

News #43 - Octobre 2026

Bienvenue sur ma newsletter d'octobre !!

Un peu en retard ce mois-ci mais je vous écris sur les **étirements statiques**. Il y a beaucoup de choses à dire alors je traiterai ce sujet en 2 fois : une lettre en octobre sur les étirements des membres inférieurs et la suite en novembre sur ceux du tronc et membres supérieurs.

La mobilité articulaire est au cœur de notre bonne santé ! Les étirements statiques ou dynamiques en sont la clé.



Kesako et Différences

Un étirement est un mouvement ou une position qui consiste à placer un muscle et les tissus environnants en tension afin de travailler leur capacité à s'allonger.

Il existe 2 catégories d'étirements :

- **étirements dynamiques** = mouvements répétés d'une articulation dans une amplitude articulaire contrôlée
- **étirements statiques** = maintien d'une position pendant plusieurs secondes

Pour les sportifs, je conseille les étirements dynamiques avant les séances de sport et les étirements statiques sur un jour de repos ou du moins en dehors des séances de sport.

NB : Certaines personnes s'étirent après le sport pour avoir moins de courbatures. Plusieurs études ont montré que s'étirer après le sport ne diminuerai pas les courbatures d'un point de vue physiologique. Mais d'un point de vue psychique, cela peut faire du bien.
*Le plus important c'est de **bien se connaître** et de **ne pas aller trop loin dans l'étirement** pour éviter de déchirer le muscle déjà chaud juste après la séance de sport.*

Pourquoi en faire ?

Chaque articulation a un **rôle de stabilité et de mobilité** amenant **prévention** et **performance**.
Voici une liste non exhaustive des bienfaits d'une pratique régulière d'étirements :

- Améliorer la souplesse et l'amplitude articulaire
- Faciliter certains gestes du quotidien
- Créer un moment de pause
- Réduire la sensation de raideur dans le corps
- Diminuer les tensions musculaires et les gênes articulaires
- Prévenir les blessures
- Améliorer la posture
- Optimiser vos activités sportives
- Garder son autonomie
- Faciliter certains gestes du quotidien
- ... etc ...

Pour qui ?

La **sédentarité** a de graves conséquences sur notre santé. La mobilité, c'est la vie !
Nous sommes **tous concernés** : adultes, seniors, sportifs, femmes enceintes.

NB : pour les sportifs, je vous conseille de faire des étirements statiques en dehors des séances de sport pour un meilleur bénéfice.

Comment faire les étirements statiques ?

Bonne nouvelle : il n'est jamais trop tard pour commencer ! Pensez au chat qui s'étire dès qu'il se réveille 😺.
Il suffit de se motiver et de le faire régulièrement pour retrouver votre souplesse :

- Commencez **doucement** (exercices simples puis complexes)
- soyez **régulier** (2 à 3 séances par semaine au début)

Il vaut mieux faire 5 minutes tous les jours
que 60 minutes 1 fois par semaine !
L a régularité et la patience sont les clés !

Attention : les étirements doivent être contrôlés sans douleur vive, sans engourdissement et sans décharge électrique. Ils se font de façon progressive en respirant de plus en plus profondément.
La durée (7s pour aller jusqu'à 30s) et l'intensité dépendent de la personne et de la situation.
NB : DD = décubitus dorsal = sur le dos, DV = décubitus ventral = sur le ventre

1. Trouver son exercice : se mettre dans l'étirement en étant le plus "détendu" possible
2. Tenir la position 7 secondes : ne pas oublier de respirer !
3. Relâcher : recommencer en allant de plus en plus loin dans l'étirement et dans la durée

Etirement du psoas iliaque



Psoas G en fente avant

Dos droit, jambe gauche tendue, abdos engagés



Psoas G en DD

Plus vous tirez votre cuisse D vers vous, plus vous étirez le psoas G !



Psoas G avec un banc

Même mouvement mais en laissant la jambe G pendre.

Etirement des fessiers



Position initiale en DD



Position finale en DD



Position assise

Etirement des adducteurs



Position initiale debout

2 jambes tendues, bassin de profil par rapport à la jambe G, abdos engagés, fessiers serrés



Côté gauche

Se pencher à G sans se cambrer

Etirement des ischio-jambiers et mollets



Ischios G debout

Jambe D fléchie, talon G au sol et pointe de pied G en l'air



Ischios G en fente avant

Jambe G toute tendue



Ischios G debout avec marche

Bassin de face



Ischios x2 en neutre

Dos droit, jambes tendues



Ischios x2 en position

Coller d'abord son ventre sur les cuisses puis descendre les mains le long des jambes



Mollet G avec marche

Etirements des quadriceps



Quadri G en DV

Dans les 2 positions, serrez le ventre et les abdos.
Ne pas cambrer le dos !



Quadri G en position debout

Si vous souhaitez être accompagné(e) pour bien réaliser les mouvements adaptés à votre corps, je serai ravie de vous recevoir à mon cabinet.
Retrouvez aussi toutes mes newsletters sur mon blog !

Prendre Rdv

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Diplômée en massage énergétique

Diane Sibille Ostéopathe D.O.

25 rue Carnot, 92100 Boulogne Billancourt

01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28

diane@osteods.com

www.osteods.com