



## Comment s'étirer quand on pratique la randonnée pédestre ?

### Avertissements

Des étirements mal réalisés et qui ne respectent pas les indications ci-dessous peuvent eux-mêmes causer des blessures sévères et aggraver des traumatismes déjà présents. En clair, **l'étirement en force brute est pire pour l'organisme que pas d'étirement du tout. Il faut s'étirer avec finesse.** Les exercices doivent s'adapter à la souplesse de chacun. Il est à noter que les enfants sont plus souples que les adultes et que les femmes sont plus souples que les hommes. Avec l'âge, notre élasticité musculaire et notre potentiel de souplesse diminuent. Soyez donc conscient de vos limites.

Règles de base pour les étirements :

- Ne jamais étirer un muscle jusqu'à la douleur,
- Suivre une progression de l'étirement sans forcer violemment (pas d'à-coups),
- Eviter de bloquer sa respiration mais respirer amplement,
- Étirez une chaîne musculaire plutôt qu'un muscle,
- Ne pas étirer un muscle raide, fatigué ou courbaturé,
- Étirez les muscles après un échauffement (comme une marche modérée de 10 min),
- Évitez de vous étirer si vos appuis ne sont pas stables et que les conditions climatiques ne s'y prêtent pas.

### 1. Il existe deux types d'étirements : Les étirements **passifs** et les étirements **actifs ou dynamiques**.

Pour simplifier, on utilisera les étirements actifs ou dynamiques **avant** l'activité et les étirements passifs **pendant et après** l'activité.

#### a) Étirements actifs

Ils ont pour but de **faire monter notre corps en température** (lorsque l'on fait du sport, la température de notre corps qui est d'environ 37°C au repos, monte fréquemment à 38,5°C. D'où cette impression de chaleur qui envahit notre corps), et **de préparer au sport que l'on va pratiquer** en échauffant plus particulièrement les articulations et les muscles mis en jeu dans l'activité.

Ils se réalisent en mouvements (dynamiques).

#### b) Les étirements passifs

Ils ont **deux objectifs principaux : la récupération** et le **gain d'amplitude**. Dans notre cas, c'est la forme courte des étirements passifs dans un but de récupération qui nous intéresse. L'accent, contrairement aux techniques d'étirements actifs, est mis sur la progressivité et la durée de la mise en tension qui doit être lente et longue afin de favoriser l'allongement du muscle et donc son relâchement.

- Mettez-vous en position pour étirer le groupe musculaire
- Mettez progressivement ce dernier en tension (sans forcer) et sans atteindre le point de douleur.
- Gardez la mise en tension pendant environ 10 secondes tout en maintenant une respiration régulière.
- Relâchez progressivement la tension en insistant pendant la phase d'expiration.



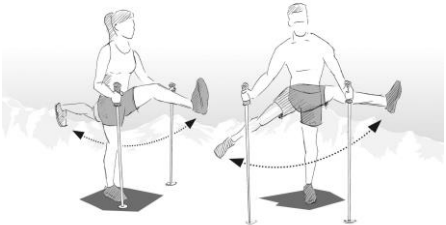
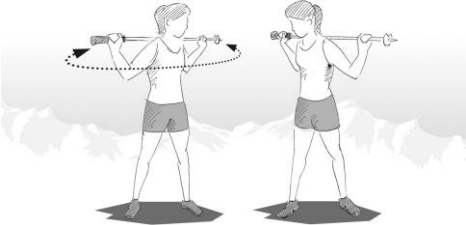
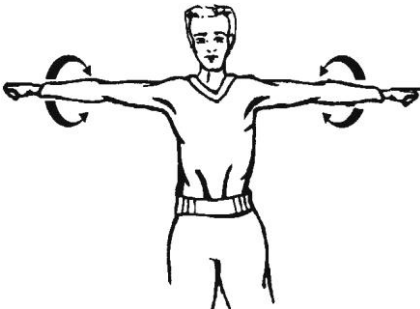

Répétez la procédure 2 à 3 fois en augmentant à chaque fois le temps de mise en tension du groupe musculaire de 10s.

### 2. Exercices d'étirements actifs (avant la randonnée)

Dans la majorité des cas (rythme de randonnée non soutenu, température extérieure clémente, dénivelé des premiers kilomètres faible) l'échauffement peut se limiter à un départ à un rythme de faible intensité de manière à réveiller votre corps en douceur et permettre au sang de bien circuler.

Mais un étirement actif (échauffement) peut être utile quand une des conditions ci-dessus n'est pas respectée.

