



ÉTIREZ-VOUS !

Qui n'a pas entendu ce propos lors des séances d'entraînement ? Si le sportif subit et ne comprend pas l'intérêt et la technique il réalisera mal ses étirements, qui risqueront alors d'être inefficaces voire dangereux. Nous verrons aujourd'hui les généralités et ultérieurement des protocoles en fonction de la localisation des étirements.

1 - Quelques rappels sur les éléments étirés.

Les muscles qui servent au mouvement sont appelés muscles striés. Ils sont constitués d'un corps musculaire prolongé par des tendons qui s'insèrent sur le squelette mobilisant deux segments de membre (l'un fixe l'autre mobile) autour d'une articulation.

Le tissu musculaire est constitué :

- d'éléments contractiles : les ponts d'actine-myosine qui grâce au calcium et à l'ATP sont les micromoteurs de la contraction et permettent le raccourcissement du muscle.
- d'éléments de soutien : le tissu conjonctif constitué de collagène peu extensible dans le tendon mais beaucoup plus dans le muscle grâce à une organisation différente.

2 - Notions de tonus

Le muscle est en état de tension permanente entre ses deux insertions sur le squelette. Le cerveau est tenu informé de cette tension par des influx nerveux provenant des fuseaux neuromusculaires, capteurs sensibles à l'étirement. Le système nerveux central adapte donc en permanence le tonus musculaire qui varie en fonction de nombreux facteurs : sommeil, veille, fatigue, douleur, stress, relaxation...

3 - Bénéfices

L'affirmation selon laquelle les étirements préviennent efficacement les risques de blessure est controversée mais d'autres bénéfices ont été mis en évidence :



Ils sont sources de bien-être et ont un effet bénéfique sur la santé et le fonctionnement général de l'organisme.

Associés à la relaxation ils ont une action anti-stress et participent au positivisme mental.

Ils améliorent la perception du schéma corporel par la mise en tension sélective des muscles, conduisant vers un meilleur geste technique pour une meilleure performance.

Ils permettent d'accroître la mobilité et la souplesse segmentaire et axiale, ainsi que d'équilibrer le système agoniste et antagoniste et de lutter contre les raideurs (un muscle agoniste est par exemple le biceps du bras qui le fléchit et son antagoniste le triceps qui l'étend).

Après une lésion musculo-tendineuse ils permettent sous contrôle du kinésithérapeute une meilleure cicatrisation et une reprise fonctionnelle plus rapide.

4 Modalités pratiques

Il existe de nombreuses techniques, fonction de la théorie de leur auteur, de l'activité sportive et du but recherché. On peut distinguer deux grands types : passif et actif

- Passif, provoqué par la contraction des muscles antagonistes. Exemple : j'étire mon mollet en contractant les releveurs du pied.
- Passif, provoqué par une force extérieure, le poids du corps ou une auto-traction.

- Actif ou activo-dynamique, en combinant successivement un étirement sous-maximal puis une contraction isométrique (sans mouvement) qui augmente la tension du muscle puis une contraction en mouvement physiologique. Exemple : j'étire légèrement mon mollet en me mettant en position fente avant et en me penchant vers l'avant puis je pousse sur l'avant pied vers le sol du pied arrière sans bouger et enfin je sautille sur place)

Les étirements peuvent se pratiquer debout, assis ou couché.

Les étirements avant un entraînement ou un match seront du type actif.



Les étirements de récupération sont du type passif et se feront après l'activité physique avant la douche ainsi que ceux qui luttent contre la raideur qui se feront chez soi ou lors de séances spécifiques.

La durée moyenne par muscle étiré est de 10 à 30 secondes.

Il est souhaitable de s'étirer des pieds à la tête dans une routine qui sera mémorisée progressivement afin de n'oublier aucun élément. Une fois le schéma global bien établi, on pourra diversifier les étirements en associant des rotations.

5 Ce qu'il ne faut pas faire

La douleur est un seuil à ne pas atteindre dans tout étirement.

Il faut faire preuve de discernement entre les enfants, les adolescents et les adultes. Les objectifs et les techniques doivent tenir compte des particularités de la croissance.

Les tractions brusques et répétées, à ressort, appelés aussi étirements balistiques sont à éviter (exemple le jeter de jambe avant/arrière, ou essayer de toucher ses pieds en donnant des taps).

L'échauffement est un préalable à tout étirement.

Un mauvais contrôle du bassin et de son arrondissement dans une position adéquate est source de résultats médiocres.

Le blocage de la respiration n'est pas souhaitable. Celle-ci doit être libre même si elle est contrôlée ; le temps d'étirement se faisant de préférence sur l'expiration, le relâchement sur l'expiration.

Conclusion

Progressivement l'intérêt pour les étirements a augmenté. Les techniques évoluent dans le but d'obtenir une meilleure performance mais une fois maîtrisées, elles peuvent être transférées dans la vie quotidienne pour un bénéfice général.

Il faut être généralistes de notre pratique et ne pas négliger l'aspect technique de notre entraînement.

Illustrations Swanee Morini.



Références

bibliographiques.

Les étirements et la pratique sportive

- V. Benard - Actualités sport et médecine (France) 1996, n 49, pp 3-7

Myths and truths of stretching individualized recommendations for healthy muscles

- I. Shrier/K. Gossal - Physician and sports medicine (Etats-Unis) 2000, t 28, n 8, pp 57-63

L'éloge de la souplesse

- Christian Daulouede - Sport et vie (France) 1997, n 40, pp 34-37

Les étirements

- JP. BITON - Approches du handball (France) 1998, n 45, pp 23-26

Étirements myo-tendineux/stretching : une clarification nécessaire

- H. Neiger - Cinesiologie (France) 1997, t 73-174, pp 111-112

L'échauffement musculaire par les étirements activo-dynamiques

- C. Geoffroy - Sport med' (France) 1999, n 116, pp 27-28

Récupération et étirements

- C. Geoffroy - Sport med' (France) 1999, n 117, pp 31-32

Guide des étirements du sportif

- C. Geoffroy - 2000 Eds Vigot 253p

Le stretching postural

- J. Le Bivic - Sport med' (France) 1999, n 112, pp 10-12

Thèses de l'étirement

- J. Hegner - Macolin (Suisse) 1998, n 4, p 18

Entraînement de la souplesse chez les enfants et adolescents faire preuve de discernement !

- M. Markmann/L. Zahner - Macolin (Suisse) 1997, n 4, pp 1-4

Le stretching postural

- J. Le Bivic - EPS. Education physique et sport (France) 1998, n 269, janv-fév, pp 14-17

Entraînement de la souplesse : techniques d'étirement - M. Markmann

- Macolin (Suisse) 1998, n 4, pp 9-11