



# Le stretching global actif au service du geste sportif

Norbert Grau

↓ Télécharger

📖 Lire En Ligne

Le stretching global actif au service du geste sportif Norbert Grau

↓ [Telecharger Le stretching global actif au service du geste sportif ...pdf](#)

📖 [Lire en Ligne Le stretching global actif au service du geste sporti ...pdf](#)

# **Le stretching global actif au service du geste sportif**

*Norbert Grau*

**Le stretching global actif au service du geste sportif** Norbert Grau

Reliure: Broché

Extrait

D) Verrouillage de la jambe avant (en course à pied) Ici la rétraction de muscles clefs entraîne une diminution d'amplitude dans une composante du mouvement, la rotation, créant ainsi une instabilité au verrouillage du genou. Au moment où le pied va se poser au sol, le quadriceps doit assurer l'extension de la jambe sur la cuisse. Pour l'aider dans cette tâche la biomécanique humaine utilise le principe de la vis. Le triceps sural trouve un point d'appui fixe inférieur sur le sol et grâce à lui, sa contraction excentrique permet l'extension et la rotation EXTERNE du plateau tibial, comme une vis; de leur côté les ischio-jambiers vont aussi dans leur contraction excentrique créer l'extension et rotation INTERNE du genou. Ces deux groupes de muscles participent à l'extension du genou, mais le triceps a une composante de rotation EXTERNE et les ischios une composante de rotation INTERNE. Nous avons donc un effet de vissage par le BAS dans un sens externe et de vissage par le HAUT dans l'autre sens. Les ischios-jambiers, muscles poly-articulaires assurent sur le plan statique : --la verticalisation de l'iliaque et la rétro version du bassin --le verrouillage en extension du genou --le verrouillage en latéro-flexion du genou --la stabilité en rotation de la jambe Sur le plan dynamique : --L'extension de la cuisse --la flexion de la jambe --l'adduction de la jambe --la rotation interne de la jambe --la postéro-flexion du péroné Ces nombreuses fonctions permettent à ces muscles, lorsqu'ils sont rétractés, de choisir et d'exprimer cette rétraction de la façon la moins dérangeante possible : c'est ainsi que ces muscles se manifestent en position debout par une rotation interne du genou. Pour déverrouiller, on utilise les fléchisseurs de hanche et le muscle poplité ( muscle de la face postérieure du genou)qui tendent à inverser, chacun à leur niveau, ces effets. On comprend mieux par l'étude de la bio mécanique du verrouillage du genou, par exemple, les problèmes de déchirures du ménisque interne, d'instabilité du genou et même certaines entorses. La mécanique est parfaite quand les deux groupes de muscles, ischios jambiers pour la force venant du haut et triceps pour la force du bas, sont à l'heure au rendez-vous. Mais si l'un d'eux a le moindre retard, c'est l'insécurité ! par exemple. C'est le tibia qui arrive trop tôt dans sa rotation externe et si le fémur est en retard il y a risque de cisaillement du ménisque interne. Il arrive souvent qu'un des deux groupes musculaires soit plus raide que l'autre, soit par blessure antérieure, soit par un déséquilibre d'étirement. Beaucoup de sportifs assouplissent régulièrement leurs ischios jambiers en les incluant dans une chaîne, mais n'ont aucune efficacité sur les triceps car ils utilisent l'étirement classique du penché en avant. On obtient à long terme un déséquilibre de souplesse entre ces deux groupes musculaires. B) Amplitude de la foulée enchaînée Dans un esprit de performance sportive, je crois qu'il est bon d'ouvrir notre esprit à toute recherche et à tout élément innovant même si cela ne correspond pas tout à fait à nos habitudes de travail, il m'a semblé donc intéressant de vous faire-part de ces travaux. On peut considérer que l'amplitude de cette foulée dépend d'une sorte de CHAÎNE MUSCULO-APONEVROTIQUE\*.(tissu fibreux séparant des groupes musculaires, sur lequel le muscle peut aussi s'attacher) Cette chaîne part de la jambe arrière quand elle termine son impulsion, tapisse la face antérieure de cette jambe, de la cuisse, de la hanche, se continue par les adducteurs les plus antérieurs puis se poursuit sur l'autre jambe, par les adducteurs les plus postérieurs, les ischio-jambiers, le triceps et de façon plus fine par les muscles de la voûte plantaire ( pour ces derniers, seulement si l'appui se fait sur l'avant pied) On pourrait imaginer une sorte de muscle qui partirait du bout du pied en appui et irait à l'autre extrémité de l'autre pied. Notre étirement devra être le plus global possible, partir d'un bout à l'autre de la chaîne et éviter les compensations en respectant nos principes de base. C) Amplitude et propulsion jambe arrière Qualité élastique et restitution d'énergie Le triceps est un muscle clef car s'il est rétracté, il diminue l'amplitude de la cheville et la force de propulsion de la jambe arrière. On sait que le muscle peut développer une force beaucoup plus importante s'il a été mis en tension auparavant (tentez de sauter verticalement sans élan puis recommencez ce saut mais en démarrant par une flexion du tronc et une flexion dans les jambes et vous aurez un deuxième saut nettement supérieur au premier) comme si l'énergie supplémentaire emmagasinée par la tension préalable venait aider à la contraction des fibres musculaires. Pour mémoire, le muscle est organisé par trois composants : --un

