DOSSIER : **RUNNING : LE SPORT TENDANCE**

Running : quels étirements avant et après l'effort ?

# RUNNING : QUELS ÉTIREMENTS AVANT ET APRÈS L'EFFORT ?

Partager Tweeter

DATE DE PUBLICATION : 21/09/2016 À 11:19 | COMMENTAIRE (0)

**Que l'on débute ou qu'on soit une running addict, il est essentiel de prévoir quelques échauffements avant la séance et un temps d'étirement après. Ces bons exercices optimiseront votre séance et vous permettront une meilleure récupération.**

Très en vogue, le running a l'avantage d'être accessible à toutes : une bonne paire de baskets et une bonne dose de motivation suffisent pour se lancer. Néanmoins, pour courir le plus efficacement possible, il est primordial de penser à s'échauffer avant la séance et à prévoir quelques exercices de récupération et d'étirements après la course. Pour faire le point sur les bons gestes à adopter pour optimiser sa séance de running, nous avons rencontré Ameline Vincent, coach sportive à l'Aquatonic de Nantes.

## EXERCICES DE ROTATION, MONTÉES DE GENOUX... DES ÉCHAUFFEMENTS BASIQUES

Lorsque l'on prévoit sa séance de running, on bloque souvent une heure de sport dans son emploi du temps. L'idéal serait de prévoir quinze minutes supplémentaires pour avoir le temps de bien s'échauffer. Et non, on ne débute pas sa séance par la course. Ameline Vincent explique que les bons exercices d'échauffement dépendent des pathologies de chacune : "Si vous avez les chevilles douloureuses, vous pouvez commencer par des mouvements de rotation sur place, qui vont chauffer l'articulation et la protéger pour l'effort à venir."

De la même façon, si vos épaules vous font mal pendant l'effort, faites des rotations pour les échauffer. Pour le running, l'échauffement est classique, quelques exercices de rotation, poignet, jambes, épaules, puis quelques montées de genoux alors que vous commencez à marcher. "Le secret, c'est d'y aller progressivement. Commencez par marcher, puis par trottiner cinq minutes, avant de commencer réellement à courir." insiste Ameline Vincent.

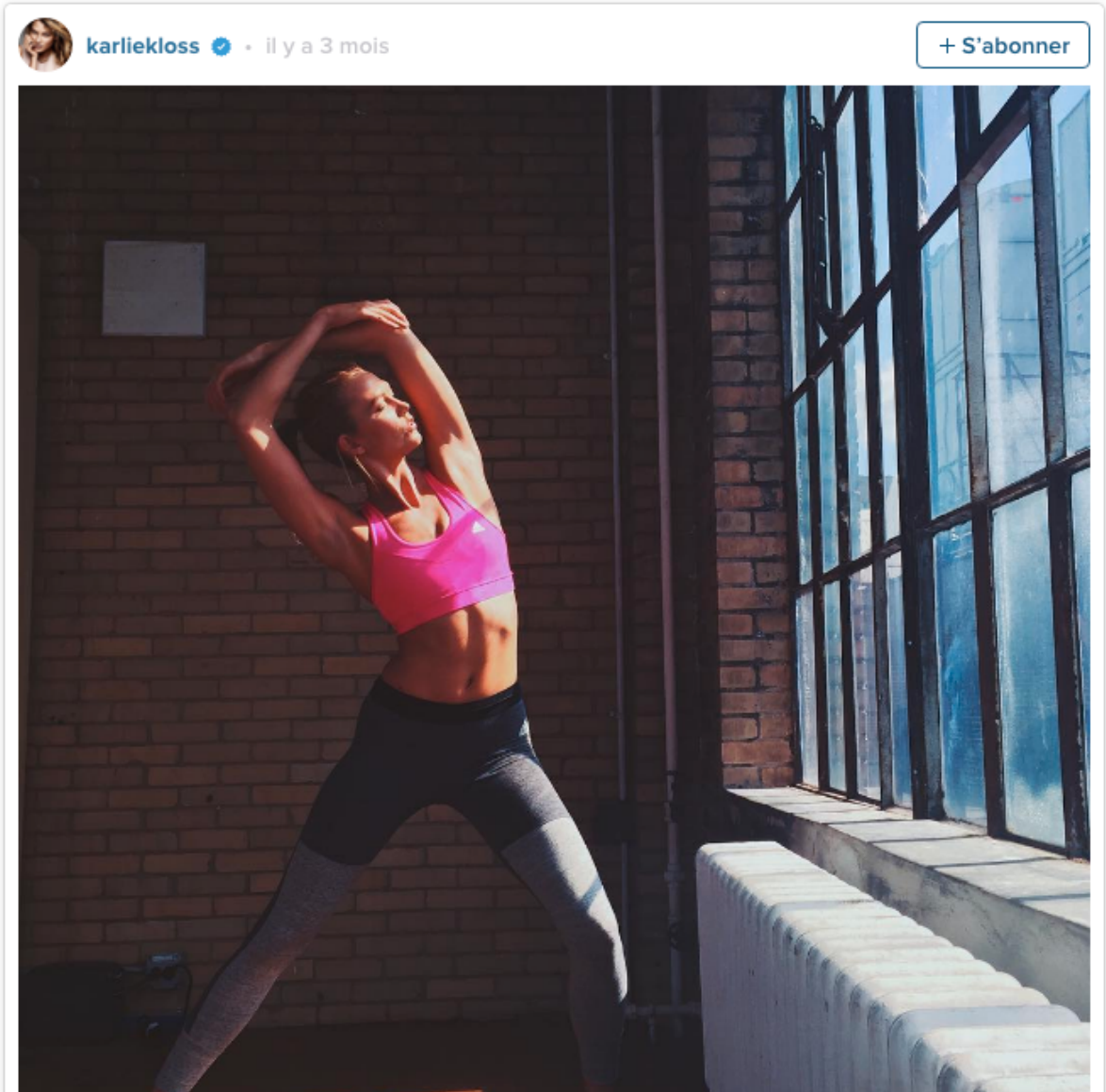
# APRÈS LE RUNNING : MARCHE, HYDRATATION ET ASSOUPLISSEMENTS POUR ÉVITER LES COURBATURES

