



Le guide pratique des étirements réussis

Libérez vos hanches

de Bruno Bandelier



A Lire – Très important

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de :

L'OFFRIR EN CADEAU, à qui vous le souhaitez

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est à dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus à des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre PAYS.



LE DISTRIBUER LIBREMENT, à qui vous voulez



Ce livre est sous licence Creative Commons « Paternité-Pas de Modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à conditions de ne pas le modifier, et de toujours citer Bruno Bandelier comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers : <http://karate-blog.net>.

« L'ABC des échauffements » de Bruno Bandelier est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 non transcrit Basé(e) sur une oeuvre à : karate-blog.net. Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à <http://karate-blog.net/presentation/>

ACCEPTER LES RESPONSABILITES, à tout moment

L'auteur ne pourra en aucun cas être tenu responsable d'un accident survenu à l'un des lecteurs durant l'une des séances d'exercices. Le lecteur avant de pratiquer les exercices recommandés s'engage à avoir en sa possession un certificat médical de non contre-indication médicale récent.





Message de l'auteur

Bonjour, mon nom est Bruno Bandelier...

Je suis professeur de Karaté, diplômé d'État et créateur du Blog consacré à l'entraînement du Karatéka :

Karaté-Blog.net, le Karaté clair et net

Je suis passionné de sport et suis d'ailleurs pratiquant de Triathlon et de Karaté.

Je suis titulaire d'un Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport (DEJEPS), spécialité « perfectionnement sportif » mention « Karaté et disciplines associées »

J'ai créé Karaté-Blog.net pour permettre à vous tous de perfectionner votre entraînement de Karaté par un travail à la maison grâce à des vidéos pour vous guider.

Si vous n'êtes pas Karatéka, Karaté-Blog.net vous fera découvrir un art martial passionnant.

Vous finirez sans doute par pousser
la porte d'un dojo !

Profitez de tous les conseils que je vous offre et entraînez-vous souvent à la maison et au dojo.

Grâce au Karaté, votre musculature se développera harmonieusement, vous deviendrez plus fort de jour en jour.

Mais à la fin d'un entraînement, n'oubliez pas de vous étirer. Je vous donne tous les conseils utiles pour de bons étirements de la hanche dans ce petit livre que je vous offre gratuitement.

Je vous souhaite de bons entraînements et beaucoup de plaisir dans votre pratique.

Bruno

Table des matières

Message de l'auteur.....	3
Table des matières	4
Introduction	5
Chapitre 1 : Pourquoi faire des étirements.	6
1- Comment les muscles travaillent-ils ?	6
2- Des tensions dans les tendons !	6
3- Pertes de force musculaire !.....	6
4- A quoi servent les étirements ?.....	7
Chapitre 2 : Comment bien s'étirer.	9
1- Comment étirer les muscles ?.....	9
2- Le reflexe myotatique :.....	9
3- Les organes tendineux de Golgi :	10
Chapitre 3 : Exercices pour libérer vos hanches	11
Exercice N° 1 : Etirement en fente avant.....	11
Exercice N° 2 : L'écart facial.....	13
Exercice N° 3 : Etirement du psoas (sur le dos)	15
Exercice N° 4 : Etirement des fessiers	17
Exercice N°5 : Etirement des quadriceps.....	19
Exercice N° 6 : Etirer la colonne vertébrale	20
Exercice N°7 : Etirement de la chaîne postérieure	22
Exercice N° 8 : Relâchement des hanches - ondulations.....	23
Exercice N° 9 : Etirement des adducteurs.....	24
Exercice N° 10 : Etirement du Psoas Iliaque	25
Exercice N° 11 : Étirement des lombaires (bas du dos).....	26
Exercice N° 12 : Etirement des Ischio-Jambiers.....	28
Règles générales.....	29
Vidéo Bonus	30
Mots de l'auteur	31

Introduction

Dans ce livre je vais vous parler des étirements en général, et plus particulièrement ceux **de la ceinture pelvienne** (c'est le bassin!), pour libérez vos hanches et donc améliorer vos coups de pieds mais aussi toutes les techniques propres au Karaté. En effet, les *étirements* des muscles autour du bassin sont très important en Karaté (et dans beaucoup d'autres sports!), car sur le bassin s'accrochent les muscles les plus puissants du corps. Or si ces muscles sont maintenus contractés, ils empêchent la mobilité des hanches qui est pourtant primordiale dans toutes les techniques du Karaté.

Je vais vous montrer pourquoi et comment étirer vos quadriceps, vos fessiers, vos Ischios-jambiers, vos adducteurs, le bas de votre dos et vos abdominaux. Globalement, nous allons ainsi étirer toute votre ceinture pelvienne pour libérer vos hanches et améliorer vos coups de pieds mais également améliorer votre mobilité générale essentielle dans toute technique ou déplacement en Karaté.

