastoïdien (SMC) et trapèzes**



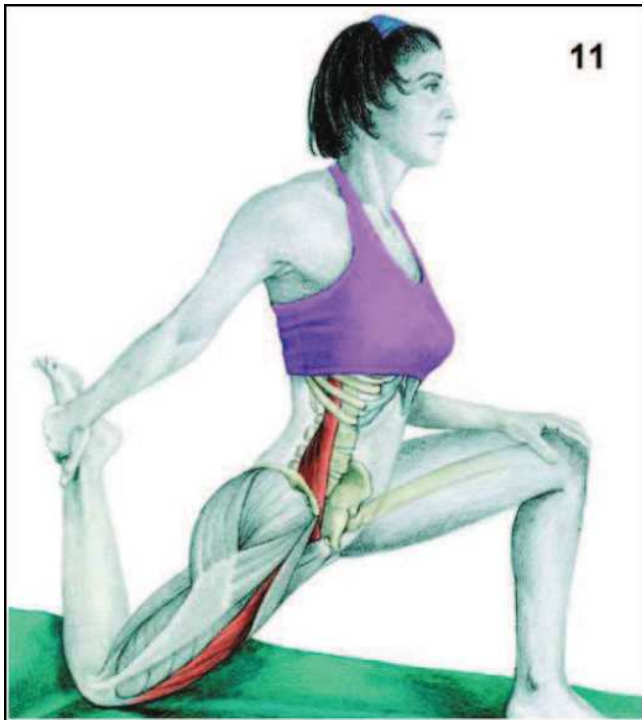
Inclinez la tête vers une épaule, placez la main correspondante au-dessus de l'oreille opposée et appliquez une petite pression.

Progresser par palier, idéalement assis sur une chaise.

Faire attention à ne pas comprimer la colonne vertébrale.

**11) Etirement de la hanche à moitié à genoux**

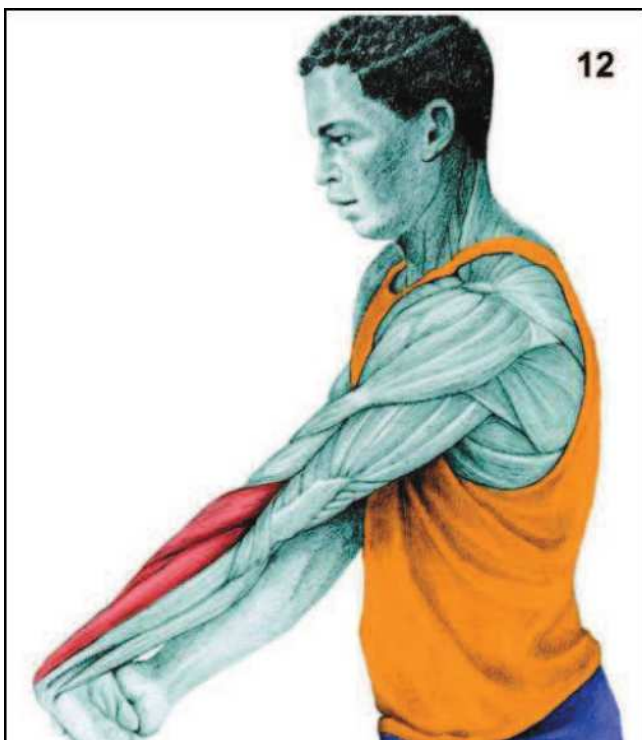
Muscles travaillés : **Psoas et Quadriceps**



Commencez en position semi-agenouillée. Prenez votre pied en arrière et serrez votre fessier pour augmenter l'étirement sur vos muscles fléchisseurs des hanches.

**12) Extension avant-bras**

Muscles travaillés : **Grand palmaire**



Allongez un bras à l'horizontale, main en supination. Posez l'autre main sur la paume de la main et tirez doucement vers le bas. Changez de main après maximum 10 secondes.

### 13) Extension latérale de l'épaule

Muscles travaillés : **Deltoïdes**

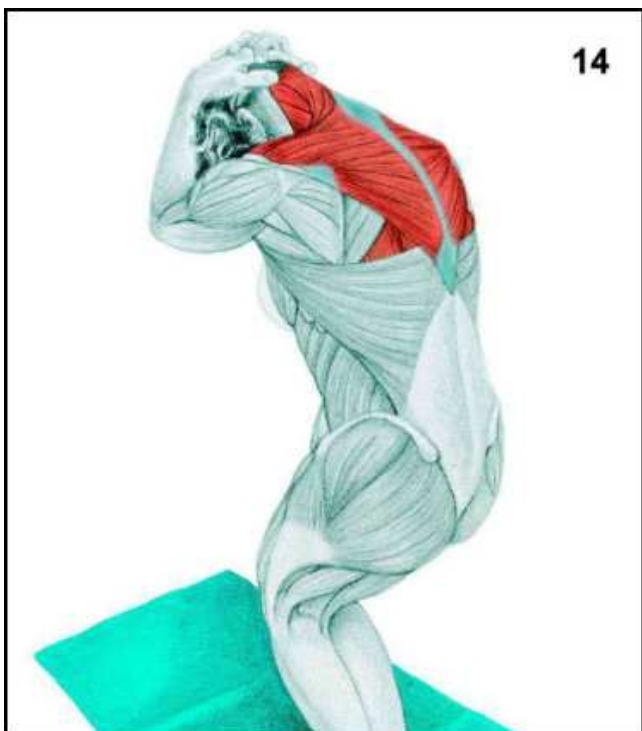


Allongez le bras à l'horizontale en croisant sur la poitrine.

