

# LE DÉFI SPORTIF DU JOUR

Service de médecine de l'exercice et du sport de Jean-Verdier  
AP-HP. Hôpitaux universitaires Paris Seine-Saint-Denis

## Défi du jour ÉTIREMENT QUADRICEPS : restons en forme !

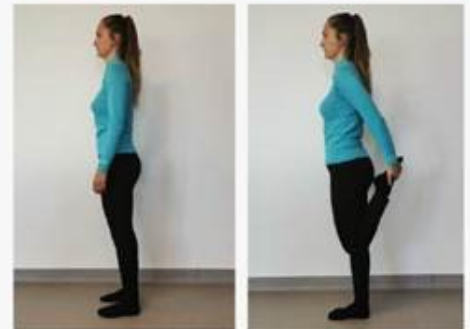
### > NIVEAU DÉBUTANT

Debout devant une chaise.  
Plier un genou pour **poser le devant du pied sur la chaise**.  
**Maintenir la position 30 secondes.**  
Réaliser l'exercice 3 fois.



### > NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Debout proche d'un mur (en cas de déséquilibre).  
Plier le genou **en tenant le dessus de son pied pour l'amener vers la fesse**.  
**Maintenir la position 1 minute.**  
Réaliser l'exercice 3 fois.



### > NIVEAU AVANCÉ

Un genou au sol avec le pied surélevé sur une chaise, l'autre genou est fléchi à 90°.  
**Amener le bassin en arrière pour rapprocher la fesse du talon.**  
**Maintenir la position 1 minute et 30 secondes.**  
Réaliser l'exercice 3 fois.



## LE SAVIEZ-VOUS ? Les différents types d'étirements

### Les étirements passifs

De courte durée, quelques secondes, qui visent à **retrouver la longueur de repos du muscle** après un effort.

De longue durée, 1 à 5 minutes, maintien de la position lorsqu'un léger étirement est ressenti. Ils visent à **gagner en amplitude articulaire et en souplesse**, notamment lors d'une séance entière consacrée aux étirements.

### Les étirements activo-passifs qui regroupent plusieurs méthodes dont le CRE (contracté - relâché - étiré)

1 - Contraction isométrique (statique) du muscle cible (10 secondes)

2 - Relâchement du même muscle (2 secondes)

3 - Étirement du même muscle (20 secondes)

Exemple du jour niveau intermédiaire : contracter le quadriceps (muscle de l'avant de la cuisse) pour repousser son pied vers sa main, relâcher puis gagner en amplitude en ramenant le talon le plus proche possible de la fesse.

**Les étirements activo-dynamiques** : étirements d'une dizaine de secondes, suivis d'une **contraction isométrique** puis de **mouvements dynamiques** qui contractent ce même muscle. Ils permettraient la **préparation à un effort dans le cadre d'un échauffement**.

Exemple : après avoir réalisé l'une des positions d'étirement du jour, réaliser des « montées de genoux ».

Laura Denis et Romain Yhuel, EAPA

Service de médecine de l'exercice et du sport - Hôpital Jean-Verdier - Pr P. Thoreux et Dr F. Lhuissier