

**Le guide complet**  
des  
**étirements**  
pour la  
**Danse**

UN LIVRE DE MASTER DANSE



ELLIOTT MEUNIER

# 1

## RAPPELONS LES BASES

# Quand on s'étire, on met en jeu différents éléments, n'ayant pas tous les mêmes qualités d'étirement.

Les débats sur le sujet des étirements sont nombreux, surtout dans le monde de la danse où la souplesse est au cœur de la technique. Certaines personnes recommandent de **ne pas de s'étirer à chaud**, tandis qu'on a tendance en danse classique à s'étirer **pendant l'effort**. Une autre question souvent posée est de savoir ce qui est le mieux entre l'étirement **avec le poids du corps** et l'étirement **en forçant avec les muscles**. Nous répondrons à toutes ces questions dans ce chapitre. Mais commençons par définir quelques concepts de base d'un étirement.

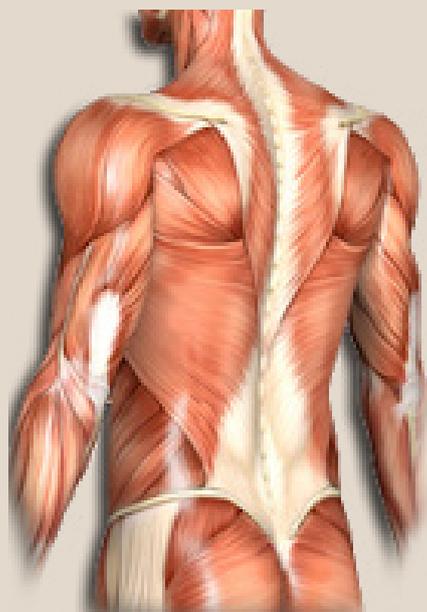
### C'est quoi un étirement ?

Quand on s'étire, on met en jeu différents éléments, n'ayant pas tous les mêmes **qualités d'étirement**.

Certains ont une faible capacité d'étirement comme :

- Les **tendons**
- La **jonction muscle - tendon**, qui est la zone transmettant les tensions
- Le **tissu conjonctif** (ensemble des tissus du corps humain)
- Les **capsules** et les **ligaments**.

D'autres éléments, **comme les muscles**, possèdent par contre une bonne qualité élastique.



# Les idées reçues

S'ÉTIRER AVANT L'EFFORT AMÉLIORE LES PERFORMANCES ET PERMET D'ÉVITER LES BLESSURES

**FAUX**

Plusieurs études l'ont prouvé, faire des exercices d'étirement avant un entraînement ou une compétition a **une influence négative** sur des efforts de vitesse, de force et de détente. Par ailleurs, l'effet antalgique des étirements et les microtraumatismes dus à ces exercices ont plutôt tendance à **augmenter le risque de blessure** lors des efforts qui vont suivre leur exécution.

S'ÉTIRER IMMÉDIATEMENT APRÈS L'EFFORT FAVORISE LA RÉCUPÉRATION

**FAUX**

La réalisation d'étirements provoque **une compression des vaisseaux sanguins**, ce qui a pour conséquence de **ralentir la circulation sanguine**. Or l'afflux de sang dans le muscle est essentiel pour bien récupérer, car il permet notamment de **drainer les déchets**. **S'étirer immédiatement après l'effort est donc à éviter**. Idéalement, attendez **au moins 30 minutes** avant de pratiquer vos assouplissements.

FAIRE DES ÉTIREMENTS PERMET DE SOULAGER LES COURBATURES

**FAUX**

Les courbatures correspondent à une **réaction inflammatoire de l'organisme** pour réparer les **microlésions musculaires** dues à un effort inhabituel. Étirer un muscle courbaturé ne va faire qu'**aggraver ces microlésions**, et en aucun cas atténuer les douleurs.