Appliquez la main libre à l'arrière du coude et appliquez une légère pression afin d'augmenter l'étirement de l'épaule.

### 14) Extension du cou

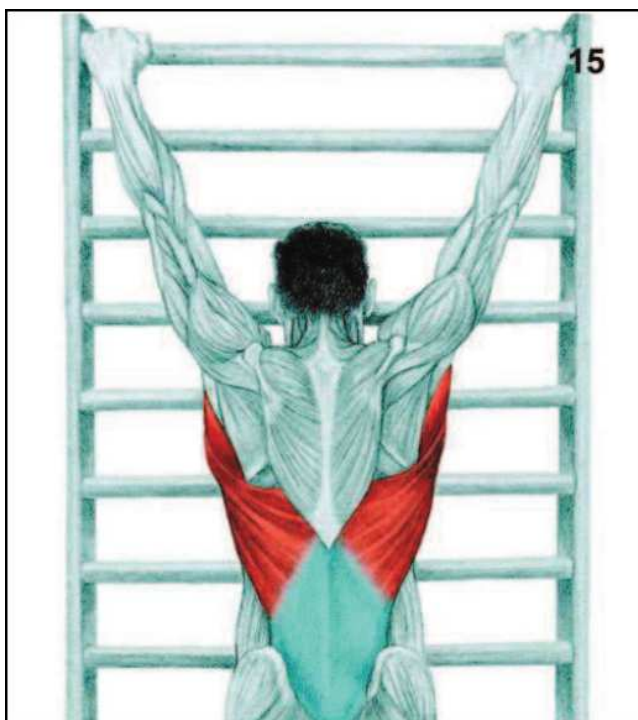
Muscles travaillés : **Trapèzes**



Commencez debout, pieds joints. Placez les mains derrière la tête, pliez les jambes et courbez le dos tout en appliquant une légère pression sur le haut de la nuque.

15) Etirement avec barre de traction (Si disponible)

Muscles travaillés : **Grand dorsal**

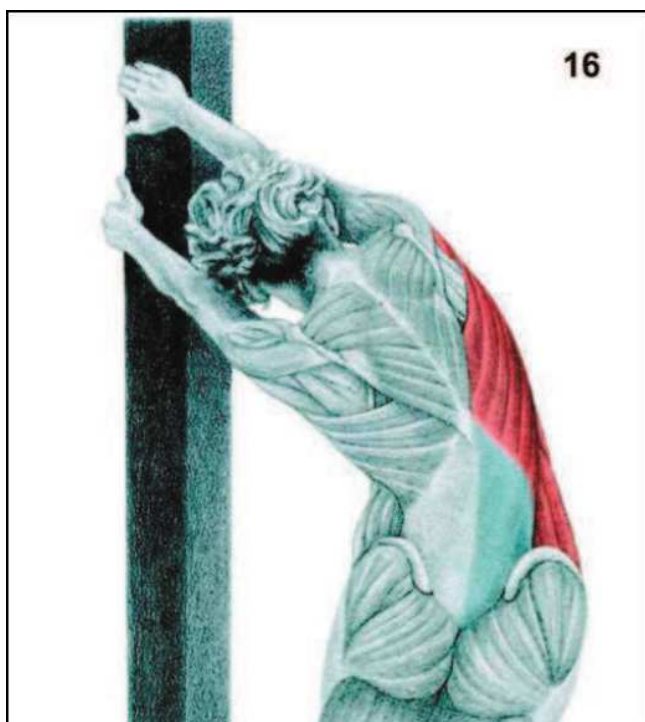


Commencez par une prise ferme de la barre et laissez vous pendre doucement jusqu'à ressentir un étirement dans le dos.

