



Compte-rendu de la journée des bénévoles de Maurienne Seniors jeudi 15 mai 2025 à Saint Rémy de Maurienne

Mot de la Présidente :

Merci d'avoir répondu favorablement à notre invitation. Nous sommes 73 bénévoles présents ce jour, 27 sont indisponibles et 3 n'ont pas répondu.

Comme depuis 4 ans nous avons reconduit cette journée pour les bénévoles qui s'investissent dans le club, les animatrices et animateurs, les membres du CD, les responsables de secteur, les responsables d'activités et un vérificateur aux comptes soit un total de 103 bénévoles. Un grand merci à tous

Félicitations aux nouveaux animateurs qui ont validé leur brevet d'animateur fédéral depuis l'Assemblée Générale :

Martine Donazzolo et Serge Arlaud pour l'activité raquettes et la semaine prochaine Claudine Naudé, Véronique Renault et Joël Noury feront le M2 marche nordique et Catherine Martin le M2 qi gong. Nous leur souhaitons une bonne semaine et la validation de leurs compétences.

Remerciements également aux personnes qui s'engagent pour l'année à venir. Dans le cadre de la validation des acquis pour le ski alpin, le dossier présenté par Serge Arlaud a été validé fin avril.

Christian Julien a présenté 3 dossiers de VA, ski alpin, randonnée pédestre en montagne et raquettes, qui devraient être validés à l'automne.

Ensuite 8 personnes vont s'engager dans la formation en vue d'obtenir le BAF de gymnastique :

- Pascale Rey Martin et Corinne Charbonnier pour le secteur de La Chambre.
- Annette Falquet pour le secteur de ST Jean. Annette pourrait par la suite faire le complément de formation en gym zen.
- Pascale Pfister et Bruno Fera pour le secteur de ST Julien
- Anne Marie Coisnon et Michelle Bruneau sur le secteur de ST Michel.
- Annabel Favre sur le secteur de Modane

Et enfin Eric Milliez pour l'activité cyclisme.

Nous les remercions vivement d'autant que la plupart d'entre eux sont des nouveaux adhérents.

En octobre nous avons organisé une rencontre pour les nouveaux adhérents pour présenter la FFRS l'organisation et les activités de Maurienne Séniors. C'était une première mais elle a peut-être permis ces recrutements de nouveaux bénévoles.

Nous remercions également les responsables de secteur pour leur disponibilité lors des permanences, le suivi des adhérents et les relations avec les mairies qui permettent la gestion des différentes salles :

- Yvette Bérard et Dany Guérin à La Chambre. Doublement merci à Dany qui a pris en charge cette année l'organisation du séjour vélo.

- Elise Exartier et Myriam Bensaadi pour ST Jean
- Désiré Marcellin et Anne Marie Argentier à ST Julien. Après 10 années d'engagement Anne Marie passe le relais à Pascale Pfister.
- Nicole Lecorno et Dominique Cattelan à ST Michel.
- Raymond Rosset à Modane. Il est toujours difficile de recruter des bénévoles à Modane.

Suite à la dernière AG un nouveau comité directeur s'est mis en place. Il s'est notamment donné comme objectifs de retravailler les documents règlement intérieur et guide de l'adhérent pour une plus grande lisibilité et ajuster le contenu à la réalité du fonctionnement. C'est pour cette raison qu'il apparaît nécessaire de retravailler également le rôle des commissions.

Pour rappel les commissions sont composées, d'un responsable désigné par le CD parmi ses membres, d'animateurs et de pratiquants volontaires. Actuellement nous avons :

Commission animateur et recrutement

Commission randonnée pédestre et Commission neige ces 2 commissions sont composées des mêmes membres

Commission communication et développement.

Une commission séjour qui a pour but de soutenir et d'aider l'organisation des séjours proposés par les animateurs sera effective pour la nouvelle saison. Cette commission se réunira pour chaque projet avant sa validation par le CD.

Par contre, le maintien de la commission activités d'intérieur ne paraît pas indispensable, les activités étant très différentes les unes des autres. Les candidatures pour ces commissions sont les bienvenues sauf pour la commission rando qui fonctionne déjà très bien.

Lors de ce mandat un événement important sera à organiser puisqu'en 2028 MS aura 10 ans. Toutes les idées sont les bienvenues et la commission communication et développement aura un rôle important à jouer.

Remerciements aussi à Gérard Grenat qui ne s'est pas représenté comme membre du Comité Directeur mais qui poursuit néanmoins son activité de webmaster, de liens avec Transalpes et de référent tourisme et à Denis Couvert qui prend le relais lorsque Gégé s'absente et qui s'est beaucoup investi dans l'organisation des sorties raquettes et rando

Zoom sur quelques activités :

La gym :

Malgré le nombre important de futurs animateurs pour la gym il faut continuer à recruter pour les prochaines années car d'une part plusieurs animateurs envisagent d'arrêter et d'autre part plus les animateurs sont nombreux moins la charge sera lourde.

Actuellement, en l'absence de Dany Tronel, nous avons dû faire appel à une professionnelle pour assurer les séances de gym zen à St Jean car nous n'avons pas de bénévole formé. L'association a pris en charge la rémunération de cette intervenante mais cette situation est provisoire.

A Modane, il y a eu des séances de gym toutes les quinzaines car Catherine Gagnière est la seule animatrice.

Activ mémoire : Une année un peu lourde à gérer en milieu de vallée. Les secteurs de Modane et La Chambre ont bien fonctionné avec les 2 cycles semestriels.