ÉTIRER EN FORCE NE SERT À RIEN SI LE MUSCLE ANTAGONISTE N'EST PAS RELÂCHÉ ET SI L'ÉTIREMENT N'EST PAS SENTI. (BON, OK, CELLE LÀ C'EST MOI QUI L'AI RAJOUTÉE)

**VRAI**

# Pour résumer

- Étirez-vous au chaud (pas en Sibérie)
- Ne réalisez pas d'étirements **sur des muscles blessés ou courbaturés.**
- Si pratiqué après un entraînement, attendez au minimum **15 minutes** avant de vous étirer, voire plus si l'effort a été violent.
- Étirez-vous toujours de manière progressive et **sans à-coups**
- Lors de l'étirement vous devez sentir une **légère tension musculaire** mais l'exercice **ne doit pas être douloureux.**
- **Expirez toujours** lorsque vous êtes en phase d'étirement.

## Quand s'étirer ?

- **Avant l'effort avec des étirements impliquant un mouvement calme** : des «balancés de jambes», des exercices qui bougent mais très déliés et doux. Des étirements dynamiques, ou activo-dynamiques. (nous expliquerons cela un peu plus tard).
- **Après l'effort (15 minutes après) et au quotidien** : étirements de types statiques, passifs et actifs. Basiquement, ce sont les étirements avec le poids du corps, où l'on reste dans une position un certain nombre de secondes, ou les étirements où l'on s'aide : soit d'un mur ou d'un élastique, soit de la contraction d'un muscle antagoniste.

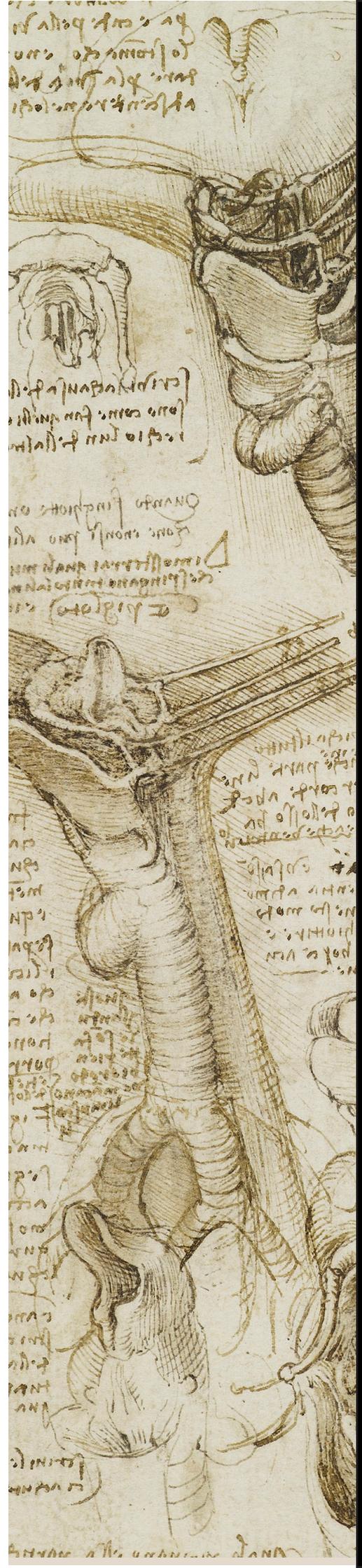
## L'équilibre entre force et souplesse

La souplesse et la musculation ne sont pas incompatibles.

Au contraire, **elles sont complémentaires** :

- Être souple permet d'effectuer **de plus grandes amplitudes** en cours de danse, ce qui occasionne une plus grande fatigue et donc **une plus grande reconstruction musculaire** et donc plus de résultats (et ainsi de suite).
- Être musclé lorsque l'on entraîne sa flexibilité **améliore sa souplesse active** (exemple : monter sa jambe en force et non pas avec l'aide de sa main).