NB : Evitez l'exercice en cas de problème à l'épaule

16) Etirement au mur

Muscles travaillés : **Grand dorsal**

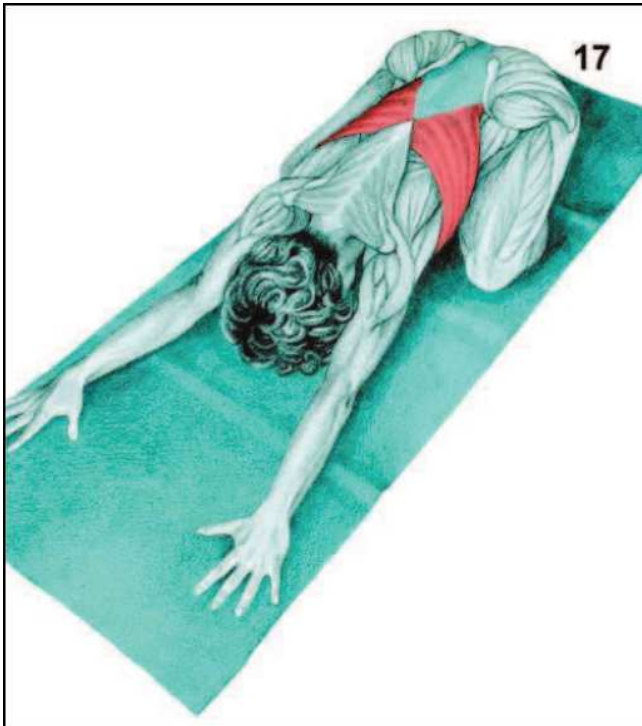


Commencez par placer les deux mains le long d'un mur ou un poteau. Tout en conservant votre colonne vertébrale dans un plan vertical (pas de dos rond), poussez lentement vos hanche vers le côté.

NB : Evitez l'exercice en cas de douleurs lombaires

## 17) Pose de l'enfant

Muscles travaillés : **Grand dorsal**



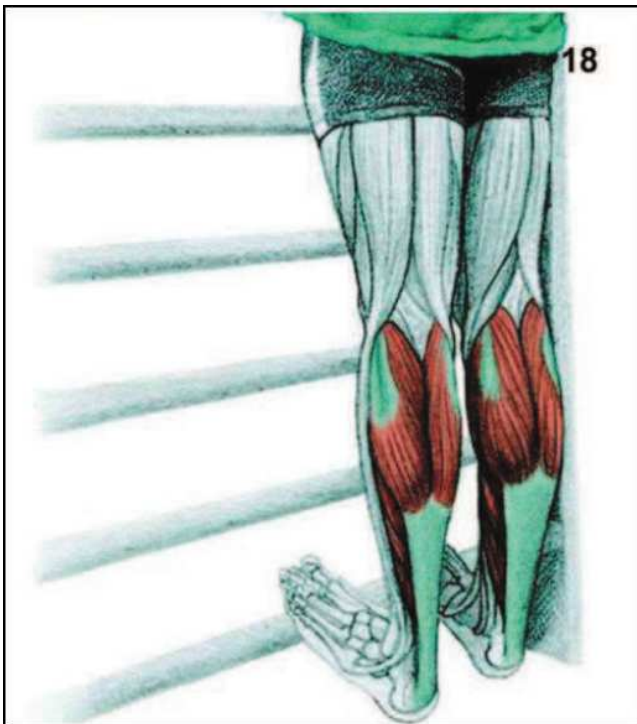
Commencez à quatre pattes, sur les mains et les genoux.

Portez ensuite vos hanches vers l'arrière jusqu'à ce que votre front touche le sol.

Cambrez enfin votre dos et vos épaules pour réaliser l'étirement.

## 18) Etirement du mollet

Muscles travaillés : **gastrocnémien (Muscles jumeaux) et soléaire**



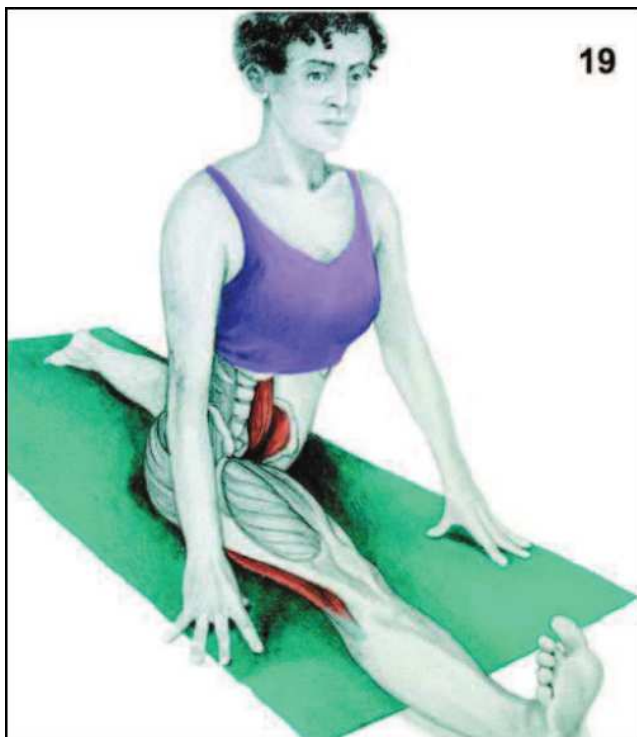
Placez les pieds sur une marche ou contre un mur.

Autant que possible, faire les deux jambes à la fois ou alterner.