Danses : Bernard et Christine se sont lancés en autonomie pour les danses en ligne à La Chambre. La saison prochaine ils assureront également les danses en couple et fourmillent de beaux projets.

RPM : La saison des randos d'été a débuté le 20 mai. Les animateurs ont concocté un beau programme de 20 randos dont une avec nuit en refuge le 26 et 27 août au refuge de l'Alpe au col de l'Arsine.

Raquettes : 86 participants en moyenne. 5 sorties annulées 11 sorties réalisées dont une sortie au clair de lune (sans lune) et sans raquettes mais qui s'est terminée autour d'un bon repas au fort Marie Christine

Ski alpin : 8 sorties programmées et 6 réalisées

Tir à l'arc : victime de son succès cette activité ne peut pas accueillir tous les postulants

Pétanque : activité qui ne peut actuellement se dérouler qu'en extérieur lorsque le temps est clément.

Pour le **cyclisme** des sorties sont envisagées notamment pour une préparation pour le séjour

Les activités fonctionnent bien en général même s'il est parfois difficile de les organiser car nous constatons que pour la plupart il y a beaucoup d'inscrits en début d'année et une assiduité très relative par la suite environ 30 %. C'est d'ailleurs pour cette raison que suite au sondage pour la création d'une activité tennis de table à ST Jean nous ne donnerons pas suite pour cette année car il y a moins d'une vingtaine de personnes qui se disent intéressées et sous conditions. Des clubs existent dans la vallée et peuvent permettre à ceux qui le souhaitent de pratiquer cette activité.

Par ailleurs, certaines activités ont besoin d'être renforcées :

Le tai-chi à Modane (1 animatrice), la danse country à ST Julien (1 animatrice) et la marche nordique à Modane (2 animateurs)

L'objectif de MS est bien de pouvoir proposer des activités sportives variées accessibles à tous pour cela il faut impérativement pouvoir fonctionner avec des animateurs bénévoles afin de maintenir une cotisation modique d'autant que nous savons que la part FFRS sur la licence va augmenter.

Évènements passés et à venir :

- Du 15 au 22 mars 29 personnes ont participé au séjour ski à Montgenèvre
- Le 5 avril après-midi danses interclubs à Argentine organisé par Bernard Billon Grand et Christine Caba et l'animatrice danse de l'Adapar. Cet AM a réuni 80 personnes pour un grand moment de convivialité.
- Le 23 avril environ 40 archers des clubs FFRS se sont réunis pour la réunion régionale inter clubs. Rémi Manenti a été multi- médaillés au cours de cette journée. Félicitations.
- En avril également participation pour des archers, le tai chi et le qi gong à la journée du Club cœur et santé initiée par le centre hospitalier.
- Le 24 mai 2ème tournoi de pétanque avec 32 doublettes attendues au stade Gavarini.
- Du 2 au 12 septembre une cinquantaine de personnes participeront au séjour vélo à Biscarosse dans les Landes
- Réservez dès maintenant la date du 4 novembre pour l'assemblée générale de MS qui se déroulera à La Chambre.

Aujourd'hui, l'association compte 773 adhérents dont 100 nouveaux et nous sommes 103 bénévoles animateurs (trices), responsables de secteur, d'activités, membres du comité directeur ou bénévoles ponctuels à donner de notre temps pour permettre le bon fonctionnement de l'association. Il nous est apparu intéressant de se réinterroger ensemble et personnellement sur le thème du bénévolat.

Réflexion sur le Bénévolat :

Quelques chiffres : 24 % des français sont aujourd'hui bénévoles en associations

En Savoie 10 000 associations, 100 000 bénévoles.

Il n'existe pas de définition juridique du bénévolat. La définition communément retenue est la suivante :

« Est bénévole toute personne qui s'engage librement pour mener une action non salariée en direction d'autrui, en dehors de son temps professionnel et familial ».

Le bénévolat est la situation dans laquelle une personne apporte temps et compétences à titre gratuit pour une personne ou un organisme. Il se distingue donc de la situation de travail (ou salariat) essentiellement par les critères suivants :

- Le bénévole ne perçoit pas de rémunération. Il peut être dédommagé des frais induits par son activité (déplacement, hébergement, achat de matériel...);
- Le bénévole n'est soumis à aucun lien de subordination juridique. Sa participation est volontaire : il est toujours libre d'y mettre un terme sans procédure, ni dédommagement. Il est en revanche tenu de respecter les statuts de l'association, ainsi que les normes de sécurité dans son domaine d'activité. Le bénévolat est donc à la fois le résultat d'une implication personnelle libre et volontaire au service d'intérêts collectifs et le socle indispensable à la dynamique associative. Il est intimement lié à la vie des associations puisqu'il en constitue le fondement. Ce capital humain est la première ressource collective de l'association au service du projet de celle-ci.

La responsabilité des bénévoles (Présentation de Pascale MARTIN-REY)

L'association, en tant que personne morale, est responsable civilement, pénalement et financièrement des dommages et des fautes qu'elle commet. La responsabilité des personnes morales n'exclut pas celle des personnes physiques qui seraient auteurs ou complices de ces mêmes faits.

La responsabilité de l'association envers le bénévole

L'association a l'obligation d'indemniser le bénévole victime de dommages subis en participant aux activités de l'association. Il appartient au bénévole de prouver la relation directe de cause à effet entre sa participation et le dommage.

La responsabilité du bénévole

Même en l'absence de contrat de travail, le bénévole agit sous l'autorité directe de l'association. Il existe un « lien de préposition », qui se définit comme le droit de donner des instructions.