Tout étirement peut être **dangereux s'il n'est pas réalisé en pleine conscience.** De plus, **une écoute active** durant l'étirement permet au muscle de **se souvenir de sa souplesse** et de **la retrouver plus facilement pendant l'effort.**



## LES ISCHIO-JAMBIERS



40 sec / jambe  
2 fois

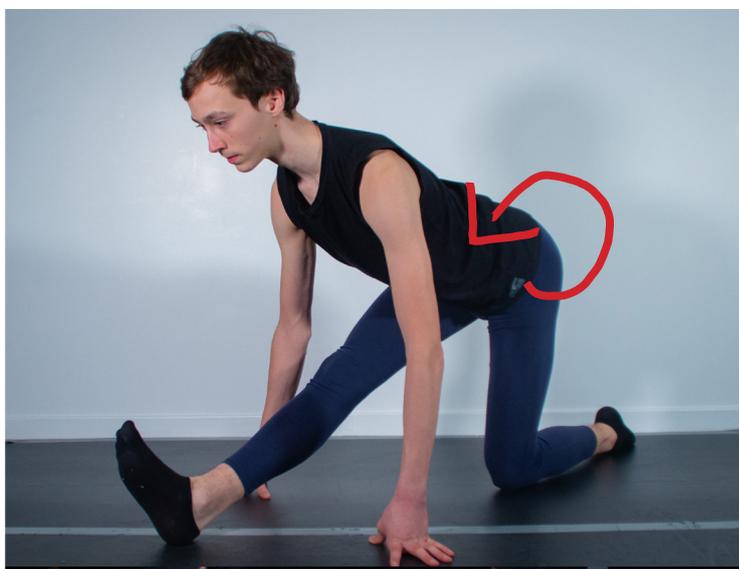
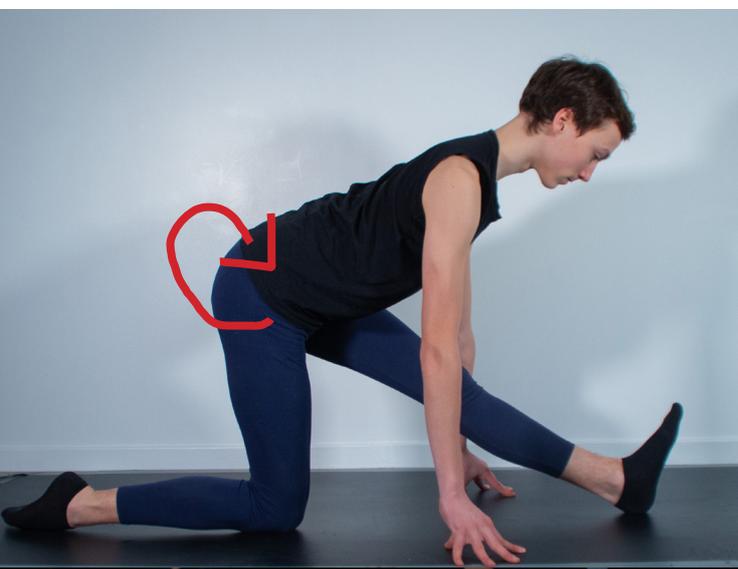


Les ischio-jambiers sont les muscles qui se situent à **l'arrière des cuisses**. Ils partent des ischions (les os que l'on sent quand on s'assoit sur les fesses) et descendent se rattacher au niveau de la jambe, sous le genou.

Tous les exercices consistant à **renverser le bassin vers l'avant** (au niveau de l'articulation des hanches) vont venir solliciter cette région. À commencer par un simple penché en avant, soit au sol, soit à la verticale.