Pour réaliser ces exercices, vous n'avez pas besoin d'avoir une très grande souplesse, il va seulement valoir vous détendre suffisamment afin de réaliser les mouvements demandés en toute simplicité. La souplesse viendra d'elle-même au fil des séances d'étirements.



Chapitre 1 : Pourquoi faire des étirements.

1- Comment les muscles travaillent-ils ?

Pour bien comprendre l'utilité d'étirer les muscles il faut s'intéresser un peu à la contraction musculaire. Il est essentiel de savoir que les muscles sont composés certes, de cloisons inter-musculaires et d'enveloppes (aponévroses) mais surtout de fibres musculaires (myofibrilles) d'actine et de myosine. Ce qui va nous intéresser ici, ce sont justement ces filaments d'actine et de myosine.



Les filaments d'actine et de myosine coulissent les uns sur les autres

Lorsqu'il y a contraction musculaire, ce sont en fait ces filaments d'actine et de myosine qui coulissent les uns sur les autres (comme je le montre sur la photo !), et provoquent ainsi le raccourcissement du muscle et donc le mouvement. Le problème est que ces filaments ont une fâcheuse tendance à ne pas reprendre correctement leur position initiale lorsqu'on les relâche. Elles restent accrochées entre elles, un peu comme deux bandes Velcro. A force de répéter certains mouvements, les muscles se contractent et se raccourcissent de plus en plus ; ils vont ainsi finir par limiter notre mobilité.

2- Des tensions dans les tendons !

Les muscles sont accrochés de chaque côté des articulations, aux os, par les tendons. En restant raccourcis, les muscles tirent ainsi en permanent sur les tendons, même au repos ce qui peut provoquer des douleurs, ou/et des déséquilibres. Le corps va compenser ces déséquilibres et provoquer d'autres douleurs, parfois très éloignées...

Prenons l'exemple de la ceinture pelvienne (bassin) : Si on manque de souplesse, des muscles très puissants comme les quadriceps, les ischio-jambiers, les fessier, etc, vont provoquer, même au repos, des tensions très fortes sur le bassin, ce qui peut très vite vous bloquer et causer des douleurs au dos. Bref, non seulement vous avez mal, mais en plus vous allez être un peu bancal dans vos techniques :-)

3- Pertes de force musculaire !

Il faut savoir qu'un muscle libère beaucoup plus d'énergie quand il travaille sur son amplitude maximum. Or a force de s'entraîner, comme nous venons de le voir, le muscle a tendance à se raccourcir et à ne pas reprendre sa position de départ.

Au fil de vos entraînements, vos muscles vont donc se raccourcir et ne travailleront plus sur leur amplitude maximale et naturelle. Ils seront donc être beaucoup moins efficaces, ce qui est contraire au but même de votre entraînement -> Vous ne progresserez plus même si vous continuer à vous entraîner beaucoup....

Si vous ne faites rien pour améliorer votre souplesse, vous allez entrer dans un cercle vicieux assez classique. Plus vous vous entraînez, plus vous provoquez des tensions et vous perdez de la force musculaire, de la vitesse...que vous essayez de compenser en vous entraînant encore plus...

Pour sortir de ce cercle vicieux, il faut redonner aux muscles leur souplesse et leur amplitude d'origine.

4- A quoi servent les étirements ?

Les étirements vont servir à *ramener les muscles dans leurs positions d'origines pour qu'ils soient plus détendus.*

Comme nous venons de le voir, il est important de remettre les muscles dans leur position d'origine. C'est justement ce que vont nous permettre les étirements. Les muscles ainsi allongés engendreront beaucoup moins d'effort au repos sur leur point d'insertion (point d'attache des muscles sur les os par l'intermédiaire des tendons) ce qui libérera vos mouvements et donc votre souplesse. Et en plus vous gagnerez en puissance musculaire !

Vos muscles seront plus détendus mais vos tendons vont également se détendre puisqu'il n'y aura plus de traction permanente dessus.

Au final les étirements vont vous permettre de :

1. Gagner en amplitude de mouvement (plus de souplesse, de mobilité...)
2. Gagner en puissance musculaire (plus de force, de vitesse...)
3. Diminuer les tensions dans les tendons et les muscles (moins de courbatures, de douleurs articulaires...)

Il ne faut donc pas négliger les étirements qui doivent faire partie intégrante de votre entraînement. Vous devez en faire avant l'entraînement, après l'entraînement et dans des séances d'entraînements bien spécifiques.

Attention :

Il est très important de comprendre pourquoi on fait des étirements. Nous n'allons pas travailler ici sur l'étirement spécifique des articulations, nous allons travailler sur l'étirement de la musculature : étirer les muscles.

Mais attention, suivant le moment où est placé l'étirement, le but recherché ne va pas être le même :

- Avant l'entraînement, on va juste chercher à supprimer les tensions de la journée, et à faciliter les circulations nerveuses et sanguines afin de préparer le corps à l'effort pendant l'échauffement.
- Après l'entraînement, le but est également de faciliter la circulation du flux sanguin pour faciliter la récupération, mais aussi et surtout de débloquer les fibres musculaires afin qu'elles reprennent leur positions initiales pour éviter les tensions.
- Dans les séances spécifiques, on va chercher à augmenter la longueur des muscles pour gagner en amplitude et donc en souplesse pour des techniques plus efficaces, plus précises, plus puissantes et plus rapides.