Ainsi, la responsabilité de l'association peut être engagée sur le fondement de la responsabilité du fait d'autrui (article 1242 du Code civil) en cas de dommages causés par un bénévole.

La responsabilité pénale

L'association, en tant que personne morale peut également être déclarée pénalement responsable de toute infraction commise pour son compte par ses représentants (article 121-2 du Code pénal), mais ces derniers ne sont pas pour autant exonérés de toute responsabilité, s'ils sont auteurs ou complices de l'acte répréhensible.

La responsabilité financière

Les dirigeants sont cependant susceptibles de voir leur responsabilité engagée, par exemple en cas de liquidation judiciaire. La responsabilité financière d'un dirigeant exige dans ce cas une triple preuve, une insuffisance d'actif, une faute de gestion et un lien de causalité.

Les remboursements de frais des bénévoles

Les remboursements de frais engagés par les bénévoles sont autorisés à condition que les frais correspondent à des dépenses réelles et justifiées, engagées pour les besoins de l'activité associative. À défaut de justificatifs, cette indemnisation peut exceptionnellement revêtir un caractère forfaitaire si l'approximation par rapport aux frais réels est suffisante (c'est le cas notamment pour les indemnités kilométriques).

Réunion-discussion

Du travail de réflexion des différents groupes sur les cinq thèmes proposés, il en ressort les éléments suivants :

Quelles sont vos motivations ?

Le dévouement / L'altruisme / Rendre à la société
Le partage / La connaissance / La transmission / La reconnaissance des autres / Le plaisir de faire plaisir
Prendre du plaisir / Rencontrer des personnes d'horizons différents
Donner un sens à sa vie de retraité / La convivialité
Refaire du sport / La santé / Le développement personnel / L'enrichissement personnel

Quelles sont vos satisfactions ?

La stimulation physique et intellectuelle / Le développement des compétences / Un enrichissement personnel / Préparer et gérer les séances et les tournois
Le maintien du lien social / Le brassage social / Rôle social des bénévoles / Non isolement
Avoir une place dans la société / Se rendre utile / Le partage / L'intérêt pour une activité et la faire aimer
L'ambiance / La dynamique de groupes / Rester jeune
Une progression personnelle et des adhérents / La reconnaissance des participants
Participer à une multitude d'activités / La découverte géographique
Le côté professionnel des animateurs / Une formation positive
Avoir un retour positif qui incite à continuer l'encadrement

Quelles sont vos attentes ?

Le respect et reconnaissance des animateurs par les adhérents / La satisfaction participants
L'autonomie au sein des activités / L'acquisition de nouvelles compétences / La sécurité
Plus d'engagement de personnes / La recherche nouveaux animateurs
Plus de moments festifs
Redéfinir/réorganiser le cycle de formation / Revoir l'accueil des nouveaux adhérents
L'intervention de tuteurs ou de coachs professionnels / La solidarité entre accompagnateurs

Quels sont les freins à votre engagement en tant que bénévole

La disponibilité / Le remplacement / Une présence régulière / La justification des absences / Des problèmes de santé
L'attitude de certaines personnes / Les activités payantes
La responsabilité / Le stress / Le niveau animateurs
La réglementation / Les contraintes administrative et informatique / Les difficultés d'organiser une activité, un tournoi / Des consignes de sécurité mal comprises
La durée de la formation
Le manque de bénévoles / Le manque d'installation ou une installation non adaptée / Le manque matériel
La limite de notre engagement

Quelles sont vos déceptions à votre engagement en tant que bénévole

Le manque de concentration / Les bavardages / La mauvaise écoute des consignes techniques
Le manque de bénévoles pour assurer la relève et faire appel à des professionnels
L'obligation de suppression de certaines séances
Le manque d'installations / La formation anachronique, inadaptée
L'importance du groupe / Des groupes trop importants en randonnée et raquettes
Les recommandations par activités à établir
Le respect des jauges / Le non-respect de l'engagement des inscrits
La non acceptation de remarques, de conseils, de recommandations par les adhérents
Le manque de reconnaissance

Echauffement et étirement (Présentation de Claudine NAUDE)

Voir fichier infra

En fin après-midi, des échanges entre les animateurs d'une même activité se sont tenus, Christiane JAMET pour le tutorat, Dominique POMPILI pour la réglementation des randonnées, mais des contraintes horaires n'ont pas permis de faire une synthèse de ces échanges

Pour la pétanque, les animateurs ont souligné qu'ils souhaitaient avoir un local couvert pour pratiquer la pétanque lorsque les conditions météo ne sont pas favorables et la formation d'un troisième animateur.

Pour la gymnastique, la nouvelle saison voit le transfert de cette activité se réaliser à la salle des Chaudannes, à raison de deux séances hebdomadaires. Les animateurs qui souhaitent arrêter l'encadrement des séances, sont prêts à renforcer les animateurs en fonction des besoins éventuels et s'engagent à se recycler en secourisme.

MERCI A TOUS POUR VOTRE PRÉSENCE ET VOTRE ENGAGEMENT.

