

# Commission médicale

## échauffement / étirement en voile légère

### Introduction :

Qui, même les plus jeunes d'entre vous, n'a pas ressenti l'impression d'être transformé en vieux manche à balai au réveil d'un lendemain de nav ? Qui n'a pas connu cette sensation d'être comme anesthésié sur l'eau au point de ne pas être capable d'exécuter des manoeuvres pourtant archiconnues ou de les exécuter par à coups ?

Dans ce contexte, ce cahier pratique est pour vous et vos stagiaires. Cette introduction aux échauffements avant et étirements après l'activité voile vous aidera à vous sentir bien dans votre corps tout le temps afin que vous puissiez vous faire plaisir sur l'eau.

Nous vous invitons à mémoriser vos sensations au fur et à mesure de la pratique. Ceci s'appelle aussi être à l'écoute de son propre corps. Vous trouverez un approfondissement en lisant des livres et en vous inspirant des conseils d'autres personnes plus compétentes ou plus expérimentées. Ainsi vous adapterez progressivement vos mouvements d'échauffements et étirements à vos propres besoins

## 2- Echauffements et étirements

Nous vous proposons quelques mouvements ciblés pour chacune des activités de la voile légère. Mais avant tout, n'oubliez pas que c'est le dos (muscles de la colonne vertébrale, des épaules, des lombaires ... et les articulations) qui souffre le plus en voile. A ce sujet, le portage du matériel se révèle souvent plus traumatisant que l'activité elle-même. C'est pourquoi il convient de «garder le dos droit !» et de plier les jambes avant de soulever une charge. De plus, une attention particulière sera portée aux étirements à ce niveau (comme toujours : progressivité, relâchement, ne pas forcer).

• En dériveur/catamaran, avant le portage : échauffement des épaules, des genoux (si une flexion complète vous est douloureuse vous pouvez commencer par lever les genoux ou faire des demi flexions en charge), poignets, abdominaux et nuque.

L'échauffement se continuera sur l'eau en faisant une série de virements à intervalles très rapprochés. Série d'étirements du dos le matin au réveil et après chaque séance de portage. Des étirements des abdominaux paraîtront nécessaires au dériviste qui a fait du rappel prolongé.

• D'une manière générale, on peut dire que la planche à voile (PAV) est l'activité voile la plus exigeante d'un point de vue forme physique. C'est aussi un des sports les plus complets car il fait travailler tous les groupes musculaires du corps. Cependant la plupart d'entre vous ressentiront surtout des contractures aux épaules et aux bras car le haut du corps est moins sollicité dans la vie courante de ceux qui n'ont pas une activité professionnelle manuelle.



#### Au final

- **Avant d'aller sur l'eau** : surtout par vent médium à fort, un échauffement de 10 min devrait être systématique. Si à ce moment vous n'arrivez pas à courir 100 m, il serait plus raisonnable de rester à terre.
- **Après être allé sur l'eau et avoir rangé le matériel**: il conviendrait au minimum d'étirer les muscles du dos, des avant-bras et des épaules. D'autres étirements sont proposés plus bas.

### 3- Les raisons des étirements et échauffements

Vous noterez que lorsque vous avez mal quelque part (par suite d'une contracture c'est à dire d'un raccourcissement du muscle, d'un hématome, d'une plaie, de l'inflammation d'un tendon, d'un ligament, d'un ménisque ou le déplacement d'une articulation voire une foulure, ..) vous évitez inconsciemment d'utiliser le muscle qui risque d'aggraver la douleur. En réaction à la douleur vous bougez de manière brusque dans le sens inverse ou restez immobile.

Ceci vous conduit vers une instabilité de la posture, à un déséquilibre incompréhensible sur l'instant jusqu'à la chute dangereuse (PAV), au chavirage, au coup de bôme pourtant prévisible (parce que ça fait mal au dos vous avez peur de vous baisser, par exemple).

D'où l'importance d'une séance de footing + étirements (sauf s'il y a une vive douleur lorsque le muscle est actif) tous les matins pour supprimer ou diminuer les raideurs musculaires de la veille dues au raccourcissement du muscle (pour les autres affections des ligaments, des tendons ou des cartilages, les étirements sont inutiles voire néfastes).

Le moniteur/la monitrice sondera à l'occasion et individuellement chaque stagiaire pour savoir s'il ressent des douleurs particulières. Des étirements spécifiques pourront alors être recommandés.

De même, pansements, bandes élastoplastes, arnica, gants limiteront la douleur dans les autres cas mais aussi les mouvements. A noter que les bandes ne suffisent pas toujours pour préserver. Pire, elles peuvent dans certains cas aggraver la pathologie (par compression de la circulation) quand on les porte au cours de l'activité sportive.

En cas d'atteinte des ligaments, se pose la question de la gravité et en corollaire de savoir si on navigue en sécurité ?

