



LA GAZETTE DU RANDONNEUR

Les étirements musculaires en randonnée

Extrait d'un article de François Jourjon



Plus nous vieillissons, plus notre corps et nos muscles deviennent raides et plus ils sont susceptibles de subir des lésions.

Quelques étirements pourraient soulager vos problèmes de dos, de genoux ou vous éviter d'en avoir ?

Les 5 raisons de s'étirer en randonnée

1. Préparation à l'effort et prévention contre les blessures accidentelles

Avant la randonnée, les étirements permettent de réveiller votre corps et de le préparer à l'effort. Vous diminuez ainsi les risques d'une blessure traumatique (ou accidentelle) comme une entorse, une elongation, une contracture, etc.

En étirant vos muscles, ils seront prêts à réagir. Si vous ne le faites pas, ils seront lents à la réaction et vous pourrez les endommager ou endommager d'autres structures telles que vos tendons ou vos ligaments

Attention, il ne faut jamais étirer vos muscles « à froid ». Avant la randonnée, ces étirements doivent se faire après un premier échauffement.

2. Gestion de l'effort et de la fatigue musculaire

Pendant la randonnée, les étirements vous permettent de moins fatiguer vos muscles. En les étirant, vous faites circuler du sang bien oxygéné dans ceux-ci. Cela facilite l'évacuation des déchets (comme l'acide lactique) qui « resteraient » autrement dans vos muscles et qui faciliteraient l'apparition de crampes et la sensation de fatigue musculaire.

3. Récupération physique

Après la randonnée, les étirements vous permettent de mieux récupérer. Vous aurez moins de courbatures, moins de douleurs physiques, vous serez moins fatigués. En éliminant les toxines de vos muscles, vous les aidez à récupérer.

4. Prévention contre les blessures chroniques

Après la randonnée, les étirements diminuent les risques de blessures d'usures ou blessures chroniques. S'étirer aide à replacer les fibres musculaires en position de repos. Si vous ne vous étirez pas, vos muscles continueront à être contractés et continueront à travailler inutilement même si vous ne marchez pas.

Ils continueront aussi à « tirer » sur vos tendons (qui rattachent les muscles aux os). Vos tendons travailleront donc même si vous ne faites pas d'effort. Les lésions créées durant l'effort ne peuvent pas être réparées, vos tendons ne se « reposent pas » et ont beaucoup plus de chances de subir une inflammation.

5. Relaxation générale

Enfin, après la randonnée, les étirements vous aideront à vous relaxer physiquement et mentalement. Cela engendrera un retour au calme rapide, une meilleure récupération générale et un meilleur sommeil.

Comment s'étirer ?

Les étirements à exécuter après la randonnée seront du type passif.

Avant de rentrer dans le détail et de voir concrètement comment s'étirer, voici quelques précautions à prendre :

- Ne vous étirez pas à froid.
- Les étirements ne doivent pas être douloureux.
- Ne forcez pas, ne faites pas d'à-coups.
- Adaptez les étirements à votre corps et vos sensations.
- Ecoutez votre corps et basez-vous sur votre ressenti.

Comment faire des étirements ?

1. Mettez-vous dans la bonne position pour étirer le muscle.
2. Mettez progressivement (sans à-coup) le muscle en tension.
3. Respirez librement et gardez la même tension pendant environ 20 secondes.
4. Relâchez progressivement la tension.
5. Répétez 2 ou 3 fois si nécessaire en insistant sur les muscles qui « travaillent » beaucoup. Il est préférable d'étirer un autre muscle avant de revenir à celui déjà étiré ou de faire une pause entre deux étirements successifs du même muscle.

Quand s'étirer ?

Avant la randonnée

La randonnée n'étant pas une activité trop traumatisante, vous pouvez vous contenter de marcher doucement pour vous échauffer. Eventuellement mettre vos articulations en mouvement en faisant des rotations des chevilles, des épaules, du dos, du cou, etc.

Pendant la randonnée

Profitez d'une pause pour faire une courte séance d'étirements. N'attendez pas que vos muscles soient complètement tendus pour le faire.

Après la randonnée

En plus d'être bénéfique à votre corps, une petite séance d'étirements après la randonnée est très agréable. Elle peut être effectuée directement après l'effort ou quelques heures après. Si vous vous êtes étirés régulièrement pendant la randonnée, quelques étirements suffiront. Si ce n'est pas le cas, il faudra sûrement passer un peu plus de temps sur les zones qui ont été fortement sollicitées.

Quels muscles étirer et quels exercices d'étirements faire ?

Il faut étirer les muscles les plus sollicités. Il est donc évident que les muscles des jambes en font partie, mais il peut être bénéfique d'étirer aussi le dos, le cou et les épaules par exemple qui seront sollicités quand vous portez votre sac à dos ou utilisez des bâtons de randonnée. Si vous souhaitez étirer tous les groupes musculaires de votre corps, faites-le, ce ne sera que bénéfique si vous le faites correctement.