Christiane BLANCHON

Présidente

ORIGINAL SIGNE

Franck HAMONET

Secrétaire

ORIGINAL SIGNE

L'ECHAUFFEMENT

- Définition:
- On entend par un échauffement toutes les mesures permettant d'obtenir un état optimal de préparation psychique et motrice avant un entraînement ou une compétition et qui joue en même temps un rôle important dans la prévention des lésions

L'ECHAUFFEMENT

- Pourquoi:
- Son objectif est de préparer l'organisme au passage d'un état de repos à une phase d'activité physique de façon progressive
- Elle permet un meilleur rendement de l'organisme dans la pratique sportive et prévient la survenue des diverses blessures

L'ECHAUFFEMENT

- Comment ?
- Par l'élévation thermique de l'organisme qui doit être progressive
- Elle affecte les masses musculaires et le noyau central (T° corps à 37° , muscle à 36° au repos, monte à 39° pour un meilleur rendement)
- Plus de 85% de la chaleur provient du tissu musculaire
- Dans ce tissu musculaire l'énergie potentielle chimique soit le sucre se transforme en une énergie mécanique et produit de la chaleur

L'ECHAUFFEMENT

- Permet de réduire les troubles du rythme cardiaque, permet adaptation du débit sanguin
- Permet l'adaptation de l'appareil locomoteur : lubrification articulaire avec sécrétion de liquide synovial = meilleure répartition des pressions sur toute la surface des articulations sollicitées donc prévention des effets nocifs tout en favorisant une amélioration de l'amplitude articulaire
- La flexibilité du muscle augmente de 20% à chaud, diminue le risque de blessures par le mouvement brusque. Meilleure transmission de l'information au niveau des plaques neuro-musculaires générant une meilleure réactivité

L'ECHAUFFEMENT

- Métabolique : optimisation échanges gazeux, activité enzymatique
- Ajustement proprioceptif: par éveil des différents capteurs musculaires, tendineux, visuels, vestibulaires ,permettant à l'homme de se situer dans l'espace et de coordonner ses mouvements
Optimisation des arcs réflexes
- Augmente l'élasticité tendineuse
- Préparation mentale ou psychique

L'ECHAUFFEMENT

Étape préalable quel que soit la réalisation de tout effort et quel que soit le contexte

- **Principes**

Afin d'éviter l'essoufflement, l'emballement cardiaque, les sensations de jambes coupées, doit donc être suffisamment longs et progressif avec sollicitations graduelles des groupes musculaires et efforts croissants jusqu'à l'obtention d'une légère sudation

Tous les muscles et toutes les articulations sont sollicités sans intensité. Ce principe d'échauffement complet donne à l'organisme toutes les possibilités d'adaptation ultérieure en augmentant son niveau de performance

L'ÉCHAUFFEMENT

- Doit être adaptée aux objectifs de la séance et selon la durée de la séance
- Doit être limité en intensité et en amplitude
- Une durée correcte est évaluée au 10^e du temps complet de la séance donc aux moins de 6 minutes lorsque celle-ci durent 60 minutes on veillera à augmenter cette durée en début de matinée
- Le laps de temps entre l'échauffement et le début de l'activité est de 5 à 10 minutes. Au bout de 45 minutes les effets de l'échauffement ont complètement disparu

L'ÉCHAUFFEMENT

- Evitez les étirements qui interrompent la circulation sanguine et affectent les performances
- Ne vous arrêtez pas pendant l'échauffement pour ne pas rabaisser la température acquise
- Selon la température extérieure : plus il fait froid ,plus l'échauffement devra être long
- L'échauffement général sera suivi d'un échauffement spécifique selon l'activité

Les échauffements

Statiques



🦎 Allez y progressivement

👤 Ne soyez pas passif !

🌶 Ça amène du sang dans vos organes !

Dynamiques



🕒 Entre 8 et 15 min c'est top

👤 Les massages, ça marche !

🦋 A deux c'est mieux !

C'est comme les preliminaires !

LE PRINCIPE

- Réveiller tous les muscles et toutes les articulations
- La meilleure méthode est de commencer par la tête, et de continuer par tous les autres membres
- Chaque exercice devra être fait en douceur sans forcer.
- 5 à 10 mouvements par membres suffiront
- Terminer par une décontraction de l'ensemble du corps

LES PHASES

- AVANT:
 - mobilisation articulaire puis musculaire puis cardiovasculaire et enfin quelques étirements (controverses)
- SECONDAIREMENT:
 - Activation cardiovasculaire puis mixage mobilisation articulaire et musculaire et enfin étirements activo-dynamiques
- ACTUELLEMENT:
 - .Travail global mobilisation cardiorespiratoire avec exercice articulaire et musculaire
 - Alternance exercices simples ,variés , ludiques, travail de toutes les parties du corps

LE HAUT DU CORPS

- **Tête** : mouvements haut/bas, gauche droite puis rotation
- **Poignets** : Rotation, haut/bas, gauche/droit et crispation/extension
- **Bras** : cercles et haussement et
Ouverture/fermeture des coudes
- ***Ne pas forcez « quand ça coince »***

LE MILIEU DU CORPS

- **La cage Thoracique** : Inspirations et expirations
en gonflant le ventre
- **Le bassin** : Extensions souples à gauche et à droite
Rotations sans houla oup
- **Le Dos** : rond puis tendu en courbant vers l'arrière
- **La hanche** : Haut/bas puis rotations des jambes

LE BAS DU CORPS

Genoux : Faire des flexions bras tendus
puis jambes écartées

Jambes : Mouvements squat, fentes

- **Pieds** : Rotations haut/bas, gauche/droit, sans appui au sol

ACTIVITES MS

Les séances d'entraînement varient en termes d'intensité et de durée, selon le type d'exercice pratiqué. L'American Heart Association recommande de s'échauffer pendant 5 à 10 minutes, selon l'intensité de votre activité physique. Quelques directives générales pour obtenir un bon échauffement qui répond à vos besoins:

Si vous vous préparez à faire une **marche rapide**, l'échauffement peut inclure une marche à un rythme plus lent. Pour une activité plus intense comme la course, le jogging serait approprié. L'objectif est d'augmenter progressivement l'intensité du niveau de repos à l'intensité de la phase suivante

ACTIVITES MS

- Pour les exercices qui n'impliquent pas beaucoup d'activité aérobique, comme le **Yoga ou le Pilates**, de petits mouvements, tels que les bascules pelviennes, les roulades du cou et les séquences de cat-cow, aideront à assouplir la colonne vertébrale et les autres articulations en préparation des mouvements plus exigeants qui suivront

ACTIVITES MS

- **En marche nordique** l'échauffement est très important. En démarrant votre séance par un échauffement d'une dizaine de minutes, le risque de blessures ou de malaise cardiaque diminue fortement. Pour l'échauffement, aidez vous des bâtons, ce sera plus ludique
- Entant donné que **le tir à l'arc** est un sport de précision, qui allie force physique et rigueur mentale l'échauffement est une étape importante, car il vous mettra dans de meilleures conditions de tir. Il vous permet d'être plus efficace pendant le tir et moins fatigué après

ACTIVITE MS

- Jouer à la **pétanque** mobilise l'ensemble du corps aussi bien le bras tireur que le bassin, les jambes et les chevilles. Il suffit de faire un échauffement général comme pour toute pratique sportive. Si vous n'êtes pas trop sportif le reste de l'année, il est recommandé de ne pas commencer tout de suite par des parties longues

LA RANDONNEE

- **La·e randonneur·se** prudent·e s'adapte à la température extérieure et à la température intérieure de ses muscles. Il s'habille correctement, se nourrit (calories dans le tube digestif) et démarre progressivement sa marche pour atteindre son rythme de croisière. Les 15 à 30 premières minutes servent d'échauffement. Pas besoin de gesticuler sur place avant de démarrer, même si les articulations semblent raides. La bonne température des muscles libère en partie les articulations de leur emprise tonique mais ne dissout pas toutes les raideurs. Améliorer la souplesse articulaire c'est aborder l'étirement

LES ETIREMENTS

- **Définition** : mise en tension du tissu musculaire et tendineux par allongement progressif, un compagnon indispensable pour garder des muscles et des articulations mobiles et entretenir sa souplesse

LES ETIREMENTS

Les étirements: un indispensable pour entretenir sa mobilité et sa souplesse?

- Si nous ne sommes pas tous égaux face à la souplesse, le vieillissement fait partie des facteurs (comme l'inactivité), qui altèrent la flexibilité musculo-tendineuse et articulaire. Les étirements font ainsi partie des solutions consensuelles pour maintenir une bonne amplitude de mouvement et contrer la délétère rigidification du corps, facteur de douleurs musculaires, articulaires et de blessures

ETIREMENT / ASSOUPPLISSEMENT

- **D'un point de vue physiologique, il est parfois difficile de faire des différences entre les deux.** La frontière est assez mince car ils font partie de la même famille et il est essentiel de comprendre que les deux termes ne concernent pas les mêmes parties du corps

ETIREMENT/ ASSOUPPLISSEMENT

- **L'étirement concerne le muscle**, consistant à étirer les fibres musculaires pour améliorer leur élasticité , se pratique plutôt sur un muscle chaud
- **L'assouplissement** travaille sur l'articulation et tout son environnement : le muscle, pour étendre sa taille normale initiale, mais aussi tout le tissu conjonctif c'est-à-dire les tendons, les ligaments et la capsule articulaire. Pour favoriser le gain d'extension, l'assouplissement se fera plutôt à froid mais toujours de manière progressive

