Étirements

La pratique d'un instrument est comparable à la pratique d'un sport. Les muscles et tendons sont soumis à un stress élevé et doivent être bien réchauffés avant toute activité qui sollicite ceux-ci.

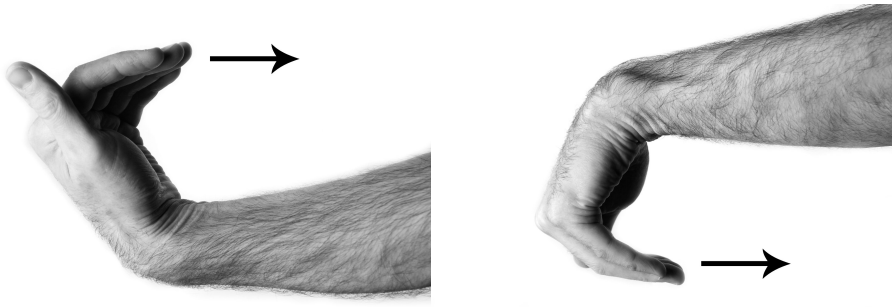
Consignes

Pour chacun des étirements, il est important de garder le bras bien droit. On doit sentir le muscle s'étirer légèrement, mais sans forcer trop lorsque l'on applique une pression avec l'autre main. Chacune des positions devrait être maintenue durant 1 minute, tout en se relaxant le plus possible.

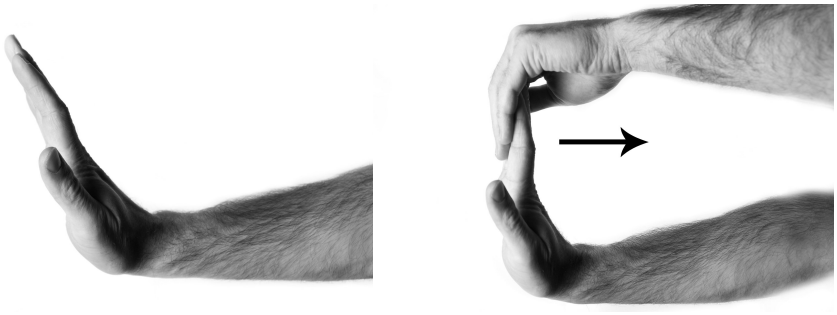
Exercices

1) Le bras vers l'avant, paume vers le haut, fermez le poing et repliez le poignet pour ramener la main vers vous. Aidez-vous avec l'autre main.

1b) *(variante)* Sans fermer le poing, repliez le poignet et tentez de ramener les doigts vers vous. À faire vers le haut et vers le bas.



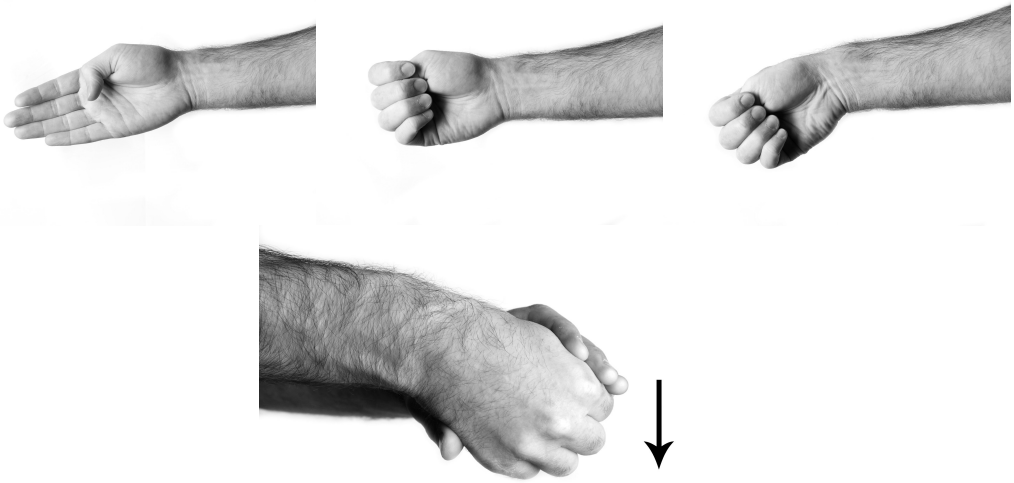
2) Le bras devant vous, placez la paume vers l'avant (doigts vers le haut) et ramenez les doigts vers l'arrière. Avec la main libre, appliquez une pression jusqu'à ce que vous sentiez le muscle s'étirer légèrement.



Copyright 2008 Marc-André Gingras

3) Refaites l'exercice 2, mais vers le bas.

4) Placez le pouce à l'intérieur de la main et refermez les doigts. Positionnez le pouce vers le haut et amenez la main vers le bas. Vous pouvez appliquer une légère pression avec l'autre main.



Faites chacun de ces étirements avant chaque séance de pratique et spectacle. Vous éviterez ainsi des risques de blessures et vous jouerez de manière beaucoup plus détendue.

Un mot sur les douleurs

Si, durant les étirements ou la pratique, vous ressentez une douleur (vive ou non), arrêtez immédiatement et reprenez plus tard. Si la douleur persiste, appliquez régulièrement de la glace sur la région affectée. Si les douleurs ne s'atténuent pas après quelques jours, consultez un médecin sportif.

Copyright 2008 Marc-André Gingras