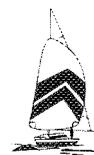


## 4- Muscles ou articulations particulièrement sollicités

	Catamaran	Dériveur	Planche à voile	Commentaires
	Degré de sollicitation <sup>1</sup> (situation où le muscle est particulièrement sollicité)			<b>(termes techniques donnés à titre indicatif)</b>
<b>Dos</b>	Portage, trapèze	Portage, rappel, trapèze	Relevé de voile, navigation au harnais	Colonne vertébrale /disques, trapèzes, grand dentelé, ...
<b>Cou</b>	n.s. <sup>2</sup>	+ ou ++ (en cas de coup de bôme)	+	Tensions dues à une posture en rotation statique prolongée
<b>Epaule</b>	++ (portage, remontée sur le bateau)	++ (portage, remontée sur le bateau)	+++ (pire cas: waterstart)	Trapèzes, deltoïdes, grand dorsal
<b>Bras</b>	++ (portage, en nav par fort vent, tenue du stick, remontée sur le bateau)	++ (portage, en nav par fort vent: tenue de l'écoute, remontée sur le bateau)	+++	Essentiellement : biceps brachial et avant-bras
<b>Poignets</b>	++	++	+++	Grand/petit palmaire, radiaux, ...
<b>Abdominaux, psoas</b>	+ (position assise sur le trampoline)	+++ (en cas de fort vent, navigation au rappel)	+ (waterstart)	
<b>Hanches</b>	+ (trapèze)	+ (trapèze)	+ (relevé de voile, water-start, harnais)	Fessiers
<b>Cuisses</b>	++ (portage, trapèze)	++ (portage, trapèze)	++ (portage et posture en nav et beachstart)	Cuisse partie antérieure (quadriceps) + ligaments du genou
	+ (trapèze)	+ (trapèze)	+ (relevé de voile, water-start, harnais)	Cuisse partie postérieure (ischio-jambiers,)
<b>Jambes-chevilles</b>	+ (portage avec remorque)	+ (portage avec remorque)	++ (au près si position tendue)	Mollet (Triceps sural )
	n.s.	+ (en cas de rappel : avant de la cheville)	+ (dans la houle ou les vagues, en navigation au VAR : groupe postérieur Dans les straps, et surtout en cas sauts : groupe antérieur)	Jambier antérieur, extenseur propre du 1 <sup>er</sup> orteil, extenseur commun des orteils ... + ligaments

<sup>1</sup> en relatif par rapport à une personne sédentaire

<sup>2</sup> n.s. : non significatif



## 5- Proposition d'échauffement en voile légère (Chiffres donnés à titre indicatif)

- 1) Course à pied en petites foulées (1 pied devant l'autre, durée : 5 minutes) en terminant par une accélération progressive sur 150 m environ ou 30 secondes
- 2) Debout, incliné en appui sur un mur ou sur un équipier réaliser des pompes (10)
- 3) Moulinets d'un bras puis l'autre dans un sens puis l'autre progressivement plus rapides 2 x (2x (2 x 3))
- 4) Rotations des poignets les mains l'une dans l'autre (20)
- 5) Course sur place (1 minute)
- 6) Répéter 2,3 et 4
- 7) Flexions de jambes (10)
- 8) Fentes avant/arrière une jambe puis l'autre (10)
- 9) Fentes sur le côté (10)
- 10) Rotations hanches (10)
- 11) Course à pied en sprint sur 200m en poussant des cris

A vous de juger selon les conditions de navigation de la durée de cet échauffement. Pour être parfait ce devrait durer 20 à 30 minutes. Nous vous invitons donc sinon à continuer à vous échauffer sur l'eau en faisant des manoeuvres à intervalles rapprochées et à démarrer doucement l'activité.

N.B : le biceps brachial n'est pas échauffé après cette séquence. Pour cela, chaque fois que c'est possible, faire quelques tractions à l'aide d'un bout, un wishbone, un portique, un équipier...

## 6- Proposition de séquence d'étirements en voile légère juste après la navigation et le portage

Chaque étirement dure 30 s environ ou 4 expirations lentes. Il est répété 2 fois au moins. Le mouvement doit être lent et progressif. Toujours souf-

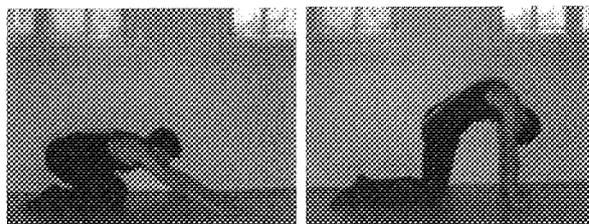
fler. Et surtout: s'arrêter si ça commence à faire mal. Ne jamais forcer !