*Astuce : pour être sûr de ne rien oublier, commencez vos étirements par le bas du corps et remontez au fur et à mesure jusqu'à arriver à votre cou.*

<p><b>a) Cheville</b></p> <p>En position debout sur une jambe, pointer l'orteil de l'autre pied vers le sol et faites pivoter votre cheville. Une dizaine de cercles dans chaque direction pour chaque pied.</p>	
<p><b>b) Mollets</b></p> <p>Debout sur une jambe, lever la pointe de l'autre pied en posant le talon au sol. Maintenez cette position pendant quelques secondes et répéter l'exercice sur chaque pied 5 ou 10 fois.</p>	
<p><b>c) Jambes</b></p> <p>Pour activer les muscles de vos jambes, balancez-les d'avant en arrière. Si vous avez du mal à garder votre équilibre, appuyez-vous sur vos bâtons. Pour un exercice plus intense, vous pouvez balancer vos jambes de droite à gauche.</p>	
<p><b>d) Bas du dos</b></p> <p>Commencez cet exercice en vous positionnant debout, les pieds dans le prolongement de vos épaules, et mettez vos mains sur vos hanches. C'est la meilleure façon d'effectuer des cercles avec vos hanches, et plus ils sont larges, plus l'exercice sera efficace. Et n'oubliez pas de faire des rotations dans les deux sens !</p> <p>Il existe un exercice similaire pour le torse. Prenez simplement vos bâtons et posez-les sur vos épaules, contre votre nuque. Tenez les bâtons tout en pivotant votre torse autant que possible à droite puis à gauche.</p>	
<p><b>e) Bras, épaules</b></p> <p>Pour échauffer vos bras, tenez-vous debout, les pieds dans l'alignement de vos épaules. Commencer à faire des cercles avec vos bras, d'abord vers l'avant, puis vers l'arrière. Essayez de faire 10 rotations dans chaque sens.</p> <p>Si vous souhaitez travailler votre coordination, essayez de faire tourner vos bras simultanément dans la direction opposée. Cet exercice est particulièrement efficace pour réchauffer des doigts engourdis, car il stimule la circulation sanguine d'une extrémité à l'autre du bras.</p>	
<p><b>f) Cou</b></p> <p>Attention lorsque vous vous échauffez le cou de <b>ne pas trop pencher la tête en arrière</b>. Faites des mouvements lents sinon vous risquez de vous faire mal. Le buste droit, les épaules relâchées, faites tourner doucement votre tête de droite à gauche autour d'un axe horizontal (j'étire ma tête vers le haut tout en penchant d'un côté puis de l'autre, toujours en me grandissant), puis autour d'un axe vertical (dire « non » de la tête).</p>	



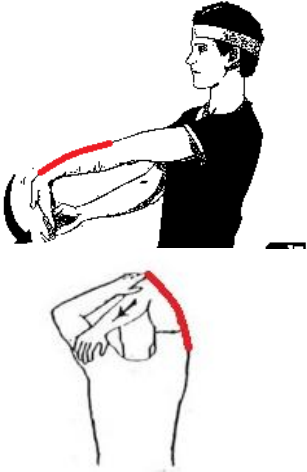
### 3. Exercices d'étirements passifs (pendant ou après la randonnée)

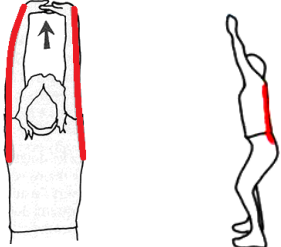



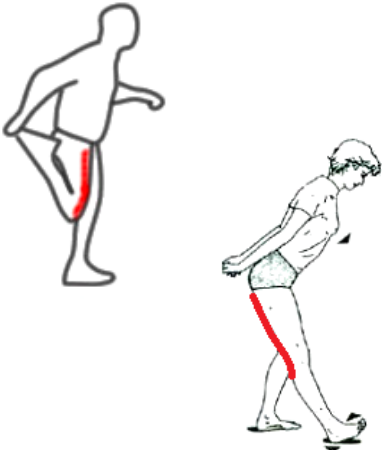
La randonnée pédestre implique le travail de nombreuses parties du corps. Les pieds et les jambes mais pas uniquement. Les bras qui servent de balancier sont aussi mis à rude épreuve ainsi que le dos et les épaules qui supportent la charge du sac à dos. Pensez à intégrer les étirements dans votre routine de retour de randonnée afin de mieux récupérer. N'hésitez pas à vous étirer pendant votre sortie si vous en ressentez le besoin. **Les étirements ne doivent pas créer de douleur.** Pensez à faire vos mouvements de manière progressive et douce. Et n'oubliez pas de respirer profondément et de vous relâcher.


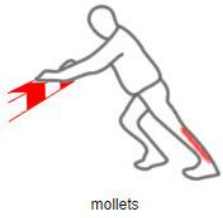
*Attention : ne vous étirez jamais à froid ! Adaptez également toujours les étirements à votre corps et à votre ressenti, écoutez-vous.*

*Astuce : pour être sûr de ne rien oublier, commencez votre étirement par le haut du corps et descendez au fur et à mesure jusqu'à arriver à vos pieds.*

Le haut du corps est très sollicité lorsque vous portez un sac à dos. Pour minimiser les douleurs, pensez à bien régler votre sac.