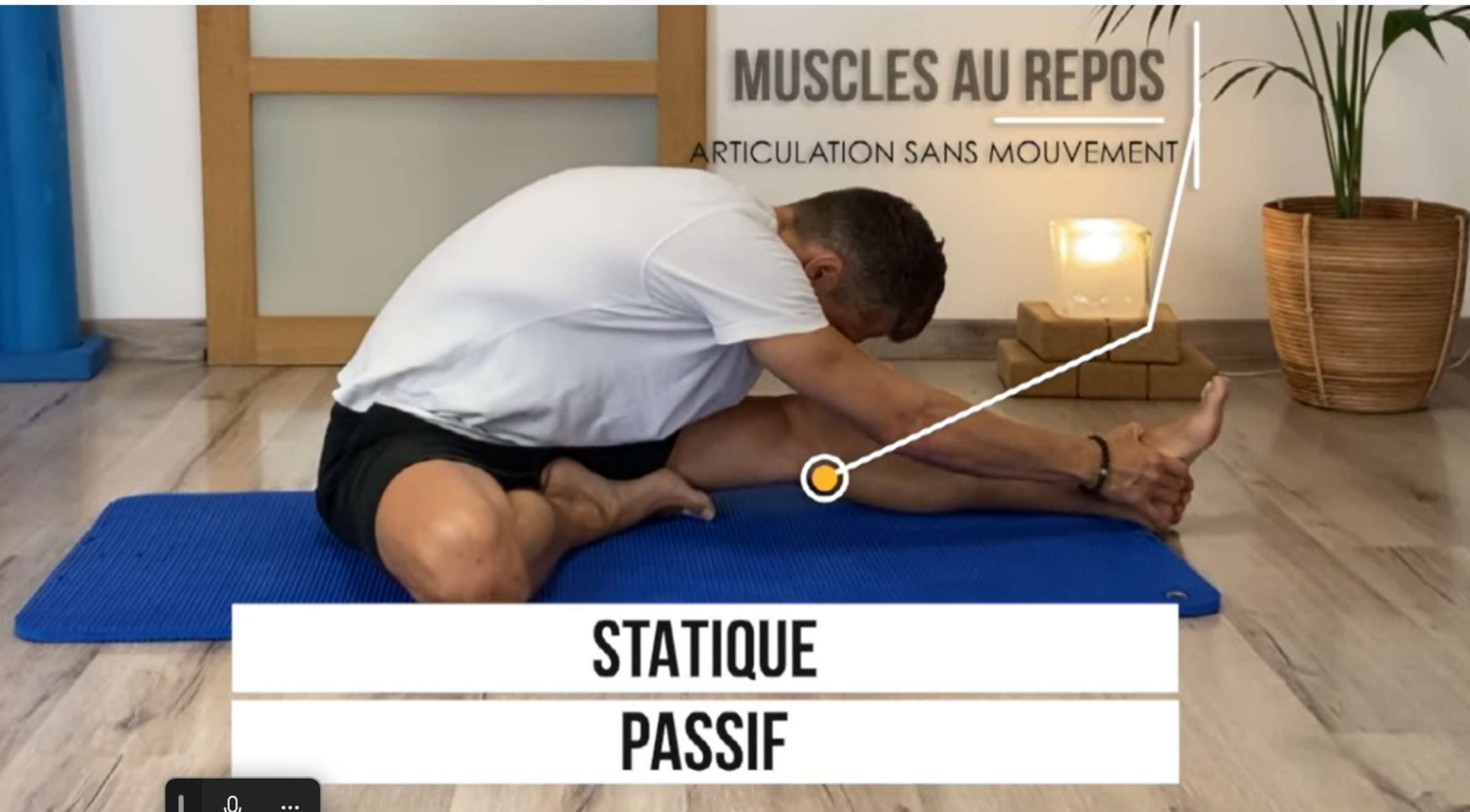
LES ETIREMENTS

- **STATIQUES**: mise en tension progressive du muscle en utilisant le poids du corps ou l'intervention d'une autre personne. Le but est de maintenir le muscle étiré statiquement à la limite de la tension
- Les étirements **statiques passifs** sont probablement ceux que vous connaissez le mieux. Ils consistent à maintenir une position d'étirement sans bouger, en utilisant seulement la gravité ou une autre partie de votre corps pour maintenir la position