## 19) Grand écart

Muscles travaillés : **Psoas Iliaque et ischio-jambiers**

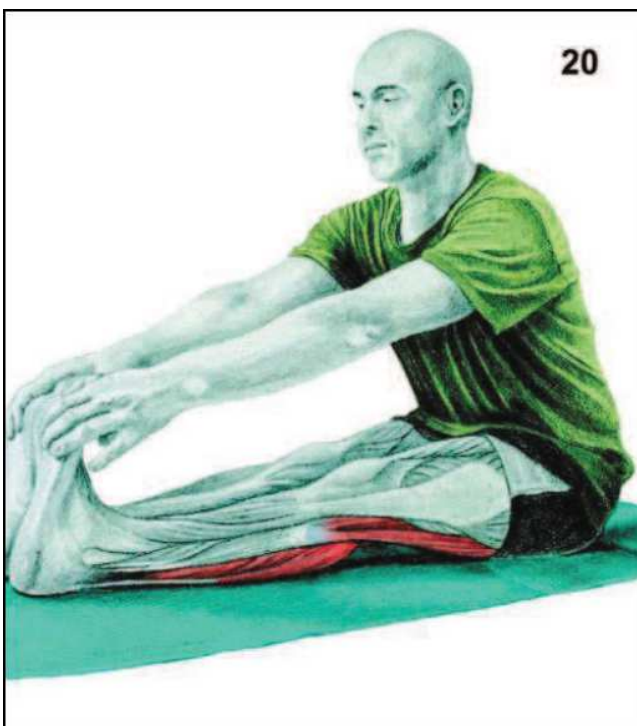


Ceci est un exercice pour les pratiquants avancés et n'a aucun intérêt pour les étirements classiques.

NB : Evitez l'exercice en cas de problèmes aux hanches

## 20) Assis replié vers l'avant

Muscles travaillés : **Ischio-jambiers et gastrocnémien (Muscles jumeaux)**

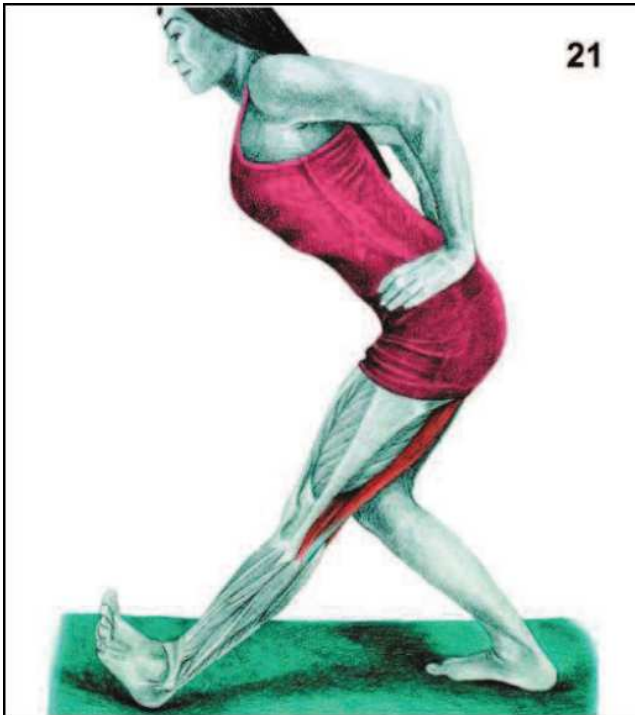


Commencez en position assise, genoux pliés puis allongez les jambes très progressivement en tâchant de conserver la colonne vertébrale aussi droite que possible.

Plutôt que tenter trop vite d'attraper les pieds, vous pouvez effectuer cet exercice couché sur le dos avec les pieds vers le haut d'un mur.

## 21) Plié sur une jambe

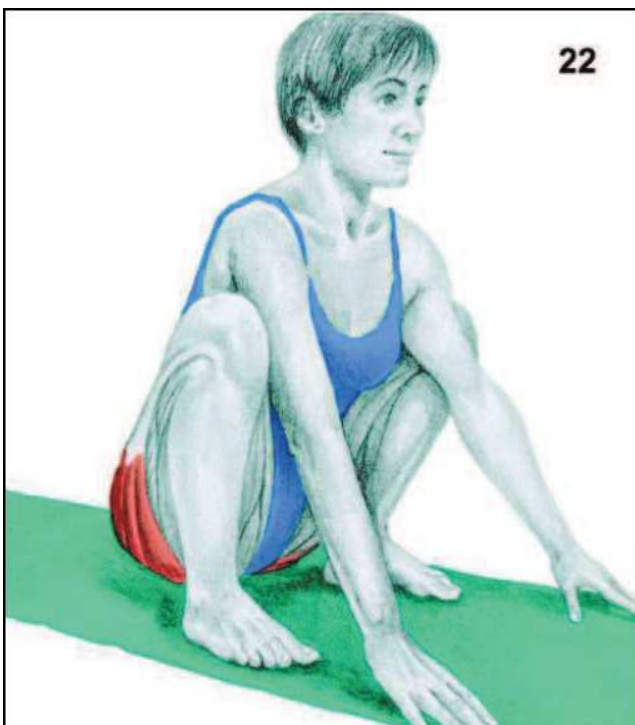
Muscles travaillés : **Ischio-jambiers**



Allongez une jambe en face de vous. Mettez les mains sur les hanches et, tout en gardant le dos droit, commencez à plier la jambe porteuse.