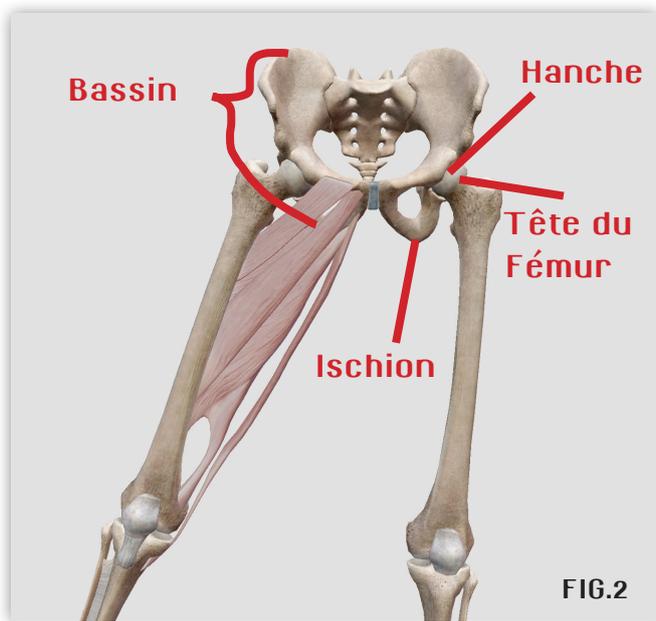
Pour que les exercices qui ciblent les ischio-jambiers soient efficaces :

1. Il faut garder ses genoux tendus sinon ils ne sont pas mis en tension.
2. Il faut prêter beaucoup d'attention à la position du dos : gardez ses courbures naturelles. Ni dos rond, ni dos cambré. Pour protéger votre dos, il faut aspirer votre bas ventre (on aspire le nombril vers la colonne !)
3. Il faut imaginer que les ischions vont s'écarter et vont venir dépasser les têtes du fémur (roulant dans la hanche) de manière à renverser tout le bassin vers l'avant (comme représenté ci-contre).





Bon, reprenons nos explications. La tête du fémur, c'est **la boule qui se situe en haut du fémur, l'os de la cuisse**. C'est presque le même système que dans le bras ! C'est **une boule qui tourne dans une cavité** (fig.1). Et cette cavité c'est **la hanche** ! Qui se situe elle-même **dans le bassin** (fig.2). Le but de cet étirement va donc être de faire **basculer l'ensemble de notre buste (bassin compris) au-dessus des jambes**, pour étirer les ischio-jambiers.



Peu importe la position que vous prenez, que vous ayez le buste tout d'un bloc ou complètement relâché, l'idée est toujours la même : **écarter les ischions vers les côtés et vers l'avant, tout en allongeant derrière les jambes et en enfonçant les talons dans le sol**. Tout ça... vous l'aurez deviné... pour faire basculer le bassin vers l'avant et étirer les ischio-jambiers.

**Toutes ces postures ne sont que des exemples. En réalité, les possibilités sont infinies si vous respectez les conseils.**

Ce sont les muscles qui vont être mis en jeu **à chaque fois que vous levez une jambe**. Leur extensibilité est sollicitée quand vous la levez devant et leur force est utile lorsque vous faites une arabesque. **Il faut donc aussi RENFORCER ces muscles**. Pour ce faire, rien de plus simple : créez une résistance entre vos jambes avec un élastique et faites des petites arabesques : tenez une seconde, puis relâchez. Vous pouvez aussi vous mettre sur le dos, pied dans la main devant vous et forcez dans des directions opposées : la main vers le buste et la jambe vers le plafond.

Les photos sont des exercices que vous pouvez faire **«en mode statique»** (comme le montre le dessin au-dessus). Ils sont faits pour gagner en souplesse. Faites-les donc **à n'importe quel moment sauf avant un cours** (après un léger échauffement est idéal). En revanche, pour vous **échauffer** tout en détendant vos ischios jambiers, vous pouvez faire **des balancés de jambes**, tendues ou pliés, pied flex ou allongé. La règle d'or de tous ces exercices est toujours : **ne contractez pas le muscle antagoniste!** Autrement dit : **ne prenez pas en force dans la cuisse, servez vous du poids ou de la traction de vos mains**. En effet, la cuisse est un muscle antagoniste aux ischios jambiers.