MUSCLES AU REPOS

ARTICULATION SANS MOUVEMENT

STATIQUE
PASSIF

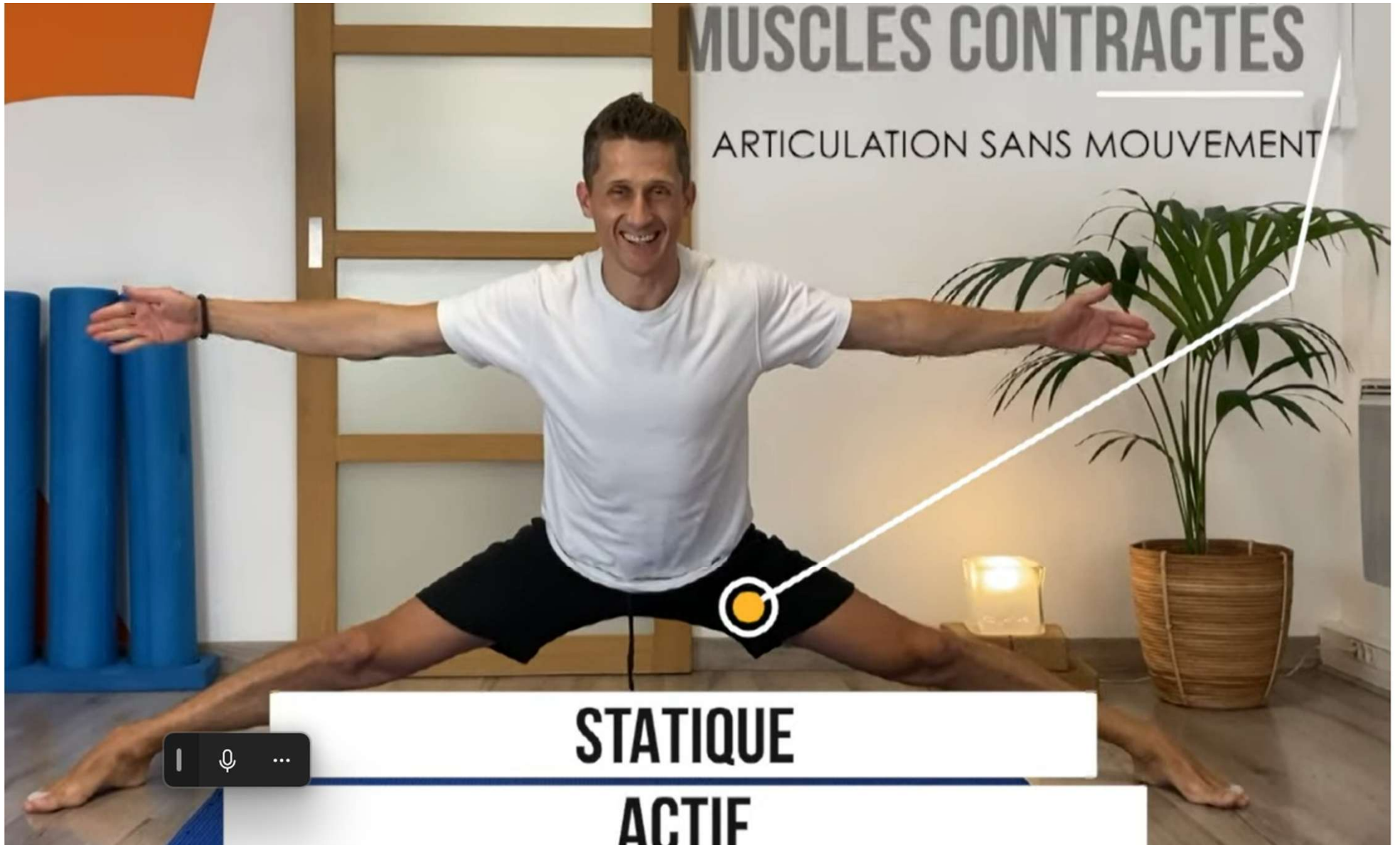


LES ETIREMENTS

- Les étirements **statiques actifs**: vos muscles se contractent pour maintenir une position d'étirement. Contrairement aux étirements passifs, vous utilisez la force de vos muscles pour maintenir l'étirement sans aide externe. Par exemple, lever une jambe et la maintenir en l'air sans soutien est un étirement statique actif. Cette méthode renforce les muscles tout en améliorant la flexibilité
- mouvement au cours duquel le muscle (ou la chaîne musculaire) agoniste se contracte tandis que le muscle (ou la chaîne musculaire) antagoniste s'étire

MUSCLES CONTRACTES

ARTICULATION SANS MOUVEMENT



STATIQUE
ACTIF

LES ETIREMENTS

- **DYNAMIQUES** : le mouvement se fait en amplitude maximale , le muscle est toujours en mouvement , la phase d'étirement est toujours suivi d' une phase de relâchement

LES ETIREMENTS

- Les **étirements dynamiques passifs** impliquent le mouvement des articulations sans contraction musculaire. Vous pouvez utiliser des aides externes, comme une bande élastique ou l'assistance d'une autre personne, pour aider à bouger vos articulations à travers une amplitude de mouvement complète. C'est idéal pour préparer vos muscles et vos articulations avant une activité physique plus intense

MUSCLES AU REPOS

ARTICULATION
EN MOUVEMENT



LES ETIREMENTS

- Les étirements **dynamiques actifs** sont les plus fonctionnels. Ils impliquent à la fois le mouvement des articulations et la contraction des muscles. Par exemple, balancer une jambe d'avant en arrière en augmentant progressivement l'amplitude du mouvement. Ces étirements sont parfaits pour échauffer le corps avant un exercice ou une activité sportive, car ils augmentent la circulation sanguine et améliorent la mobilité

MUSCLES CONTRACTES

ARTICULATION
EN MOUVEMENT



Passif		Actif
Dynamique	Dynamiques passifs	- Actifs en dynamique ou activo-dynamiques ou étirements en puissance. - Balistiques
Statique	Statiques passifs ou tenus	- Statiques actifs ou actifs en statique - PNF (CR, CRAC)

4 grandes méthodes d'étirements

PNF

- La Facilitation Neuromusculaire Proprioceptive (PNF en anglais), est une **technique d'étirement qui utilise les réflexes et contractions musculaires pour favoriser la relaxation des tissus**
- Les étirements et principes de PNF sont utilisés par les thérapeutes et coachs sportifs
- Ce type d'étirement aide le renforcement musculaire, la stabilité, le contrôle neuromusculaire, la mobilité, la coordination et la flexibilité d'un athlète

CONTRACTER RELACHER ETIREMENT

- La méthode CRE est une technique de la PNF, aussi appelée concept Kabat-Knott-Voss en France)

Lorsque vous étirez un de vos muscles, votre corps se protège en le contractant(reflexe myotatique). Un muscle contracté est beaucoup plus dur à étirer. Il vous évite donc d'exploser les tissus qui sont autour du muscle. Ça part d'une bonne intention, mais dans notre cas, l'étirement est volontaire. Donc, pour pouvoir être plus souple, on aimerait bien que ce « réflexe myotatique » (contraction du muscle) soit moins important. C'est le rôle de la contraction dans la méthode CRE

- En contractant votre muscle juste avant de l'étirer, vous limitez sa contraction automatique et involontaire pendant l'étirement

CONTRACTER RELACHER ETIREMENT

1. Une phase de **contraction** du muscle à étirer. **contraction isométrique**, c'est à dire sans mouvement, d'une durée de 12 à 15 secondes
2. Une phase de **relâchement** du muscle à étirer. Sans changer l'angle dans lequel vous êtes, profitez de cette période dite « réfractaire » pour allonger le muscle en question
3. Une phase **d'étirement** du muscle ciblé

CRAC

- **Contracté-Relâché-Contraction-Antagoniste (Contract-Relax-Antagonist-Contract)**
- Cette technique de PNF comporte 5 étapes :
 - 1 étirement du muscle
 - 2 contraction de l'agoniste en isométrie 7 secondes
 - 3 arrêt de la contraction isométrique: relâchement
 - 4 étirement du muscle agoniste
 - 5 contraction de l'antagoniste 4 secondes

IDEES RECUES

S'étirer après le sport empêche-t-il les courbatures?