## 22) Accroupi

Muscles travaillés : **Grands fessiers**



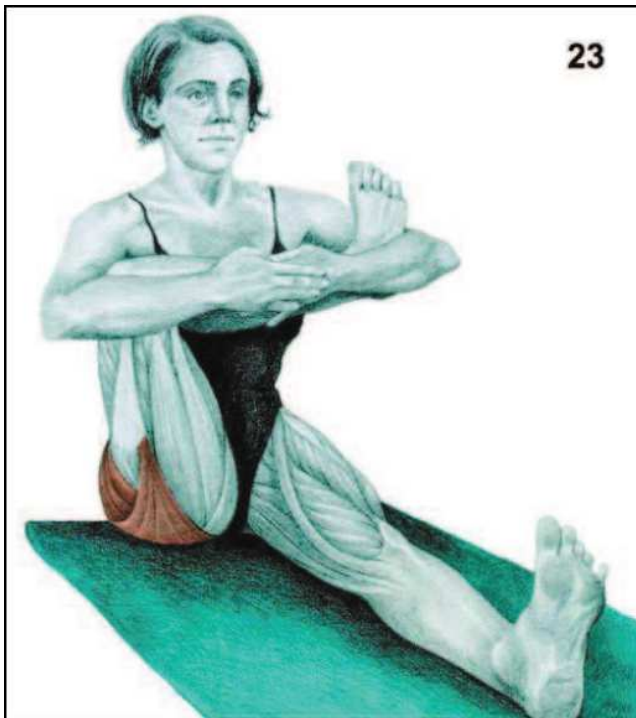
Ce mouvement a un effet global sur toutes les zones de votre corps.

Commencez debout, puis abaissez vous lentement jusqu'à être accroupi. Une fois en position, mettez vos bras à l'intérieur de vos jambes et appliquez une légère pression extérieure à l'intérieur de vos genoux, dans les hanches et les talons.

Si vous avez des difficultés pour garder vos talons sur le sol, vous pouvez aussi prendre cette position en appui dorsal contre un mur.

23) Assis en demi-pigeon

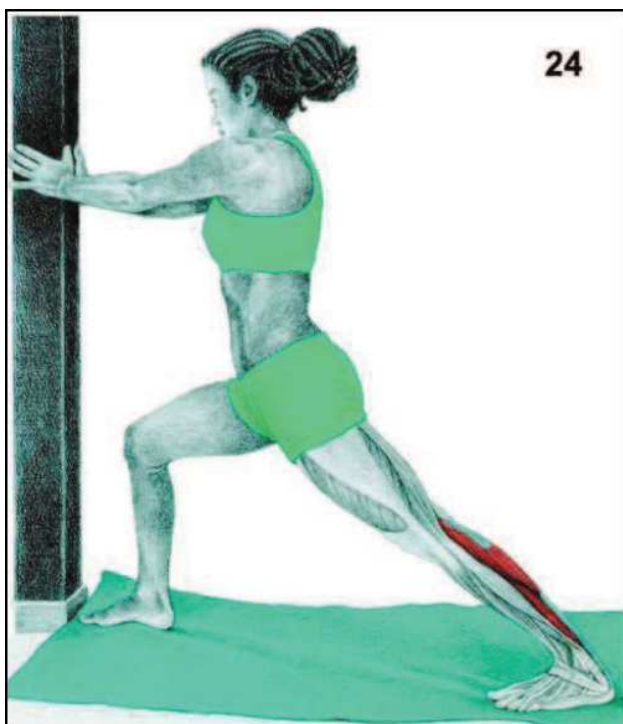
Muscles travaillés : **Grands fessiers**



Commencez en position assise, tirez lentement votre jambe vers votre poitrine et à l'extérieur, tournez votre hanche tout en gardant votre dos droit.  
Vous devriez sentir dans le fessier correspondant à la jambe levée.