Voici quelques muscles qu'il est conseillé d'étirer :

Membres inférieurs

- Les triceps suraux (les mollets).
- Les quadriceps (l'avant des cuisses).
- Les ischio-jambiers (l'arrière des cuisses).
- Les adducteurs (l'intérieur des cuisses).
- Les fessiers (muscles des fesses).
- Les muscles tibiaux antérieurs (muscles à l'avant des tibias).
- Le psoas (muscle des hanches)

Membres supérieurs

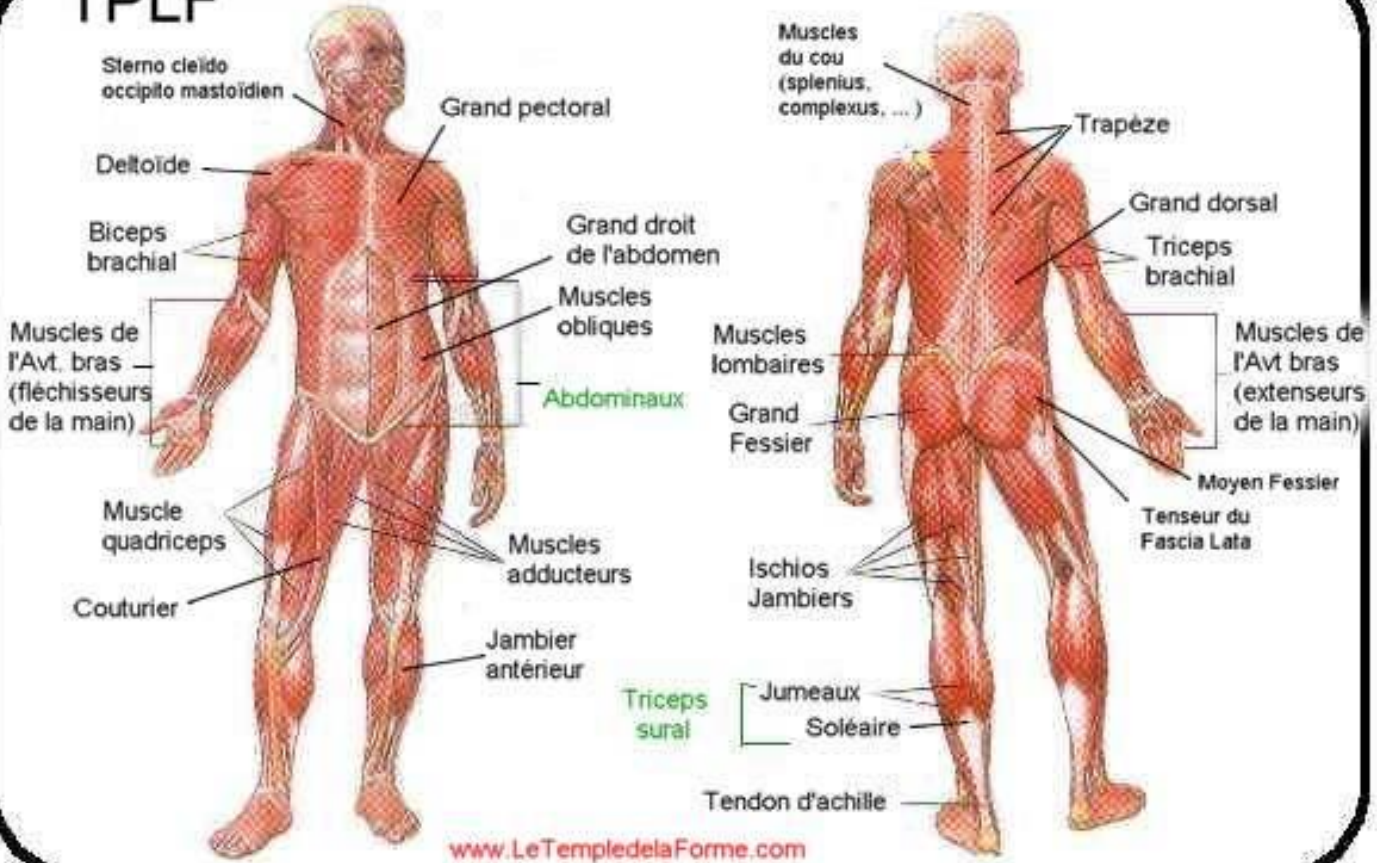
- Les muscles para-vertébraux lombaires (bas du dos).
- Le grand dorsal (milieu du dos).
- Les deltoïdes et les rhomboïdes (arrière des épaules et haut du dos).
- Les triceps brachiaux et grands ronds (arrière des bras et épaules).
- Les grands pectoraux (muscles principaux des pectoraux).

Vous n'avez pas besoin de tous les faire. Testez et adaptez les étirements à votre corps.

Conclusion

- Etirez-vous et prenez soin de votre corps pour profiter de vos randonnées autant que possible et aussi longtemps que possible. Épargnez-vous des blessures et des courbatures inutiles.
- Pour éviter les blessures et être performant, les étirements ne font pas tout. Ils doivent être associés à une bonne alimentation et une bonne hydratation.
- Utiliser des bâtons de randonnée ou réduire le poids de son sac à dos.
- Une petite astuce pour finir : pour la récupération, vous pouvez mettre vos jambes dans l'eau froide. C'est excellent pour faire circuler le sang et réduire les inflammations. Et en plus, cela retend la peau et aide à éviter les ampoules aux pieds.

TPLF



Quelques exemples d'étirements à réaliser en fin de randonnée
 Ces exercices favorisent la récupération

Triceps	Adducteurs	Quadriceps
Ischio-jambiers	Dorsaux	Dos