Vous allez gagner en souplesse et vos tendons vont se détendre puisqu'il n'y aura plus de traction permanente dessus. Vous allez également gagner en mobilité au niveau de vos hanches voire sur tout votre corps, et gagner en force musculaire.



Chapitre 2 : Comment bien s'étirer.

1- Comment étirer les muscles ?

Les os sont reliés entre eux par des articulations qui sont maintenus par ces ligaments. Ces articulations sont plus ou moins mobiles ; et un contorsionniste qui veut une grande amplitude articulaire va, en plus des étirements musculaires, faire des étirements des articulations. Le problème est que ces articulations deviennent hyperlaxes (trop souples) et pour un karatéka ce n'est pas très recommandé.

En effet, un karatéka va soumettre son corps à des mouvements très rapides avec des **transferts d'énergie** du hara (ventre) vers les membres ou le sol et inversement. Ces flux d'énergie doivent pouvoir transiter **par les articulations** sans perte. Il faut donc que les articulations soient solides et bien maintenues, certes par les muscles, mais également par les ligaments articulaires qui ne doivent donc pas être trop lâches.

Donc ce que l'on va chercher à faire, c'est à **étirer les muscles et non les articulations**. Mais pour pouvoir étirer le muscle, il faut que celui-ci soit le plus détendu possible afin que les fibres musculaires (myofibrilles) d'actine et de myosine, dont nous avons parlé dans le chapitre 1, se relâchent et puissent revenir dans leur position d'origine.

Le gros problème des étirements c'est justement la détente. Nous devons être le plus détendu possible pour faire des étirements et ça, vous serez sans doute d'accords avec moi, ce n'est pas des plus évident à réaliser et à ressentir et nous allons voir pourquoi et comment y remédier.

2- Le reflexe myotatique :

En effet, un muscle que l'on étire va avoir une fâcheuse tendance à se contracter automatiquement. C'est le réflexe **myotatique**, c'est lui qui nous permet de tenir debout sans que l'on est besoin de se demander quel muscle on doit contracter pour ne pas pencher d'un côté ou de l'autre.

Si le reflex myotatique est bien pratique dans la vie de tous les jours, il nous embête un peu lors des étirements car on ne veut pas justement que le muscle se contracte. C'est pourquoi il faut faire les étirements tout doucement, sans forcer et surtout sans à coup. Vous devez gagner millimètre par millimètre en vous détendant le plus possible et en respirant calmement et profondément afin de déjouer la vigilance du réflex myotatique.

En effet, le réflexe myotatique réagit un peu comme une ceinture de sécurité : Si vous tirez brusquement dessus, la ceinture va se bloquer (comme un réflexe de sécurité.) par contre si vous allez doucement, vous pourrez étirer la ceinture à son maximum.

Avec vos muscles, c'est la même chose : Si vous tirez trop fort ou par à-coups, le reflexe myotatique se déclenche et votre muscle se contracte au lieu de se détendre.

A retenir :

Les étirements doivent être un moment de détente et non comme on le voit souvent un rapport de force entre votre volonté et vos tensions musculaires.

Les étirements doivent être un moment de détente et non comme on le voit souvent un rapport de force entre sa volonté et ses tensions musculaires.

Souvent vous tirez trop fort sur le muscle et il se contracte (réflexe myotatique). Comme vous avez beaucoup de volonté vous continuez de tirer et comme vous sentez que ça tire, vous êtes persuadé que ce que vous faites est bien.

Or vous n'étirez absolument pas vos muscles, mais vous faites exactement l'inverse : En effet, vous êtes en train de tirer de plus en plus fort sur un muscle qui est contracté. Vous sentez que ça tire, tout simplement parce que vous tirez sur vos tendons et leurs points d'insertion. Votre muscle va, au lieu de s'étirer, se contracter de plus en plus et donc se raccourcir encore plus et vous générer quelques courbatures. Bref, vous faites l'inverse de ce qu'il faut faire.

Vous devez donc **vous étirer doucement en respirant lentement**. Dès que vous sentez une légère tension dans le muscle, vous maintenez votre position en vous détendant, puis tout doucement vous continuez à étirez pour que **naturellement** le muscle se détende et continue à s'allonger.

3- Les organes tendineux de Golgi :

Il existe un autre réflex qui lui va fortement nous intéresser pour les étirements :

Nos tendons renferment de petits organes appelés, organes tendineux de Golgi. Ils se trouvent au niveau de la jonction muscle-tendon et ont un rôle de protection qui consiste à réagir à tout excès de traction sur l'insertion tendineuse par un relâchement du muscle étiré (effet inhibiteur).