24) Etirement du mollet au mur

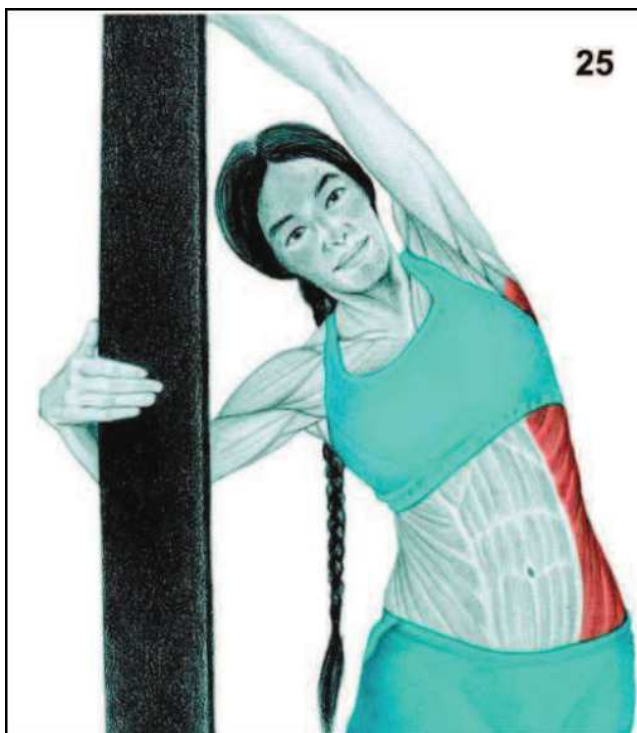
Muscles travaillés : **Soléaire et gastrocnémien (Muscles jumeaux)**



Commencez dans une position avec votre pied arrière légèrement soulevé.  
Puis abaissez lentement votre talon vers le sol pour dégorger les muscles du mollet.

## 25) Flexion latérale au mur

Muscles travaillés : **Obliques externes.**



Tout en gardant votre colonne vertébrale dans un plan vertical, poussez lentement vos hanches sur le côté en étendant la main vers le haut.

NB : Evitez l'exercice en cas de douleurs lombaires

## 26) Rotation

Muscles sollicités : **Fessiers et obliques externes**



Cet exercice est parfait pour la gestion de la douleur sciatique.

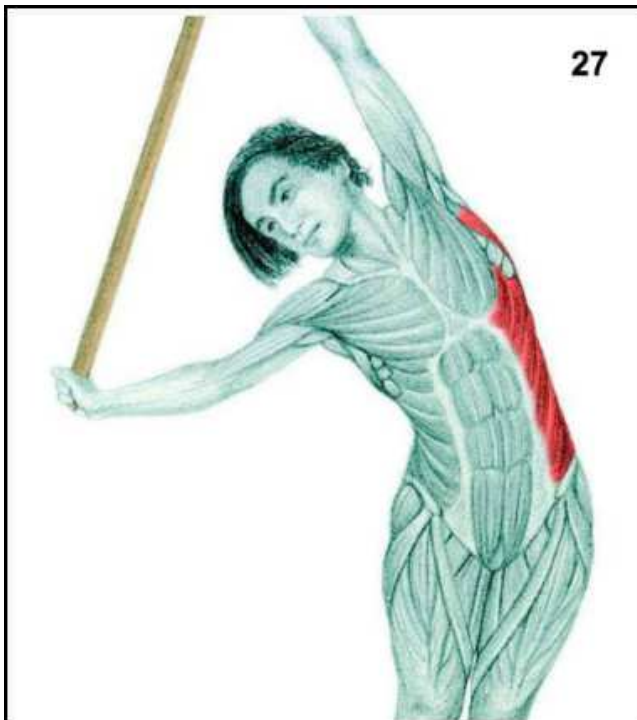
Commencez par vous coucher à plat sur le dos puis mettez une jambe sur votre corps en tournant lentement votre regard et le haut du corps dans la direction opposée.

La clef de cet exercice est d'utiliser votre souffle pour ouvrir votre cage thoracique, votre articulation sacro-iliaque et la région de la hanche sans mettre trop de pression sur le bas du dos.

Si vous trouvez cet exercice trop difficile, vous pouvez plier vos deux genoux l'un au-dessus de l'autre. Une fois dans cette position, vous sentirez un étirement de la colonne vertébrale supérieure lorsque les genoux sont plus élevés, et plus sur la colonne et vos lombaires lorsque les genoux sont moins hauts.

27) Flexion latérale avec un manche de brosse

Muscles travaillés : **obliques externes et grand dorsal.**

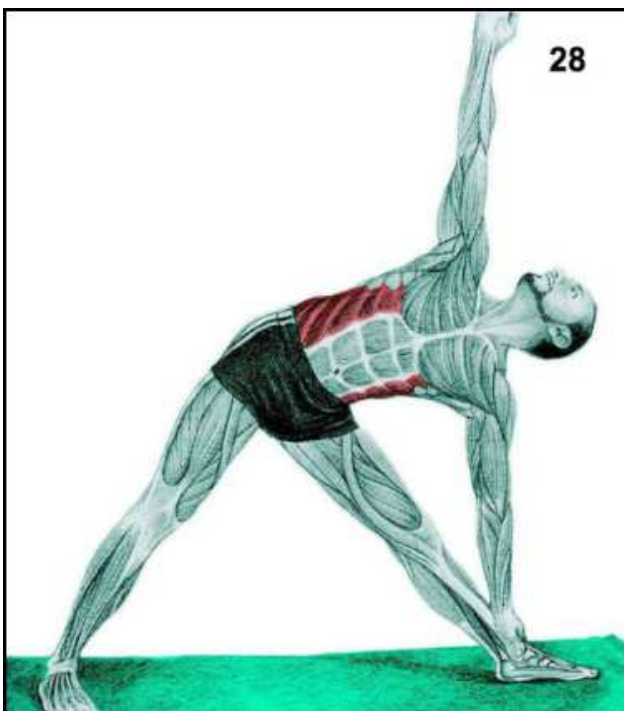


Avec votre colonne vertébrale droite, poussez lentement vos hanches sur le côté tout en gardant vos épaules en rotation externe.