Pour terminer votre séance de running, ralentissez le rythme progressivement, jusqu'à marcher. C'est ce que l'on appelle la récupération active. Elle vous permet de faire tranquillement baisser votre rythme cardiaque. Hydratez-vous bien mais, précise Ameline Vincent : "buvez par à-coups. Cela ne sert à rien de boire 1 litre d'eau d'un coup, votre corps ne l'assimile pas".

Après la séance, les étirements et les exercices d'assouplissement sont essentiels, ils vous permettent d'éviter des courbatures trop importantes. Debout, attrapez votre cheville derrière les fessiers pour étirer les quadriceps. C'est un exercice classique mais qui soulage les muscles sollicités pendant l'effort. "Si vous disposez d'un banc, étirez vos ischio-jambiers en posant le pied sur le banc et en basculant légèrement vers l'avant" conseille notre coach sportive.

Enfin, vous pouvez étirer le haut du corps pour le délasser, ainsi que votre taille. Pour cela, attrapez votre coude au-dessus de votre tête et ramenez-le avec l'autre bras vers le centre du corps. Pour le dos, joignez les mains dans votre dos, pieds légèrement écartés et penchez-vous en avant en gardant le dos droit. Pour la taille, tendez vos bras au-dessus de la tête, attrapez votre poignet et tirez doucement pour incliner tout votre corps d'un côté, et étirer ainsi la taille.

Ameline Vincent insiste aussi sur l'étirement des fléchisseurs de jambes : "ces muscles ne sont jamais étirés et nos vies sédentaires n'améliorent rien. Ce sont les muscles à la jonction de la taille et des cuisses, qui sont très sollicités pendant la course." Pour les soulager, basculez le poids de votre corps vers l'avant en appuyant votre pied sur un banc. Vous devez bien fléchir.



#fitnessfriday

119.2 k J'aime 332 commentaires Instagram

## PISCINE ET SAUNA APRÈS LA SÉANCE DE RUNNING : UN MUST POUR SOULAGER LES MUSCLES

Si vous en avez la possibilité, offrez-vous un moment relaxant en piscine après une séance de running. L'eau a un effet délassant et s'il y a des jets massants, c'est idéal pour soulager les voûtes plantaires, souvent endolories après l'effort et difficiles à détendre autrement.

Le sauna est également votre allié numéro 1 pour éliminer les toxines, ce qui est facilité juste après un effort aussi intense que le running. Pour une récupération de plus en plus efficace, le secret d'Ameline Vincent, c'est avant tout la persévérance : si les premières séances sont difficiles, il faut se forcer à retourner courir et petit à petit, les séances seront plus agréables. Commencez doucement, à votre rythme, puis prolongez la séance. L'idéal étant de réussir à courir pendant environ 45 minutes, avec 15 minutes d'étirements ensuite, pour bien récupérer.

Par Auriane Hamon