Ainsi, en relâchant le muscle, ce mécanisme réflexe va exactement dans le sens de ce que nous recherchons. Nous allons donc chercher à stimuler les organes tendineux de Golgi afin d'obtenir une détente maximum du muscle. Les organes tendineux de Golgi mettent plusieurs secondes à réagir donc, l'étirement devra être suffisamment intensif, mais surtout être maintenu plusieurs secondes.

Vous pensez peut-être que le réflexe myotatique et celui des organes tendineux de Golgi sont incompatibles car d'un côté je vous dis de ne pas tirer fort, et de l'autre je vous dis de tirer fort ???

En fait, vos étirements ne devront pas être brusques (pas d'à coup) mais au contraire être très progressifs afin de déjouer le réflexe myotatique mais ils devront durer suffisamment longtemps avec une intensité suffisante afin de profiter de la détente déclenchée par les organes tendineux de Golgi.

Voilà, pensez surtout à vous détendre et à aller très progressivement. Respirez lentement et essayez de visualiser le muscle que vous étirez. Détendez le et étirez le doucement en gagnant millimètre par millimètre et ainsi vos étirements seront efficaces et vous gagnerez en force et en souplesse au fil de vos entraînements.

A retenir :

Il est important de savoir que pour étirer correctement les muscles, il faut y aller doucement et maintenir l'étirement plusieurs secondes. Je vous conseille minimum entre 10 secondes et 30 secondes.

Chapitre 3 : Exercices pour libérer vos hanches

Nous allons maintenant passer à la pratique à travers plusieurs séries d'exercices d'étirement. Je vous propose ici une douzaine d'exercices d'étirements pour permettre à vos hanches de se libérer.

COMMENCONS !!!

Exercice N° 1 : Etirement en fente avant

Placez-vous debout et ouvrez les jambes en fente avant.

Etape 1 : Etirer la chaîne postérieure (mollets...)



- Descendez en gardant le pied arrière dirigé vers l'avant afin d'étirer toute la chaîne postérieure et notamment le mollet.

- Ne cherchez pas à redresser votre buste (ne pas cambrer !)

Etape 2 : Etirement du Psoas-Iliaque

- Tout en restant dans la même position, vous basculez le bassin vers l'arrière (Rétroversion).
 - ❖ Basculez le bassin en essayant de vous redresser (sans trop cambrer le dos). Contractez vos abdominaux pour accentuer la remontée du pubis et donc la bascule du bassin.
 - ❖ Vous devez sentir un étirement sur l'avant au niveau de l'aîne. Vous étirez en fait votre psoas iliaque (Nous en reparlerons plus loin)
 - ❖ Surtout ne cambrez pas, il faut que ce soit le bassin qui bascule.
 - ❖ Vous pouvez mettre vos mains sur les hanches pour bien sentir la bascule du bassin.
- Après remontez doucement.
- Et changez de côté en reprenant à l'étape 1



Exercice N° 2 : L'écart facial

Nous allons étirer les Ischio-Jambiers (arrière des cuisses) et les adducteurs (entre les cuisses)

Attention !

Ne cherchez pas à faire le grand écart, mais essayez de descendre le plus bas que vous pouvez tout en poussant les fesses vers l'arrière.

- Ecartez les jambes d'environ 2 fois vos hanches.
- Mettez les fesses vers l'arrière (derrière vos talons) et les bras vers l'avant et descendez tout en gardant le dos bien droit.
- De cette position-là, pliez une jambe vers l'avant tout en gardant l'autre tendue. Descendez pour étirer doucement les adducteurs et pensez à souffler.
- Tendez à nouveau les 2 jambes et poussez toujours les fesses en arrière et les bras devant.



- **REPRENEZ L'EXERCICE EN PLIANT L'AUTRE JAMBE.** N'oubliez pas de garder les fesses vers l'arrière tout en gardant le buste bien droit.
- Ramenez les deux pieds au milieu et mettez-vous debout doucement.

A retenir :

*Je dis toujours à mes élèves, et mon professeur qui me disait ça aussi :
« on n'est pas dans l'eau, on n'est pas des poissons et on en profite, on a de l'air autour de nous... ».*

Quand vous faites des étirements, il est très important d'oxygéner les muscles



N'oubliez pas de garder les fesses vers l'arrière tout en gardant le buste bien droit

*Exercice N° 3 : Etirement du psoas (sur le dos)***Attention !**

Dans tout le travail au sol il est important de bien garder le ventre plat. Imaginez que vous collez votre nombril sur le sol.

Dans tous les exercices sur le dos, il faut toujours garder le ventre plat ; il ne faut jamais que le ventre gonfle ; il ne faut jamais que le bassin bascule. C'est

important, c'est une chose à laquelle il faut penser aussi quand vous faites des abdominaux, il faut toujours garder le ventre bien plat et le bas du dos plaqué au sol!