- 1) Biceps brachial, grand pectoral
- 2) Avant-bras (à 4 pattes)
  - 1-a) flexion poignets
  - 1-a) extension poignets
- 3) Rotation lente des bras (2 x 2 x 3)
- 4) Trapèzes/deltoïdes
- 5) Quadriceps
- 6) Triceps sural
- 7) Chevilles (groupe antérieur)
- 8) Ischio-jambiers
- 9) Dos en flexion/extension
  - 9-b) flexion hanches & dos
  - 9-b) extension hanches & dos

Après chaque portage un peu long: étirement du dos (photos 9a et 9b), debout, jambes écartées, se pencher doucement vers le bas, menton contre le cou. Rester 30 à 40s en bas sans forcer. Puis se relever tout doucement enfin lever graduellement les bras vers le haut pour s'étirer le dos dans l'autre sens en se mettant sur la pointe des pieds (à éviter chez les personnes ayant un dos fragile).

Pour étirer le dos de manière plus douce mais très efficace, on pourra utiliser l'« étirement du chat » (aussi nommé « la grande prière ») avec sa variante asymétrique (étirement de l'épaule gauche: comme sur la photo du bas mais on met la main gauche à la place de la droite et on garde la main droite pliée près du genou).

### Etirement du chat



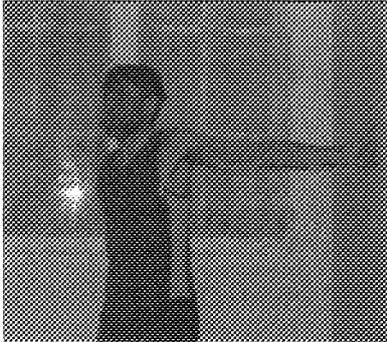
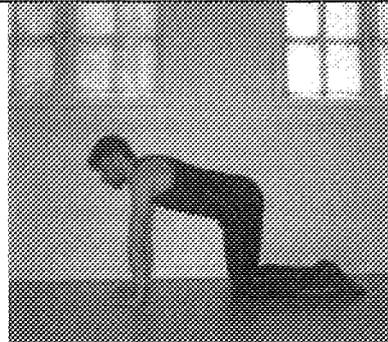
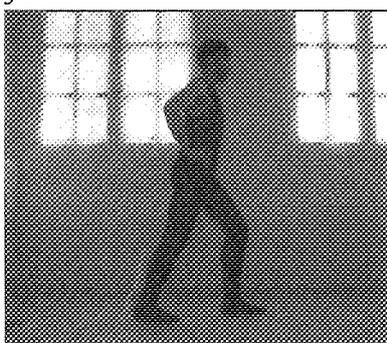
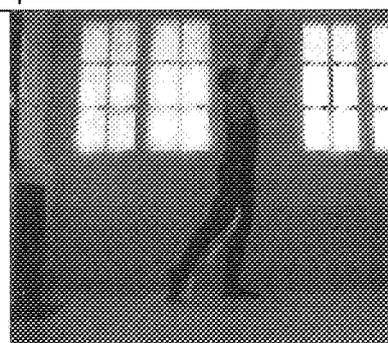
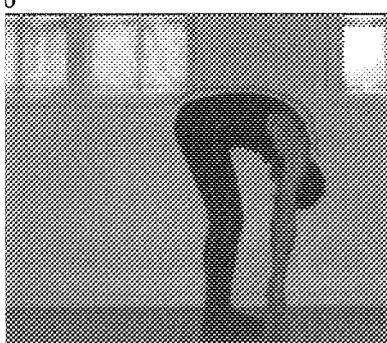
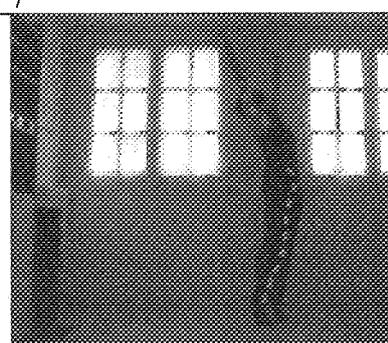


## Échauffements. voile légère

		
1	2	3
		Répéter 2, 3, 4
4	5	6
		
7	8	9
		
10	11	



## Étirements voile légère

		
1	2a	2b
		
3	4	5
		
6	7	8
		Et-ti-rer <input type="checkbox"/> tiraillements ? <input type="checkbox"/> revenir un peu <input type="checkbox"/> sensation détente <input type="checkbox"/> détente-détente- détente... <input type="checkbox"/> étirer un peu plus <input type="checkbox"/> tiraillements ? <input type="checkbox"/> revenir un peu etc ... (total 20à 60s par étirement)
9a	9b	

**Pour en savoir plus :**

*Guide des Etirements du Sportif*, Christophe Geoffroy, Collection Sport +, ISBN 2-9513971-2-7, 20,9 g

*Musculation Voile, Méthode d'Entraînement Physique Rationnel pour la Régate et la Plaisance*,  
Philippe SORIA, Editions Robert Laffont, Paris, 1970, 6 g

*Anatomie pour le Mouvement (Tome 1)*, Blandine Calais-Germain, Edition Desiris, ISBN :  
2-907653-01-6, 27,44g