



Fiche entraînement : les étirements

Avant de commencer une activité sportive, il faut préparer au mieux le système cardio-vasculaire, ostéo-articulaire et musculo-tendineux par un échauffement adapté. Dans le cas contraire, les risques de blessure et de contre-performance sont bien réels. La préparation à un exercice obéit à trois principes fondamentaux qui permettent aussi d'optimiser la récupération. Ces trois principes sont l'échauffement (qui doit être spécifique à votre séance), l'hydratation et les étirements. Dans cette fiche, nous allons nous intéresser plus particulièrement aux étirements.

➔ Quel est le principe ?

Les étirements sont des exercices pratiqués pendant l'échauffement avec une activité sportive ou pendant la récupération qui suit celle-ci. Ils jouent sur l'allongement, la contraction et le relâchement des zones musculo-tendineuses étirées.

Les étirements ont pour but de développer la souplesse, c'est-à-dire la faculté de réaliser des mouvements de grande amplitude. Elle dépend de facteurs articulaires et neuro-musculo-tendineux. Cette dernière peut être améliorée par les techniques d'étirement.

➔ Quels sont les bénéfices ?

Les étirements présentent des avantages à titre préventif, peuvent être effectués dans un but thérapeutique ou tout simplement dans un objectif de bien-être général.

> Objectif préventif

Il s'agit d'entretenir ou d'améliorer la souplesse, en développant une certaine amplitude de mouvement et en luttant contre la raideur en général. L'enjeu est préparer l'organisme à l'exercice physique, de favoriser la récupération après l'effort et ainsi d'éviter certaines blessures musculaires, tendineuses et articulaires.

> Objectif thérapeutique

Il s'agit ici d'atténuer les déséquilibres, de rééquilibrer les problèmes morpho-statiques, morpho-dynamiques ou posturaux. Dans ce cadre, les étirements permettent d'accélérer la vitesse et la qualité de cicatrisation après lésion musculaire ou tendineuse.

> Objectif bien-être / effet relaxant

Les avantages des étirements dans ce but sont nombreux : ils régulent le tonus postural, diminuent les tensions et permettent d'accroître la souplesse. Lorsque les exercices sont intenses, ils permettent une importante libération d'endorphine. Les résultats de ces étirements visent à l'amélioration du schéma corporel, des conditions de vie et du geste sportif.

➔ Quels sont les types d'étirements qui existent ?

Il existe plusieurs techniques d'étirement avec des influences différentes suivant l'objectif recherché. Nous allons ici aborder les étirements à réaliser plutôt après vos entraînements (étirements passifs) ou à réaliser en dehors des efforts dans un but de bien-être (étirements posturaux)

➔ Comment réaliser des étirements passifs ?

L'objectif est de réaliser une mise en tension lente des muscles, sans à-coup et à la recherche d'un gain d'amplitude.

- Adopter une position de départ confortable (assis, à genou, couché ou debout avec un appui)
- Étirer lentement et sans à coup (pas de temps de ressort) jusqu'à obtenir une amplitude maximale tolérée par l'organisme (ne pas dépasser le seuil de la douleur)
- Tenir la position de 15 à 20 secondes avant de relâcher
- Réaliser au moins 3 exercices par groupe musculaire, après un temps de repos de quelques secondes entre chaque exercice.
- La durée de la séance d'étirements durera entre 10 et 20 minutes suivant le nombre de groupes musculaires étirés.

> Quand effectuer vos étirements passifs ?

Plusieurs possibilités s'offrent à vous : le soir, pendant 10 minutes, dans un but de bien-être ou après un effort, le jour même, ou le lendemain après une activité de récupération, 10 à 20 minutes.

➔ Comment réaliser des étirements posturaux ?

Comme les étirements passifs, les étirements posturaux permettent de gagner en amplitude. Ils permettent d'améliorer votre souplesse (le domaine du bien-être), de diminuer les tensions, d'assurer le bien-être corporel, d'évacuer le stress.

- Adopter une position de départ confortable : assis, à genou, couché ou éventuellement debout avec un appui.
- Commencer par une mise en tension lente en soufflant, sans à coup (pas de temps de ressort). Le poids du corps va amplifier l'action étirante jusqu'à l'obtention d'une amplitude maximale tolérée par l'organisme.
- Maintenir les positions environ une minute (plus longtemps pour les personnes à l'aise)
- La respiration doit être profonde, le diaphragme jouant un rôle important dans ce type d'étirement.
- Répéter ces exercices 2 à 3 fois, après un temps de repos de quelques minutes.
- La durée de la séance consacrée aux étirements posturaux durera de 20 à 30 minutes.

> Quand effectuer vos étirements posturaux ?

Les étirements posturaux seront réalisés lors de séances spécifiques en dehors des efforts. Nous vous suggérons de les réaliser en fin de journée, avant le dîner et le coucher. Ils pourront être répétés 2 à 3 fois par semaine.

➔ Quelles sont les règles à respecter ?

- Ne pas s'étirer à froid (réaliser une activité physique, même légère, avant de réaliser vos étirements)
Respecter les positions de base : les étirements passifs et les postures seront réalisés assis ou couché.
 - Étirer dans les deux sens (agoniste et antagoniste)
 - Réaliser les étirements dans le calme.
 - Ne pas effectuer de mouvement avec effet « ressort ». L'étirement doit être lent, progressif et indolore.
 - Associer la phase respiratoire avec l'étirement : accompagner l'étirement par une expiration lente et profonde.
-



➔ Active Regeneration : un allié de choc

Pour récupérer de façon plus efficace, pensez à utiliser la boisson de récupération de l'effort Active Regeneration : elle contribue activement à la réhydratation et à la recharge en énergie et en acides aminés de l'organisme, participe à la réparation des micro-lésions musculaires et à la réduction des risques de courbatures du lendemain.