Si l'intention recherchée est de s'épargner des courbatures alors rien ne sert de s'étirer après le sport. Aucune étude scientifique n'a montré un quelconque effet anti-inflammatoire et anti-douleur des étirements post effort. "Les courbatures sont liées à des **microlésions intramusculaires générées par l'exercice et au processus inflammatoire qui en résulte**. La courbature n'est pas mauvaise en soi ou anormale. Ce sont de bonnes lésions qui permettent de régénérer le muscle. Le fait d'étirer ses muscles après le sport ne va pas diminuer les courbatures, ni faciliter la récupération musculaire" Au contraire, après une séance intense, on court le risque de majorer les micro-lésions musculaires

**VOS
COURBATURES
D'AUJOURD'HUI
SONT VOS
MUSCLES DE
DEMAIN.**

IDEES RECUES

- Face aux courbatures, le sportif n'est pas pour autant démuné: pour les dissiper, il peut recourir aux massages, à la cryothérapie ou aux bains d'eau froide, des techniques privilégiées par les sportifs de haut niveau qui relèvent du kinésithérapeute

IDEES RECUES

Après le sport, les étirements aident-ils à s'assouplir?

- Autre croyance erronée, celle selon laquelle s'étirer juste après le sport pourrait aider à gagner en souplesse. "Cela ne permet pas de gagner en longueur musculaire, car les muscles viennent de travailler et présentent déjà une élasticité supérieure au repos. Une séance de stretching à froid, c'est-à-dire à distance des séances, est plus efficace pour étirer vraiment les fibres musculaires et augmenter l'élasticité des muscles

IDEES RECUES

Les blessures? Là encore, la recherche est claire: aucune preuve solide ne montre que s'étirer après le sport réduit le risque de blessure. Ce sont surtout l'échauffement, une technique correcte et une bonne progression d'entraînement qui jouent ce rôle

La récupération? Les étirements peuvent donner une sensation de bien-être, voire de détente mentale. Mais ils ne remplacent ni une bonne hydratation, ni le sommeil, ni une récupération active bien menée. En revanche, ils peuvent faciliter la baisse progressive du rythme cardiaque et aider à relâcher les tensions musculaires accumulées pendant l'effort

IDEES RECUES

- **Le risque?** Étirer un muscle fatigué de manière trop intense peut parfois être contre-productif, voire douloureux. Il faut donc rester doux et progressif. Mieux vaut éviter les postures extrêmes ou prolongées juste après une séance très intense

QUAND ?

Pas d'étirements avant le sport ?

- Ça ne sert à rien, ça fait perdre du temps, et ça augmente le risque de lésions musculaires ; il est bien plus efficace de s'échauffer progressivement et de pratiquer des mouvements répétés de plus en plus amples, dits « mouvements balistiques »

APRES

Lorsque l'étirement est réalisé dans une fourchette de temps de 20 à 30 secondes, il est appelé **étirement passif court**. Effectué après l'effort lors de ce qu'on appelle le **retour au calme**

RETOUR AU CALME

Le retour au calme (ou exercice de récupération) est «l'ensemble d'exercices ou de procédés intervenant après des efforts et des performances psychophysiques, jusqu'au rétablissement de la capacité de performance corporelle, intellectuelle et psychique» (OQLF, 1993)

RETOUR AU CALME

Objectif principal	Faciliter l'élimination des toxines accumulées et favoriser la régénération musculaire
---------------------------	--

RETOUR AU CALME

**Diminution
des douleurs**

Réduire les
sensations
d'inconfort et
de raideur
musculaire
après un effort
intense

RETOUR AU CALME

Prévention des blessures	Minimiser les risques de blessures en permettant aux muscles de récupérer progressivement
-------------------------------------	---

RETOUR AU CALME

**Durée
recommandée**

Déterminer un
temps de 5 à 10
minutes pour des
exercices de
récupération après
chaque
entraînement

EN DEHORS

- Lorsque l'étirement dure entre 1 à 5 minutes, il est appelé **étirement postural ou passif long**, ils sont à réaliser en **dehors des séances de sport**
- Sur cette technique, si l'étirement est tenu pendant 20 à 30 secondes (passif court), l'allongement disparaît à la fin de celui-ci. En revanche, s'il est tenu entre 1 à 5 minutes (passif long ou postural) l'allongement persiste après l'étirement ; d'où l'**augmentation de la souplesse**

REFLEXES A CONNAITRE

Si on se trouve trop raide et que l'on cherche à maintenir ou développer sa souplesse, le mieux est donc de **s'étirer en dehors des séances sportives** en trouvant le moment le plus opportun en fonction de son emploi du temps

On se consacre une séance de stretching en gardant en tête les bons réflexes:

- **tenir une durée suffisante:** pour s'assouplir, on réalise des étirements statiques tenus suffisamment longtemps. "Une minute minimum voire plus dans chaque posture", pour gagner en longueur musculaire

REFLEXES A CONNAITRE

- **réaliser des étirements progressifs, sans forcer.** On évite les à-coups, et on laisse le corps s'installer dans la posture et se détendre en l'accompagnant d'une respiration ample et profonde
- **ne pas confondre douleur et étirement:** un étirement ne doit jamais faire mal. On peut en revanche sentir que le muscle "tire" mais cela ne doit jamais être douloureux, auquel cas on cesse l'exercice

Ces séances d'étirements "pur jus" peuvent aisément se combiner avec des petits moments d'étirements bien-être au quotidien de quelques minutes, à tout moment de la journée: par exemple le matin au réveil, on réalise quelques mouvements d'étirements doux, non prolongés (20 à 30 secondes) pour dégourdir le corps

THM = TAKE HOME MESSAGE

- Un bon échauffement général et spécifique à l'activité
- Des étirements activo-dynamiques en fin d'échauffement
- Un retour au calme après l'activité avec étirement passif court
- Séances de stretching à froid et petite routine matinale