

# Parlons « BASSIN »

## Petite séance d'étirements

pour faciliter le relâchement et l'ouverture du bassin

Lors d'une séance d'étirements, beaucoup de coureurs à pied auront tendance à privilégier surtout certaines parties des membres inférieurs, en laissant de côté le bassin, qui subit une bonne part des traumatismes, tout comme le dos.

Avec l'accumulation d'entraînements, d'épreuves et de séances de renforcement, l'ouverture du bassin et l'amplitude des mouvements de hanche deviennent réduits, et il en résulte des tensions au niveau des ischio-jambiers, du psoas et du rachis (entre autres) qui vont souvent provoquer des accidents tendineux et musculaires, des douleurs à l'iliaque, au niveau du sacrum, des lombaires etc...

Voici quelques étirements qui vont mener à « libérer le bassin » et à retrouver l'amplitude de la hanche, à soulager le bassin et la partie lombaire, et à redonner une posture naturelle et décontractée.

**Un étirement n'est pas forcément une « contorsion ». Le travail d'étirement doit se faire avec une respiration qui va permettre un relâchement, sans sensation désagréable ni douleur !**

**Et attention, ce n'est pas parce que nous n'avons pas mal, ou pas de brûlure musculaire, que l'étirement est inefficace ! ce n'est pas non plus parce que les étirements ne paraissent pas difficiles qu'ils ne sont pas efficaces !**

**Bien au contraire, en effectuant plusieurs fois le même étirement, dans le relâchement et sans forcer, nous allons constater rapidement le progrès. Toujours dans la limite du supportable, un étirement doit être progressif.**

**Respiration :** en effectuant ces exercices respirez le plus naturellement possible et en expirant profondément et régulièrement



**Muscle sollicité : le Psoas Iliaque**

*Cet exercice est le mouvement idéal pour étirer le muscle Psoas Iliaque qui provoque de nombreuses blessures et désagréments pour tous les sports où les membres inférieurs sont mis à rude contribution (course à pied, football...).*

**Ce que vous devez faire :** tendez une jambe derrière vous, le genou en appui sur un petit coussin pour plus de confort, le pied arrière reposant sur le sol (en appui sur l'avant du pied). Avancez l'autre jambe en ramenant la cuisse contre la poitrine (le genou entre les deux épaules), le genou doit être à la verticale du pied. Sans modifier la position de vos jambes, abaissez la hanche (comme si on vous appuyait sur le bassin) en effectuant une rétroversion du bassin, et maintenez la position pendant 20 à 30 secondes. Si vous n'êtes pas assez souple, ajustez progressivement l'écartement des pieds afin de réaliser ce mouvement. Vous sentirez l'étirement dans la hanche et dans l'aîne.



**Muscles sollicités : les Adducteurs.**

**Ce que vous devez faire :** Allongé sur le dos, les bras écartés à 45° environ par rapport au buste, les genoux fléchis et les pieds collés l'un contre l'autre. Laissez descendre les genoux en direction du sol sans opposer de résistance au mouvement qui se produit par la simple pesanteur des jambes. Cette position détend les muscles de l'aîne.

Demeurez ainsi 20 à 30 secondes dans cette position et remontez les genoux l'un contre l'autre progressivement. Accroissez progressivement la durée de l'étirement au fur et à mesure de vos progrès. Vous pouvez aider la remontée des genoux à l'aide de vos mains.



**Muscles sollicités : les Adducteurs.**

**Ce que vous devez faire :** Allongé sur le dos, les genoux pliés et remontés sur la poitrine, les mains posées sur la face intérieure des genoux. En appuyant progressivement sur les genoux en direction du sol, écartez-les doucement jusqu'à ce que vous sentiez un étirement agréable en haut des cuisses et dans l'aîne (au niveau des adducteurs). Maintenez la position durant 20 à 30 secondes. Vous pouvez pour plus de confort mettre un coussin (pas trop épais) sous votre tête.



**Muscles sollicités : Muscles du bassin.**

**Ce que vous devez faire :** En position assise, les plantes des pieds l'une contre l'autre, le dos droit et les mains posées paumes contre le sol en avant des pieds. En pliant la taille (il faut basculer le bassin en pliant à la base du bassin et non en arrondissant le dos), descendez jusqu'à ce que vous sentiez un bon étirement des muscles de l'aîne (surtout au niveau des adducteurs).

Maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. Gardez les épaules et la nuque dans le prolongement du dos. Pour plus d'efficacité contractez vos abdominaux.



**Muscles sollicités : Muscles du bassin.**

*Cet exercice est idéal en fin de journée pour les personnes souffrant régulièrement de problèmes lombaires. Afin de soulager la tension dans cette partie du dos, la position accroupie est excellente.*

**Ce que vous devez faire :**

Accroupissez-vous, les pieds bien à plat sur le sol, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur (environ 15 à 20°). En fonction de votre souplesse, votre entraînement et les parties du corps que vous désirez étirer, la distance entre vos talons peut être de 15 à 30 cm. Les genoux doivent se trouver à la verticale des orteils et à l'extérieur des épaules. Gardez cette position 20 à 30 secondes. Cet exercice peut être très facile pour certaines personnes et très difficile pour d'autres. Il permet entre autre d'étirer les chevilles, les genoux, les tendons d'Achille très sollicités dans des sports comme la course à pied, l'aine ainsi que le bas du dos.



**Muscles sollicités : Les Adducteurs.**

**Ce que vous devez faire :** Cet exercice étire les muscles adducteurs à partir de leur insertion haute (au niveau du bassin). Debout les jambes écartées, les pieds légèrement tournés vers l'intérieur, les mains posées sur les hanches. Basculez le bassin du côté de votre jambe gauche en amenant le haut de la cuisse gauche vers l'intérieur, ensuite une fois que vous avez atteint l'amplitude maximale du mouvement de bascule du bassin, pliez légèrement votre genou droit afin de rechercher la tension maximale du muscle

Gardez cette position 20 à 30 secondes et faites ensuite le même exercice de l'autre côté. Cet exercice est un moyen de prévention efficace contre la pubalgie bien connue des footballeurs.



**Muscles sollicités : Muscles du bassin.**

**Ce que vous devez faire :** Pour étirer la face interne de la cuisse (les adducteurs), positionnez-vous debout, le pied reposant sur un support placé parallèlement au sol (ne placez pas le support trop haut). Tendez bien votre jambe droite. Tournez lentement la hanche droite vers l'intérieur, sans trop accentuer la rotation du buste.

Gardez cette position quelques secondes et penchez-vous légèrement vers la droite de façon que votre épaule se déplace en direction de votre genou. Gardez la tension entre 20 et 30 secondes.





**Muscles sollicités : Adducteurs et muscles profonds**

**Ce que vous devez faire :** Allongé sur le dos au sol, les bras en croix, les jambes tendues en appui contre un mur en appuyant le sacrum au sol et en gardant le bassin le plus près du mur. Laissez descendre les jambes en direction du sol sans opposer de résistance au mouvement qui se produit par la simple pesanteur des jambes.

Augmentez progressivement la tension des muscles situés derrière les cuisses en tirant vers vous la pointe des pieds. Cette position détend les muscles de l'aine (adducteurs) et les ischio-jambiers. Gardez cette position 20 à 30 secondes et remontez les genoux l'un contre l'autre progressivement.



**Muscles sollicités : Adducteurs et muscles profonds**

**Ce que vous devez faire :** Allongé sur le dos au sol, les bras en croix, les jambes tendues en appui contre un mur en appuyant le sacrum au sol et en gardant le bassin le plus près du mur. Laissez descendre les pieds en direction du bassin (en tirant les talons vers le bas) sans opposer de résistance au mouvement qui se produit par la simple pesanteur des pieds (placez les pieds plante à plante).

Pendant la descente des pieds, écartez les genoux au maximum. Cet exercice étire les muscles de l'aine (adducteurs). Gardez cette position 20 à 30 secondes et remontez les pieds à la position de départ progressivement.



**Muscles sollicités : Adducteurs**

**Ce que vous devez faire :** Assis, jambes écartées, dans une position confortable, les mains en appui au sol placées derrière vos fessiers, le buste bien droit. Penchez-vous lentement vers l'avant, en vous pliant à la hauteur des hanches (ne faites pas le dos rond). Tirez la pointe des pieds vers vous en tournant légèrement les pieds vers l'arrière pour augmenter la tension des muscles. Gardez la position pendant 20 à 30 secondes puis revenez lentement à la position de départ.