NB : Evitez l'exercice en cas de douleurs lombaires

28) En triangle

Muscles travaillés : **Obliques externes.**

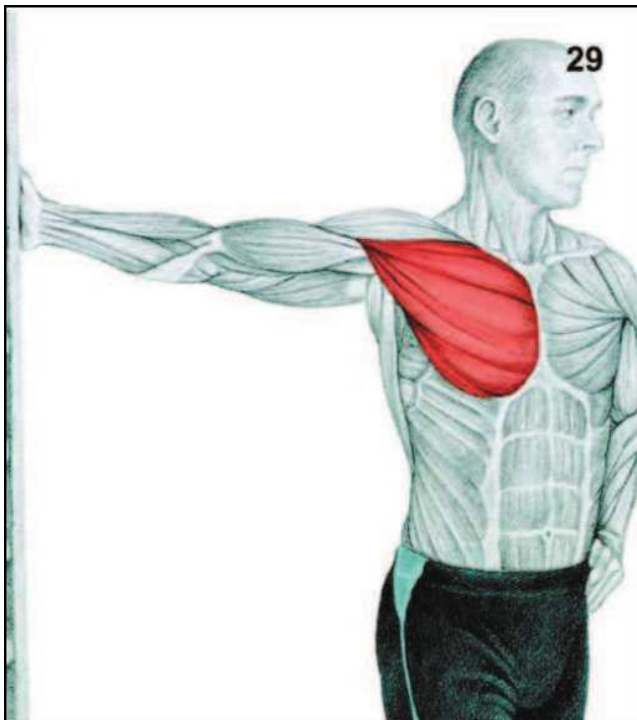


Commencez par écarter largement les jambes. Pivotez un des deux pieds vers l'extérieur en gardant l'autre à 90 degrés du premier. Placez ensuite votre main sur la jambe orientée vers l'extérieur.

Ouvrez ensuite le torse en étendant la main opposée vers le haut et gardez votre regard sur la main qui est en l'air.

29) Etirement de la poitrine au mur

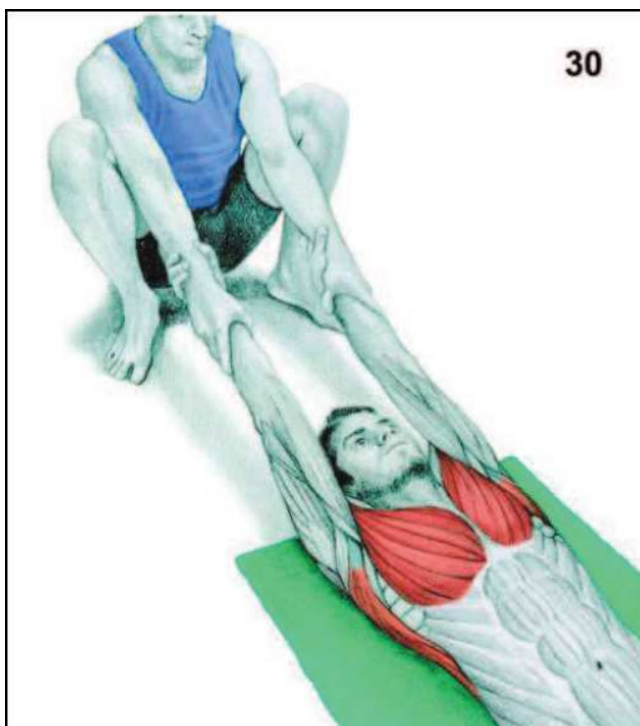
Muscles travaillés : **pectoraux**.



Commencez face au mur avec votre pouce. Ensuite, tournez-vous lentement loin de la paroi et étirez votre muscle de la poitrine. Vous devriez également sentir cet exercice dans les muscles du bras.

30) Etirement de la poitrine

Muscles travaillés: **Poitrine et grand dorsal**.



Cet exercice est à faire à deux. Couchez-vous sur le dos, allongez les bras et laissez-vous tirer doucement par le partenaire.