Vous allez vous allonger et bien plaquer le bas du dos sur le sol et garder le ventre plat. Ce que vous allez imaginer, c'est que votre ventre rentre, comme si vous vouliez coller votre nombril sur le sol.

Etape 1 : Etirement passif

- Allongez-vous en gardant le dos plaqué au sol
- Tendez une jambe et levez le genou de l'autre jambe devant
- Attrapez-votre jambe au niveau des genoux
- Tirez le genou en direction de l'épaule : tirez doucement. L'exercice consiste à détendre au niveau de l'articulation de la hanche. Détendez-vous ; fermez les yeux pour visualiser l'articulation

Vous devez vous concentrer sur l'articulation de la hanche. Il faut également éviter de remonter le bassin. Il faut le garder bien à plat sur le sol. Le bassin se retrouve tendu au milieu et on étire doucement. Vous devez sentir que cela tire au niveau des adducteurs.

**Astuce :**

Il faut éviter de tirer trop fort. Ce qu'il faut faire, c'est se détendre de plus en plus tout en tirant au plus loin que vous pouvez la jambe. Il faut toujours tirer doucement et de manière uniforme.

Etape 2 : Contractez ; relâchez ; étirez

- Maintenez la position allongée, et un genou dans les mains
- Poussez légèrement le genou sur les mains pendant 5 secondes
- Relâchez et détendez-vous 2 ou 3 secondes. Visualisez bien la détente que vous ressentez après la contraction.
- Reprenez doucement l'étirement en tirant le genou en direction de l'épaule. L'idée est d'utiliser la détente ressentie pour tirer toujours un peu plus loin.
- Pensez bien à tendre comme il faut la jambe au sol.
- Recommencez l'étape 2 trois fois de suite.

FAITES LE MEME EXERCICE (ETAPE 1 ET 2) AVEC L'AUTRE JAMBE.



Exercice N° 4 : Etirement des fessiers

Etape 1 : basculez le genou sur le côté

- Mettez-vous en position allongé sur le dos
- Prenez une jambe, avec votre bras inverse, au niveau de la face externe du genou
- Tirez doucement avec le bras sur le genou pour l'emmener sur le côté.
- Il faut tirer la jambe avec le bras et tout en maintenant le bassin plaqué au sol.
- Vous poussez les fesses dans un sens vers le sol tout en tirant sur le genou dans l'autre sens avec le bras.
- Vous devez ressentir un étirement dans la fesse.



Tirez la jambe avec le bras et tout en maintenant le bassin plaqué au sol.

Il est important de retenir le corps plaqué au sol (ou presque) et de ne pas « tordre » le dos. Le but est d'étirer le fessier pas d'aller le plus bas possible avec le genou.

Attention !

Cela ne sert à rien de continuer à tirer si le muscle se contracte (déclenchement du réflex myotatique) car vous allez tirer sur le tendon et sur les points d'insertion du muscle. Bref, vous allez vous faire plus de mal qu'autre chose. Vous allez créer des microtraumatismes dans le muscle et des courbatures. Vous aurez mal partout et ne comprendrez pas pourquoi. Pensez à aller progressivement pour étirer.

Vous sentez que cela tire, mais il ne faut pas que vous soyez contracté. Essayez de vous détendre le plus possible. Il n'est pas évident de se détendre tout en s'étirant, pourtant, c'est vraiment ce que vous devez faire.

Allez doucement sur le côté, il ne faut pas que le muscle se rende compte qu'on tire dessus. Dès que vous sentez que le muscle se contracte, revenez en arrière et recommencez doucement.

Vous ne devez surtout pas arriver à la douleur, vous ne devez pas avoir mal. Ce n'est pas spécialement agréable non plus, mais cela ne doit pas faire mal.

Si cela fait mal, c'est que vous allez beaucoup trop fort. Cela doit juste étirer, vous sentez que cela s'étire, mais c'est tout.

Etape 2 : Etirement du genou vers le haut

- Reprenez l'étape 1 et basculer un genou sur un côté.
- Gardez la position et tirez votre genou vers le haut en direction de la tête



FAITES LE MEME EXERCICE (ETAPE 1 ET 2) AVEC L'AUTRE JAMBE.

Exercice N°5 : Étirement des quadriceps.

Toujours allongé au sol, vous tournez sur un côté et attrapez une jambe derrière pour étirer votre quadriceps (muscle devant la cuisse). Pour bien étirer le quadriceps par les 2 bouts, vous allez tirer avec votre bras vers l'arrière, (ce qui a tendance à basculer votre bassin et à vous faire cambrer) et avec les abdominaux, vous allez tirer votre bassin dans l'autre sens en rentrant les fesses : Vous allez ainsi tirer le quadriceps par les deux bouts. Allez-y doucement...

- Tirez votre jambe vers l'arrière afin d'étirer le quadriceps qui est devant.
- Pour ne pas cambrer, contracter les abdominaux et rentrez les fesses. Tirez comme si vous vouliez soulever votre genou avec votre ventre.