<p><b>a) Cou</b></p> <p>Debout, regardez loin devant vous, nuque détendue et bras le long du corps. Penchez la tête à droite et placez votre main droite sur votre oreille gauche et tirez légèrement la tête vers l'épaule droite pendant une 30 secondes tout en vous grandissant. Faites de même de l'autre côté. Vous pouvez éventuellement tirer la main le long du corps vers le sol.</p>	
<p><b>b) Épaules</b></p> <p>Debout, posez votre main gauche sur l'épaule droite. Venez ensuite saisir votre coude gauche avec votre main droite. Poussez-le doucement vers l'arrière, sans forcer. Votre coude gauche devrait se rapprocher de votre épaule droite pendant environ 30 secondes. Faites de même de l'autre côté. Pensez à bien respirer.</p>	
<p>Vos bras sont très sollicités lorsque vous utilisez des bâtons, n'oubliez pas de les étirer.</p>	
<p><b>c) Bras</b></p> <p>Pour étirer les muscles <b>extenseurs du poignet</b> et des doigts, placez votre bras devant vous sans plier votre coude. Avec votre autre main, poussez votre main vers le bas à son maximum. Pour aller chercher davantage de tension, poussez également les doigts vers l'intérieur sans diminuer la pression sur le poignet.</p> <p><b>Pour les triceps :</b> debout, placez votre main droite à plat, paume entre vos omoplates et tirez doucement et progressivement votre coude droit avec votre main gauche. Vous pouvez incliner votre buste vers la gauche pour accentuer la position. Maintenez l'ensemble environ 30 secondes. Répétez de l'autre côté.</p>	

<p><b>d) Dos</b></p> <p>Debout, levez les bras en l'air en inspirant et joignez vos mains, paumes vers le haut. Poussez vers le haut en expirant. Relâchez doucement vos bras et répétez l'exercice.</p>	
<p><b>e) Flanc</b></p> <p>Debout, avec les genoux légèrement fléchis, levez les bras en l'air en inspirant, mains jointes, bras tendus. A l'expiration, inclinez-vous légèrement à gauche tout en continuant de tirer sur vos bras en l'air. Maintenez environ 10 secondes puis répétez de l'autre côté.</p>	
<p><b>f) Fessiers</b></p> <p>Debout, trouver un arbre ou un poteau solide (à défaut vos bâtons). Testez si cet objet résiste à votre poids avant de vous lancer. Saisissez l'arbre ou le poteau avec la main gauche et placez votre pied gauche au-dessus de votre genou droit. Fléchissez le genou droit comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise invisible. Attention, gardez votre pied droit bien à plat au sol. Restez 30 secondes puis changez de jambe.</p>	
<p><b>g) Les psoas</b></p> <p>Pour commencer, placez une jambe vers l'avant, cheville et genou à la verticale, les mains en appui sur le genou. L'autre genou repose au sol ou est proche du sol. Pour étirer le psoas et la cuisse, abaissez le bassin en tendant les bras pour garder le buste bien droit. Tenez 5 à 15 secondes. Changez de côté. Cet exercice est également excellent pour étirer le bas du dos et les hanches.</p>	
<p><b>h) Cuisses</b></p> <p><b>Pour les quadriceps :</b> Debout, tenez-vous à un arbre, un poteau un mur ou à vos bâtons pour garder l'équilibre. Prenez votre cheville avec votre main libre et ramenez votre pied droit vers vos fesses. Pour faciliter la prise en main de la cheville vous pouvez commencer par monter le genou devant puis attrapez votre cheville et basculez vers l'arrière pour rapprocher votre pied de vos fesses. Tirez légèrement pour sentir un étirement dans l'avant de la cuisse. Veillez à garder votre dos droit. Vos deux genoux doivent être côte à côte. Maintenez entre 20 et 30 secondes et changez de jambe.</p> <p><b>Pour les ischio-jambiers :</b> Debout, les pieds écartés un peu plus que la largeur des épaules, croisez vos mains dans le dos. Rapprochez vos omoplates l'une de l'autre et inclinez le buste vers l'avant, dos bien droit. Vous pouvez légèrement fléchir les genoux. Maintenez environ 30 secondes. Remontez doucement.</p>	

<p><b>i) Adducteurs</b></p> <p>Debout, les jambes écartées de deux fois la largeur des épaules, mettez vos mains sur vos hanches et fléchissez votre jambe gauche. Gardez la jambe droite bien tendue. Maintenez entre 20 et 30 secondes. Changez ensuite de jambe.</p>	
<p><b>j) Mollets</b></p> <p>Très sollicités dans les montées, les mollets sont souvent source de crampe. N'hésitez pas à vous étirer pendant votre randonnée puis à votre retour. Appuyez-vous contre un arbre ou un mur (ou utilisez vos bâtons) et mettez-vous en fente, la jambe avant pliée et la jambe arrière tendue. Amenez votre poids sur la jambe avant. Gardez bien le talon de la jambe arrière au sol. Vos pieds doivent rester tous les deux dans l'axe mais pas sur une même ligne, pas de pied en ouverture ou fermeture. Maintenez entre 20 et 30 secondes puis changez de jambe.</p>	
<p><b>k) Cheville</b></p> <p>Appuyez-vous sur un support ou sur vos bâtons pour garder l'équilibre. Levez la jambe et faites tourner dix fois le pied et la cheville dans un sens, puis dans l'autre. Changez de pied. L'exercice active la circulation des jambes.</p>	