**Muscles sollicités : Fessiers**

**Ce que vous devez faire :** Allongé sur le dos, au sol, en vous aidant de vos mains (placées sous le genou droit), ramenez votre genou droit vers la poitrine. Veillez à ce que votre nuque et votre bassin soient bien à plat sur le sol. Lorsque vous avez atteint la flexion maximale, gardez la position pendant 20 à 30 secondes. Reposez lentement le pied droit au sol puis faites le même exercice de l'autre côté. Cet exercice est excellent pour les fessiers et le dos (conseillé si vous souffrez de manière chronique de lombalgie). Pour solliciter davantage le fessier et dans le but d'étirer les fibres musculaire sous un angle différent, vous pouvez faire le même exercice, mais en ramenant votre genou droit vers votre épaule gauche, de manière à étirer les muscles extérieurs de la hanche et de la cuisse droite.



**Muscles sollicités : Muscles du bassin.**

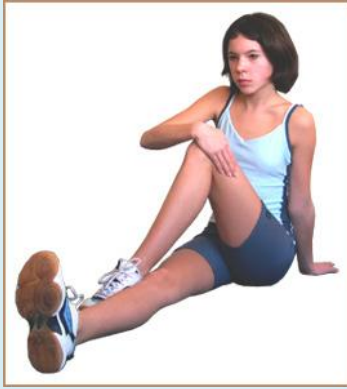
**Ce que vous devez faire :** Allongé sur le dos, le bras droit posé au sol et écarté à 45° environ par rapport au buste, le genou gauche fléchi et le pied gauche posé au sol. Votre pied droit est en appui (au niveau de la cheville) sur le genou gauche. Saisissez avec votre main gauche votre genou droit et tirez-le en direction de votre épaule gauche tout en gardant en permanence le bassin en appui sur le sol (très important).

Cette position étire les muscles de l'aîne (muscles profonds du bassin fortement sollicités lors d'effort comme la course à pied). Gardez la tension pendant 20 à 30 secondes puis revenez lentement à la position de départ.



**Muscles sollicités : Fessiers**

**Ce que vous devez faire :** Assis au sol le dos en appui sur un mur (gardez le bas du dos ainsi que le bassin en contact permanent sur le mur), la jambe gauche est tendue et posée au sol. Saisissez avec votre main droite votre genou droit qui est fléchi et avec votre main gauche votre cheville gauche. Ramenez progressivement votre genou droit vers votre épaule gauche. Une fois que vous avez atteint la flexion maximale, gardez la position pendant 20 à 30 secondes puis revenez à la position de départ lentement. Faites le même exercice de l'autre côté.



**Muscles sollicités : Fessiers**

**Ce que vous devez faire :** Assis sur le sol, la jambe droite tendue, la main gauche posée à plat au sol en arrière des fessiers. Pliez la jambe gauche et faites passer votre pied gauche par dessus le genou de la jambe droite qui est tendue au sol. Avec la main droite saisissez votre genou gauche et ramenez-le en direction de votre épaule droite.

Lorsque vous êtes en tension maximale, gardez cette position pendant 20 à 30 secondes, puis revenez lentement à la position de départ. Commencez toujours cet exercice par le membre où ou le côté le moins souple.



**Muscles sollicités : Fessiers**

**Ce que vous devez faire :** Assis sur une chaise ou un banc (cet exercice peut-être exécuté sur son poste de travail), le dos bien droit, pliez le genou droit posez votre cheville droite sur le bas de votre cuisse gauche (juste au-dessus du genou). En tirant le bassin vers le haut (vous pouvez creuser légèrement les lombaires) passez le poids du corps en avant en amenant votre poitrine sur la jambe pliée.

Lorsque vous êtes en tension maximale, gardez cette position pendant 20 à 30 secondes, puis revenez lentement à la position de départ. Commencez toujours cet exercice par le membre où ou le côté le moins souple.



**Muscles sollicités : Fessiers**

**Ce que vous devez faire :** Debout face à une table ou un mur, le pied droit posé au sol, pliez le genou gauche, la jambe en appui sur la table devant soi. Basculez le buste en pliant à partir du bassin et amenez l'épaule droite en direction du genou gauche.

Lorsque vous êtes en tension maximale, gardez cette position pendant 20 à 30 secondes, puis revenez lentement à la position de départ.

***Allez courage !  
1 à 2 fois par semaine,  
Puis nous nous retrouvons pour le test  
et d'autres séries d'étirements !***



***et voilà le résultat !***



Source :

F.F.G. (Fédération Française de Gymnastique)

Le Site des Galopins

Easygym

Norbert Grau « Le Stretching Global Actif »