




# Les étirements

Après des efforts intenses, il est essentiel pour le corps de récupérer dans les meilleures conditions, surtout pour un opérationnel, qui peut être engagé sur le terrain dans des délais très courts après son entraînement.

Pour optimiser cette remise en condition, quelques gestes simples en fin d'entraînement, durant 10 à 15 minutes, vont faciliter le retour au calme et une récupération rapide.

Tout d'abord, il convient de respecter quelques minutes de détente (marcher, souffler) juste après la séance, afin d'être dans des conditions optimales pour s'étirer.

Il est intéressant de pouvoir faire le bilan rapide de votre séance afin de vous attarder en priorité sur les groupes musculaires ayant été le plus sollicités, puis de procéder à l'allongement progressif de chaque muscle ayant travaillé, de façon à les décontracter tout d'abord, et à leur permettre de retrouver leur configuration ou forme avant l'effort.



Cette étape permettra un meilleur drainage des différents déchets produits durant l'effort, et donc une élimination plus rapide.

Cela améliorera également la réoxygénation musculaire et l'assimilation des nutriments nécessaires à la reconstruction musculaire.

Autre avantage intéressant, les étirements limiteront la perte d'élasticité musculaire, consécutive à du travail intensif.

Dans la réalisation des étirements, il conviendra de respecter certaines précautions ;

- Ne jamais donner des à-coups successifs ;
- Respirer durant les étirements, en expirant plus longuement qu'à l'inspiration ;
- Ne pas mettre en tension ou relâcher un étirement brusquement, mais progressivement et doucement, l'action ne doit pas être désagréable ou faire mal ;
- Toujours étirer un muscle et son antagoniste (le muscle opposé mécaniquement) pour respecter le relâchement des tensions d'un côté comme de l'autre, pour maintenir un certain équilibre ;
- Toujours garder le dos droit, et respecter l'alignement des articulations.

Même si l'épuisement physique après une séance est souvent présent, il faut vous convaincre de ne jamais sacrifier cette fin de séance. Au pire, il vaut mieux diminuer le temps consacré à la séance, ou changer si vous êtes pressé, de manière à préserver cette phase de retour au calme (remise en condition).

Si exceptionnellement, vos activités professionnelles ne vous permettent pas de vous étirer, ce n'est pas grave tant que cela ne devient pas une habitude...

Respecter ces quelques consignes et prendre ce temps de bien-être en fin de séance vous permettront d'optimiser votre récupération et votre progression, en particulier sur le long terme.