composant contractile --un composant élastique se trouvant entre les myofibrilles --un composant élastique reliant les fibres entre elles(tissu conjonctif, fascias) Juste avant d'attaquer sa phase d'impulsion, le pied amorce une tension excentrique ( les insertions des muscles s'écartent) occasionnant un allongement des fibres musculaires, cette tension excentrique est suivie de la vraie phase d'impulsion consistant en une contraction concentrique( les insertions se rapprochent) Ce sont les qualités élastiques du muscle qui permettent de restituer cette énergie supplémentaire emmagasinée en phase excentrique. Un triceps souple permet de mieux accumuler de l'énergie dans la phase excentrique et la restituer dans la phase de contraction concentrique ou de propulsion. Le pied du coureur, à chaque appui, comme un ressort, restitue l'énergie qu'il a accumulée. Conclusion ( extrait) Voilà le chapitre le plus difficile à écrire, chaque détail est important dans cet ouvrage, c'est un peu comme pour réussir une mayonnaise, chaque ingrédient a son importance, chaque proportion joue son rôle, la qualité des produits, la façon dont on les utilise, tout participe à la réussite Cependant, aucun ouvrage ne pourra remplacer le ressenti qu'apporte la pratique lors de stages de formation de moniteurs. L'organisation des cours se divise en plusieurs volets et en quatre jours: --un travail théorique orienté sur les bases de la technique et sur la bio mécanique de gestes sportifs. --et un travail pratique, pour la formation des futurs moniteurs (apprentissage des étirements S.G.A et conduite de ces étirements) pour maîtriser l'étirement sur soi pour maîtriser le rôle de « guide homéo » afin d'apporter la touche de travail « actif » qui permettra la réussite de l'étirement par le fluage de la chaîne musculaire. Si je n'avais que quelques mots pour vous convaincre de l'efficacité de cette technique, je vous demanderais d'être simplement logique et attentif à votre corps. Quand je me penche en avant pour étirer la partie postérieure de mes cuisses, instinctivement je m'enroule, si je place mon dos à plat dans l'alignement de mon sacrum, je me penche moins en avant et ça tire plus, si en plus j'avance légèrement mes fesses en avant, ça tire encore plus et j'ai besoin de décoller les talons du sol ou de creuser ma nuque. Devant cette notion de chaîne si évidente, comment ne pas émettre un doute quant à l'efficacité d'un étirement analytique. Comment des récepteurs musculaires, articulaires, qui réagissent par réflexe de défense à des tensions minimales de quelques grammes pourraient accepter des forces d'étirement de plusieurs kilos ? Comment le corps qui prend mille précautions pour éviter la moindre douleur accepterait des étirements douloureux ? Doit-on écouter son corps qui nous dit : attention danger ou sa tête qui, elle, nous invite à continuer? Si vous êtes d'accord sur le principe que le geste ne peut être que global alors la solution passant par l'étirement ne sera que dans la globalité, et comme la globalité inclut l'homme dans toute son entité, l'étirement ne peut pas se limiter à un geste mécanique. A toute utilisation massive de musculation, il faut associer une dose équivalente en qualité d'assouplissement pour permettre, efficacité, fluidité du geste et relâchement dans l'effort donc performance sportive. Chaque geste sportif a besoin de sa ou ses postures globales adaptées. Notre travail découle de constatations logiques, d'une compréhension de la bio mécanique du corps et de son adaptation afin de réaliser le geste le plus parfait. Présentation de l'éditeur

#### L'OUVRAGE

- \* Il a été conçu pour apporter un plus dans la préparation sportive des athlètes, quel que soit leur niveau.
- \* Il a été conçu pour apporter les bases nécessaires aux entraîneurs, éducateurs, kinés, préparateurs... à l'enseignement de ces étirements globaux.
- \* Il a été conçu pour garantir aux groupes de gymnastique volontaire des étirements sérieux, efficaces, non douloureux et non dangereux.
- \* Il a été conçu pour comprendre la différence entre les étirements proposés depuis 20 ans et l'étirement global actif.
- \* Les notions de base (pourquoi, comment s'étirer et les principes de base) font l'objet de la première partie.
- \* La seconde partie passe en revue les gestes sportifs du football, du cyclisme, du canoë-kayak, du tennis, du handball, du volley, du triathlon, de la course à pied, de la natation, de l'aviron, du basket et, même si votre sport n'est pas décrit, la conception de l'ouvrage vous permettra de pouvoir réaliser ces étirements de la même façon.

#### LE PUBLIC

Sportifs de haut niveau

Sportifs à l'écoute de leur corps

Entraîneurs, kinés Préparateurs physiques

Enseignants du sport

Pratiquants de la gymnastique volontaire Biographie de l'auteur

NORBERT GRAU : Kinésithérapeute Microkinésithérapeute Enseignant en SGA

Download and Read Online Le stretching global actif au service du geste sportif Norbert Grau

#1SYZUTPEJ2C

Lire Le stretching global actif au service du geste sportif par Norbert Grau pour ebook en ligneLe stretching global actif au service du geste sportif par Norbert Grau Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le stretching global actif au service du geste sportif par Norbert Grau à lire en ligne.Online Le stretching global actif au service du geste sportif par Norbert Grau ebook Téléchargement PDFLe stretching global actif au service du geste sportif par Norbert Grau DocLe stretching global actif au service du geste sportif par Norbert Grau MobipocketLe stretching global actif au service du geste sportif par Norbert Grau EPub

**1SYZUTPEJ2C1SYZUTPEJ2C1SYZUTPEJ2C**