NB : Evitez l'exercice en cas de douleurs lombaires

### 31) Assis en demi-pigeon Yoga

Muscles travaillés : **Muscle tibial antérieur**

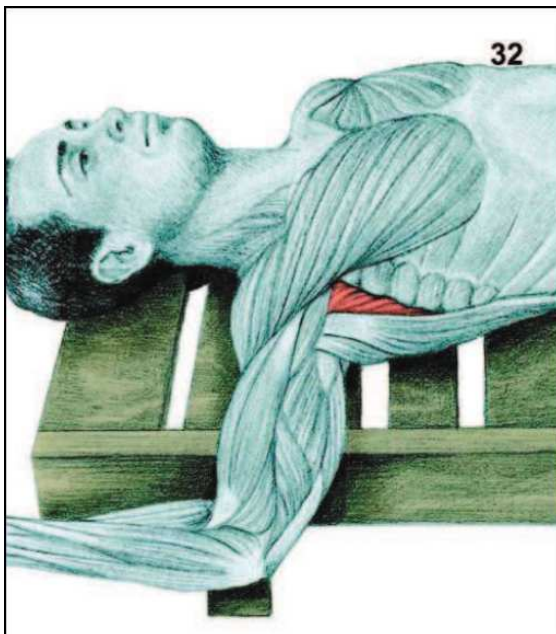


S'asseoir, placer une jambe sur la cuisse et tirer les orteils vers l'arrière.

Pour augmenter l'étirement sur votre hanche, se pencher lentement en avant.

### 32) Rotation externe de l'épaule

Muscles sollicités : **sous-scapulaire**

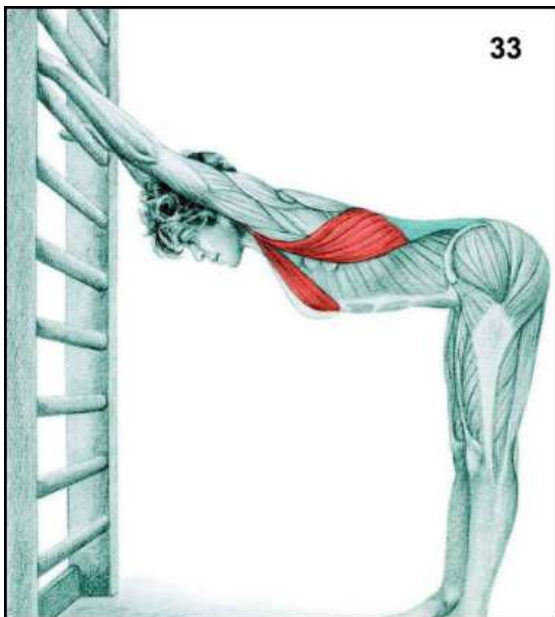


Si possible, se coucher sur le dos sur un matelas surélevé et poser le bras vers l'extérieur et vers le haut, de façon à bien étirer l'épaule vers le bas.

NB : Evitez l'exercice en cas de problème à l'épaule

### 33) Travail au mur

Muscles Travaillés : **pectoraux et muscle du grand dorsal.**

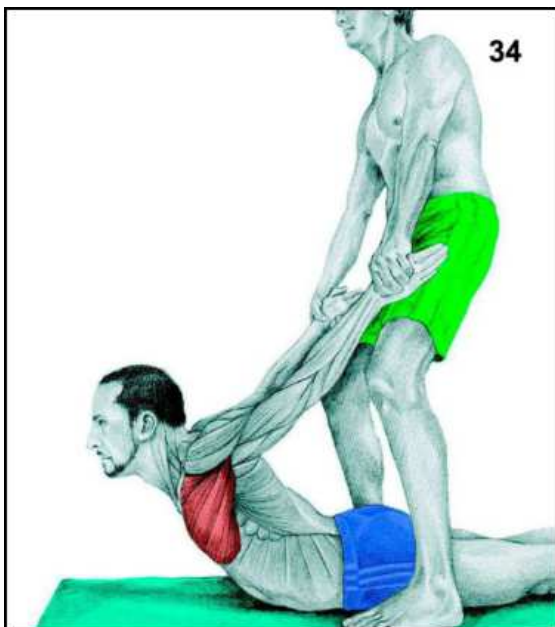


Placez-vous assez loin d'un mur, de sorte que lorsque vous touchez le mur, votre corps devient parallèle au sol.

Une fois en position, poussez votre poitrine en avant, cela donnera une légère cambrure en haut du dos, et les muscles de la poitrine.

### 34) Assisté

Muscles travaillés: **pectoraux.**



Commencez par vous coucher sur le ventre, les bras le long du corps avec vos paumes vers le bas.

Votre partenaire tire lentement sur vos mains vers le haut et vous sentirez un étirement plus profond de vos muscles de la poitrine.

NB : Evitez l'exercice en cas de problème à l'épaule



# Référence

- Site Internet <http://sain-et-naturel.com/muscle-vous-etirez.html>
- Site Internet [http://www.allodocteurs.fr/bien-etre-psycho/sport-et-sante/des-solutions-pour-ameliorer-sa-souplesse\\_8757.html](http://www.allodocteurs.fr/bien-etre-psycho/sport-et-sante/des-solutions-pour-ameliorer-sa-souplesse_8757.html)
- Site Internet [http://www.huffingtonpost.fr/yann-couderc/conseils-etirements\\_b\\_4176546.html](http://www.huffingtonpost.fr/yann-couderc/conseils-etirements_b_4176546.html)

Les informations de ce document sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés.

Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de ce document et il est totalement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être.