


Les étirements - Actif & Passif



NOBA

 07 78 66 21 09

 contact@noba-training.com

 www.noba-training.com



Les étirements : quoi, comment, pourquoi ?

Les étirements sont bien plus qu'un simple geste.

Ils consistent à mettre un muscle en tension afin d'améliorer sa souplesse, favoriser la récupération et optimiser les performances.

Bien réalisés, ils permettent de **maintenir la mobilité articulaire**, de **réduire les tensions musculaires** et de **prévenir certaines blessures**.

Cependant, **tous les étirements ne se valent pas** : selon l'objectif, le moment et la méthode, ils peuvent être **actifs** ou **passifs**, et avoir des **effets très différents sur le corps**.

Comprendre quoi faire, comment les réaliser et pourquoi les intégrer à votre routine est **essentiel** pour en tirer tous les bénéfices... et **éviter les erreurs les plus courantes**.





Les étirements actifs

Les **étirements actifs** combinent un **allongement musculaire** (sans aller jusqu'à la limite) avec une **contraction statique** d'un groupe musculaire.

Ce type d'étirement **prépare le muscle à l'effort** et à l'exécution des gestes sportifs.

Objectifs :

- **Augmenter la température interne musculaire** (+1 à +1,5°C en 10 min)
- **Recruter un maximum d'unités motrices**
- **Accélérer la circulation sanguine**
- **Activer la mise en route neuromusculaire** (récepteurs musculaires, coordination)
- **Améliorer la vigilance corporelle** (appuis, stabilité, gestes techniques)





Comment les exécuter ?

- Effectuer des mouvements **progressifs** et **sans à-coups**, jusqu'à ressentir une légère tension, **sans douleur**.
- Maintenir la contraction **6 à 8 secondes maximum**.
- **Respirer calmement** : inspirer par le nez, expirer par la bouche.

Après cette phase, il est **recommandé de passer à un échauffement spécifique** (ex. : mouvements techniques liés au sport pratiqué) **pour compléter la préparation**.

Bien se placer pour éviter toute mauvaise posture et maximiser l'efficacité de l'étirement.

Les étirements passifs



Les étirements passifs consistent à **placer un muscle en position d'allongement sans contraction volontaire**, et à **maintenir cette position** grâce à la gravité, à son propre poids ou à une aide extérieure (partenaire, élastique, mur, etc.).

Ils ne visent pas à **préparer le corps à un effort immédiat**, mais à **améliorer la souplesse**, la mobilité articulaire et à favoriser une détente musculaire.



Quand les utiliser ?

- En dehors des séances intenses.
- Après une **séance légère** ou en **séance spécifique** dédiées à la souplesse.
- **Jamais juste après un entraînement très intense** avec forte production de déchets musculaires (risque d'aggraver les micro-lésions).

Comment les exécuter ?

- Placer le muscle dans une **position d'étirement léger à modéré** (pas de douleur).
- Maintenir la position **30 secondes (environ)** sans bouger.
- **Respirer profondément** et aller chercher plus loin progressivement.
- Éviter les **à-coups** ou **mouvements brusques**.

Les étirements passifs sont idéaux pour gagner en amplitude, améliorer la posture et favoriser la relaxation musculaire et mentale.

