



# 545109 - ENT.S. CUSTINES-MALLELOY

## Importance des étirements

### ACTION

---

**Nom de l'action**

Importance des étirements

**Date de l'action**

20/01/2025

**Public cible**

U14-U19

**Nombre de participants**

13

**Thème de l'action**

Santé

**Descriptif de l'action**

Lors de la reprise des entraînements pour les U18 en vue de leur préparation hivernale, je suis intervenu(e) pour mettre l'accent sur l'importance des étirements avant, pendant et après leurs séances. Grâce aux connaissances acquises au cours de mon Master STAPS et à ma compétence dans ce domaine, j'ai pu partager mon expertise avec les joueurs en leur proposant plusieurs exemples d'étirements adaptés et en répondant à leurs questions. J'ai également insisté sur l'importance de l'hydratation, un élément essentiel à corréliser aux étirements pour optimiser la récupération et préserver la santé musculaire. Pour aider les joueurs à mieux comprendre, j'ai rappelé les principaux muscles sollicités, en indiquant leur nom et leur localisation. J'ai ensuite proposé au moins deux étirements par muscle, ce qui leur a permis de se préparer plus efficacement. J'ai également introduit différents types d'étirements, notamment les étirements statiques et les étirements activo-dynamiques. J'ai pris le temps de leur expliquer à quel moment effectuer chaque type d'étirement et comment cibler efficacement un muscle particulier. Lors de cette intervention, j'ai également fait découvrir certains exercices spécifiques, comme l'étirement du psoas, illustré sur la seconde photo. En parallèle, j'ai attiré leur attention sur des étirements potentiellement dangereux, comme celui visible sur la première photo (joueur en short noir, maillot blanc et bonnet), où la ménisque est soumise à une pression excessive. J'ai expliqué aux joueurs et aux entraîneurs que ce type d'étirement pouvait être néfaste pour les articulations et les os, tout en leur proposant des variantes sécurisées pour remplacer ces pratiques "interdites". J'espère que cette sensibilisation contribuera à prévenir les blessures pendant cette période de préparation. En associant étirements adaptés, hydratation et bonnes pratiques, les joueurs seront mieux préparés pour relever les défis de leur saison hivernale.

**Commentaire**

Action réalisée par le Volontaire Coelho Corentin.

**Photo(s)**



METRE LES  
RADIATEURS  
APRES LES  
RENCONTRES