REFAITES LE MEME EXERCICE AVEC L'AUTRE JAMBE.

Surtout, ne vous cambrer pas !!! Votre dos doit rester bien à plat. Allez-y doucement...

Attention !

Doucement, ne veut pas dire que vous ne devez pas forcer. Vous devez quand même tirer suffisamment fort pour déclencher le réflexe de relâchement des organes tendineux de Golgi, qui va aider au relâchement musculaire.

Mais vous ne devez surtout pas arriver à la douleur, vous ne devez pas avoir mal. Ce n'est pas spécialement agréable non plus, mais cela ne doit pas faire mal. Si cela fait mal, c'est que vous allez beaucoup trop fort. Cela doit juste étirer, vous sentez que cela s'étire, mais c'est tout.



N'oubliez pas de faire l'exercice de l'autre côté !

Exercice N° 6 : Etirer la colonne vertébrale

Mettez-vous en position assise avec les jambes tendus et ouvertes. Votre bassin doit être bien à plat en ressortant les fesses vers l'arrière. Vos fesses sont bien au sol et le bas de votre dos vertical et les pointes de pied tournées vers le ciel.

Si le bas de votre dos s'arrondi, c'est que votre bassin bascule en arrière. Ce n'est pas bon. Essayez dans ce cas de vous mettre contre un mur : Vous plaquez bien les fesses contre le mur pendant tout l'exercice.

Etape 1 : Etirer la colonne vertébrale vers le haut

- A partir de cette position, vous allez étirer toute la colonne vertébrale, du bas du dos jusqu'à la tête. Vous vous grandissez au maximum, comme si quelqu'un vous prenait au-dessus de la tête avec un fil et tirait vers le haut pendant que vous gardez les fesses plaquées vers le bas.
- Vous devez étirer jusqu'à sentir la colonne vertébrale qui chauffe. En fait, ce sont tous les muscles entre chaque vertèbre qui chauffent.



Etape 2 : Relâcher et se détendre.

- Gardez la position assise et les deux jambes écartées
- Relâchez doucement et laissez votre buste descendre lentement vers l'avant.
- Vous vous enrôlez doucement ; rien qu'avec le poids du corps



Etape 3 : Etirement vers l'avant.

- Toujours de la même position, vous allez tendre les bras vers l'avant (mains au sol) et vous étirer doucement. Positionnez-vous bien et détendez-vous.
- Tout doucement vous accentuez l'étirement en tirant avec les abdominaux pour ramener le bassin vers l'avant, vers le sol, comme si vous vouliez emmener votre nombril sur le sol.
- Tirez quelques secondes pour trouver une position, restez-y. Habituez-vous à la position.
- De temps en temps contractez les abdominaux et essayez d'aller un tout petit peu loin. Restez-y et continuez de descendre ainsi de quelques millimètres à chaque fois...

REMONTEZ DOUCEMENT EN POSITION ASSISE EN VOUS SERVANT DE VOS MAINS.



Exercice N°7 : Etirement de la chaîne postérieure

Vous êtes toujours dans la même position, assis et jambes écartés.

- Tournez-vous sur un côté et descendez doucement. Il faut vraiment descendre doucement et ne tirez pas sur votre tête, mais plutôt chercher à approcher le ventre de la cuisse.
- Ne cherchez pas à descendre la tête, vous vous feriez mal au dos. Le dos doit rester bien aligné. Vous plaquez votre ventre sur votre cuisse puis vous emmenez votre tête le plus loin possible vers votre pied.
- Le dos est légèrement arrondi, mais à peine. Allez-y doucement et ne cherchez pas à être meilleur que les autres.
- Remontez doucement en position assise toujours en vous aidant de vos mains.

REFAITES L'EXERCICE DE L'AUTRE COTE ET TOUJOURS EN RESPECTANT LE MEME PRINCIPE.



A retenir :

Utilisez votre respiration : habituez-vous au rythme, et au fur et à mesure de la respiration, vous gagnez quelques millimètres.

On essaye de surprendre les muscles afin de ne pas les laisser se contracter.

Il est essentiel de se détendre le plus possible.

Exercice N° 8 : Relâchement des hanches - ondulations

Vous êtes toujours dans la même position, assise et jambes écartés.

- Placez vos deux mains devant vous et laissez votre buste descendre doucement.
- Faites des ondulations devant vous avec un mouvement circulaire.
 1. Vous descendez sur un côté
 2. Puis vous vous déplacez vers l'avant
 3. Puis vous continuez pour vous retrouver sur l'autre jambe sur l'autre côté
 4. Et vous remontez et vous tournez pour reprendre au N°1 de l'autre côté
- Et ainsi de suite, vous faites des grands cercles, doucement, sans précipitations, comme des ondulations au rythme de votre respiration.

L'objectif est de laisser se détendre votre hanche afin de descendre toujours un peu plus sans devoir forcer plus.

EN SUITE VOUS REFAITES LE MEME MOUVEMENT CIRCULAIRE MAIS DANS L'AUTRE SENS



N°1 :

Vous descendez sur un côté

N°2 :

Vous vous déplacez vers l'avant

N°3 :

Vous continuez jusqu'à l'autre jambe

Exercice N° 9 : Etirement des adducteurs

Toujours dans la même position assise, vous allez ramener les jambes l'une contre l'autre

Etape 1 : Ouverture des cuisses

- Attrapez vos pied et ramenez-les l'un contre l'autre
- Avec les coudes vous allez appuyer doucement sur les genoux,
- Le principe est toujours le même : Descendez progressivement et détendez-vous.



Etape 2 : Etirement de la jambe et équilibre

- Restez dans la même position et passez les mains au-dessous de vos pieds pour les saisir
- Tendez une jambe en la maintenant en haut
- Vous devez vous détendre au maximum pour conserver un bon équilibre.
- Restez dans cette position quelques secondes en ouvrant au maximum la jambe sur le côté.
- Ramenez votre jambe au milieu.
- **REFAITES LE MEME EXERCICE AVEC L'AUTRE JAMBE.**

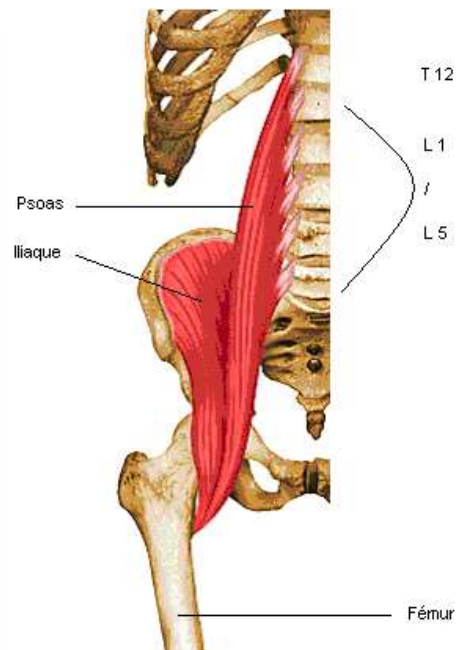


Exercice N° 10 : Etirement du Psoas Iliaque

Relevez-vous maintenant sur les genoux :

Le but de cet exercice est d'étirer le psoas iliaque qui est un muscle profond accroché en bas sur le fémur et au-dessus sur le bassin (sur l'iliaque) et le dos (vertèbres lombaires).

- Mettez un pied devant et vous ouvrez en fente avant.
- Descendez vers l'avant et basculez le bassin en même temps en contractant vos abdominaux, pour bien étirer le muscle au niveau de l'aîne.
- Descendez doucement en maintenant les fesses bien rentrées (Ne pas cambrer le dos)



Exercice N° 11 : Étirement des lombaires (bas du dos)

Allongez-vous sur le dos, et relevez les jambes contre un mur. Plaquez vos fesses contre le mur.

Étape 1 : Etirement des lombaires

- Mettez-vous complètement contre le mur. Le dos au sol et les deux pieds levés contre le mur
- Une fois contre le mur : poussez les talons vers le haut, bien tendus
- Ramenez les doigts du pied et essayez de coller le coccyx au sol
- Descendez et essayez de garder les fesses contre le mur.
- Ensuite, inspirez et soufflez doucement comme ceci :



❖ Inspirez doucement en restant bien allongé

❖ Soufflez avec l'idée d'envoyer l'air vers le bas, en direction de votre coccyx. Imaginez que vous mettez une pression sur le coccyx et vers le bas. Vous poussez vers le bas, tout en soufflant doucement, en filet. Il faut souffler doucement et imaginez que vous prenez votre coccyx, vous l'étirez et le collez au sol pour l'enfoncer dans l'angle entre le sol et le mur.

❖ Inspirez à nouveau tout en restant le dos collé au sol

❖ Expirez : vous devez pousser vers le bas. Surtout ne gonflez pas les abdominaux, la pression doit aller vers le plancher pelvien, vers l'anus. Gardez toujours le ventre plat et poussez vers le bas. Serrez le transverse pour rester bien droit et poussez afin de dérouler le coccyx.

- **FAITES UNE DIZAINE DE RESPIRATIONS LENTES DE CETTE FAÇON.**

Étape 2 : Même exercice mais en contractant les adducteurs.

- Tout en gardant la même position, mettez les mains au milieu, ou si vous avez par exemple un coussin ou un oreiller, mettez-le entre les genoux et serrez les jambes au maximum. Le but est que vous puissiez serrer les jambes sans avoir les genoux en X.
- Tout en continuant de serrer, reprenez le cycle de respiration et de poussée du coccyx vers le sol.
- **FAITES UNE DOUZAINE DE RESPIRATIONS LENTES EN MAINTENANT LE COUSSIN BIEN SERRE ENTRE LES GENOUX.**



Exercice N° 12 : Etirement des Ischio-Jambiers

Revenez maintenant dans la position allongée au sol pour un dernier exercice.

- Allongez-vous avec le dos plaqué au sol et détendez-vous.
- Une jambe tendue au sol, levez l'autre jambe
- Attrapez la jambe levée avec une main et tirez-la vers l'arrière, tout en tendant bien la jambe (poussez sur votre talon).

Il faut que les jambes soient bien tendues car les ischio-jambiers sont accrochés d'un côté sur le bassin derrière (au niveau de l'ischion) et de l'autre sur l'arrière de la jambe juste en dessous de l'arrière du genou. Comme ils passent donc l'articulation de la hanche et celle du genou. Il faut tendre ces deux articulations pour qu'il y ait étirement du muscle. Si vous en pliez une, les muscles ne s'étirent pas. Ici, on fixe la hanche grâce à la jambe tendue au sol et on tend l'autre jambe pour bien étirer les Ischio-Jambiers derrière la cuisse.

C'est un exercice qui est bien mieux à faire debout en descendant devant comme on le fait d'habitude. Ici, l'exercice ne vous fera pas du tout mal au dos car la jambe au sol est tendue et maintient le bassin dans la bonne position. Lorsque vous tirez, vous n'allez pas avoir mal au dos et vous étirez vraiment uniquement l'arrière de la jambe en l'air.



Astuce :

Vous pouvez tirer en attrapant le bas de votre kimono, sinon vous pouvez prendre votre mollet.

Règles générales

Vous devez avoir en mémoire deux ou trois petites précisions. En règle générale, quand vous faites des étirements, il faut toujours :

- 1- Que pour chaque exercice, les muscles soient étirés au moins sept ou huit secondes. Comptez dans votre tête. Si vous avez fait moins de sept ou huit secondes, ce n'est pas réellement efficace.
- 2- S'étirer pendant trente secondes ou une minute, en allant doucement. C'est l'idéal.
- 3- Faire des séances spécifiques d'étirement. Vous pouvez refaire les exercices précédents, mais vous pouvez en faire d'autres. Vous pouvez aussi refaire ces exercices en les faisant plus longtemps, ou en faisant du « contractez, relâchez, étirez »
- 4- Se détendre. Ce qui est important est de bien se détendre, d'aller doucement et de le faire avec un corps qui est reposé.
- 5- Echauffez vous : Il faut que vous soyez échauffé avant vos séances d'étirements. Faites les échauffements en utilisant mon livre : [l'ABC des échauffements](http://karate-blog.net/telechargez-labc-des-echauffements-2/) (<http://karate-blog.net/telechargez-labc-des-echauffements-2/>). Vous serez ainsi sûr de faire des échauffements efficaces.

Personnellement, les étirements ! J'en fais très peu en fin de cours. Si c'est un cours où on a beaucoup travaillé, je fais un peu d'étirement, mais pas trop parce que les muscles sont déjà traumatisés.

En effet, si vous faites des étirements trop forts tout de suite après le cours, vous étirez des fibres qui ont déjà des micros déchirures internes et vous risquez d'empirer le phénomène.

Donc après l'entraînement, je vous conseille de faire juste des étirements pour remettre les fibres musculaires en place et c'est tout. Allez tout doucement, sans forcer.

Attention !

Je parle d'échauffement, sans forcer : il faut que vous soyez échauffé avant, mais pas traumatisé. Il faut que le corps soit chaud pour pouvoir s'étirer doucement !

Vidéo Bonus

Ce petit guide devrait pouvoir vous aider à libérer vos hanches. Si vous avez besoin d'un support en vidéo pour bien comprendre les exercices, je vous ai préparé une vidéo qui reprend l'essentiel des consignes de ce livre. Vous pourrez ainsi me suivre et faire vos étirements avec moi.

Je vous offre cette vidéo en cadeau. Profitez en bien.

Voici votre lien pour visionner la vidéo : <http://karate-blog.net/video-etirements-pour-liberer-les-hanches/>

A tout de suite sur la vidéo ;-)



Cliquer sur l'image pour accéder à la vidéo gratuitement.

Mots de l'auteur



Je vous remercie, j'espère que ce livre vous a plu et qu'il vous sera très utile.

Faites et refaites ces étirements régulièrement. Il faut en faire une ou deux fois par semaine pour progresser. Et en karaté, c'est très important de bien étirer toute la ceinture pelvienne car nous avons besoin de la mobilité des hanches aussi bien pour nos coups de pieds que pour toutes les autres techniques.

Retrouvez-moi sur karaté-Blog.net, [le Karaté clair et net](http://leKaratéclair.net), le blog des karatékas de tous niveaux.

Grâce aux cours de karaté en vidéo que je vous offre, vous pourrez perfectionner votre entraînement directement depuis chez vous et ainsi progresser 2 fois plus vite.

Merci et au revoir.

Bruno Bandelier,

« Le prof de Karate du net »