

S'étirer comme il faut quand il faut

L'efficacité des étirements est actuellement remise en cause par certains cadres techniques ou scientifiques. Cette polémique a malheureusement pour effet de déstabiliser les sportifs qui ne savent plus à quel saint se vouer.

Il nous paraît intéressant de revenir sur des données fondamentales qui justifient les **différentes méthodes d'étirement**, et d'orienter notre analyse sur les réels bénéfices que vous pouvez en tirer. Mais encore faut-il s'interroger : « efficaces sur quoi ? ».

Si l'on vous dit « étirez vous, vous allez courir plus vite ! ». Voilà qui en ferait sourire plus d'un ! Et pourtant...

En dehors de l'**effet de récupération bien connu**, certains étirements présentent une efficacité réelle sur l'amélioration du niveau de performances.

DIFFERENTS TYPES

a) Conseils préliminaires :

Certaines évidences sont bonnes à rappeler, car en pratique, elles ne sont pas toujours respectées.

Tout d'abord, une **séance d'étirements doit toujours être précédée d'un échauffement**. Les muscles doivent être chauds pour les préparer à s'allonger, améliorer leur élasticité. Si les étirements s'intègrent dans la phase d'échauffement, ils doivent être précédés d'une phase de footing, ou de quelques éducatifs. **Un muscle froid n'est pas souple et se déchire**, source de blessure.

Les **mouvements type « en ressort » sont à proscrire**, car ils engendrent des réactions réflexes qui sont à l'opposé des actions recherchées.

Les étirements doivent être indolores. Ce qui n'empêche pas qu'ils apportent une certaine sensibilité des muscles concernés, en rapport avec la tension exercée. Mais sensible ne veut pas dire douloureux.

S'y associe une **respiration calme**, les étirements s'inscrivant prioritairement sur la phase expiratoire. Le contexte doit être reposant, favorable à la concentration et à l'impact psychologique que nous aborderons plus loin.

b) Etirements Passifs ou actifs ?

- Les **étirements passifs** sont les plus connus et les plus pratiqués. Le principe est simple : le muscle étiré est au repos. L'étirement doit être d'une durée suffisante (1 minute). L'objectif est essentiellement la récupération.

- Les **étirements actifs** sont de différents types : L'une des théories repose sur le principe que le relâchement d'un muscle donné est favorisé par la contraction simultanée du muscle antagoniste, ceci par la mise en jeu d'un arc réflexe d'origine neurologique (myotatique). Ainsi, l'étirement des ischiojambiers sera amélioré par la contraction simultanée du quadriceps.

On distingue une variante que l'on peut appeler **étirements tenso actifs**, pour lesquels, le muscle étiré est lui même contracté. Voilà qui peut paraître insensé, puisque la contraction musculaire entraîne obligatoirement un raccourcissement. C'est ce qui justifie une durée d'étirement suffisamment courte (10 à 15 sec) pour ne pas être traumatique. De plus, la contraction reste faible, et ne produit pas (ou peu) de déplacement du segment de membre. **L'efficacité est surtout dans la préparation à l'effort, et la recherche de performance.**

• Les activo-passifs représentent une combinaison des deux types, réalisés en alternance pendant la séance.

Type d'étirements	Principes	Durées	Rôles
Passif	Muscle étiré décontracté	1 minute	récupération
Actif	- Contraction antagoniste - Muscle étiré contracté	10 à 15 secondes	Préparation à l'effort
Activo-passif			- Préparation à l'effort - Performance

c) Étirements analytiques en chaîne ?

Les étirements analytiques sont de moins en moins pratiqués, tout au moins en pratique sportive.

Forcé de constater qu'il est exceptionnel qu'un geste sportif ne fasse appel qu'à un muscle isolé. De plus, la répétition des postures de chaque muscle étiré isolément rend la séance trop longue et fastidieuse.

Il faut en préférer à juste titre **les étirements en chaîne musculaire globale**, particulièrement indiqués dans les sports complets, le triathlon par excellence. Ils respectent un certain équilibre et une synergie d'action des muscles les uns par rapport aux autres.

A titre d'exemple, votre **entraînement de cyclisme** ne fait pas travailler que vos jambes et votre bassin. D'autres contraintes mécaniques apparaissent principalement au niveau du [rachis](#), lombaire mais aussi cervical (d'autant plus que vous utilisez un prolongateur). La séance d'étirements ne doit pas se limiter aux membres inférieurs, mais doit s'étendre sur toute la chaîne postérieure jusqu'au cou, selon des exercices spécifiques.

d) Préservez votre dos !

L'une des priorités reste l'attention particulière qui doit être portée sur la bonne position du rachis. [Le risque traumatique est bien réel](#). Votre dos a déjà subi d'énormes contraintes lors de votre entraînement, ne lui en rajoutez pas une dose supplémentaire en vous étirant !

Le principe est simple : **pour chaque position, demandez vous dans quelle position est votre dos ?** Il doit toujours rester bien droit, éviter les cassures, les cambrures, les inclinaisons latérales mal contrôlées. Les rotations axiales sont autorisées, si elles s'accompagnent d'un allongement simultané de l'axe rachidien, avec un placement rigoureux du dos par rapport aux membres inférieurs. Ces rotations répondent à l'orientation diagonale ou spiralee de certaines fibres musculaires.

EFFICACITE PHYSIQUE DES ETIREMENTS

Les effets musculaires sont bien connus. **L'allongement et la mobilisation des fibres, le développement des sarcomères** (effet contesté), vont contribuer à développer la souplesse et l'amplitude du geste.

Au niveau des membranes tissulaires, les plans de glissements tissulaires seront plus fluides. Les **articulations sont également concernées** avec une libération des tensions accumulées lors de l'effort, une restitution de la souplesse des membranes articulaires.

L'amélioration du **drainage vasculaire** facilite l'épuration des déchets musculaires, et augmente la pré charge cardiaque (retour sanguin) par le rythme respiratoire associé.

L'impact hormonal est directement palpable avec une sensation de bien être, favorisée par la libération des endorphines naturelles

La relaxation n'est pas seulement physique, mais aussi et avant tout psychologique.

PREPARATION PRE COMPETITIVE

L'augmentation de chaleur interne et l'activation des organes neuromusculaires sont des facteurs de préparation à l'effort. Mais rien ne remplace un échauffement bien conduit.

ETIREMENTS ET POSTURE

Les étirements modifient le tonus musculaire, c'est-à-dire les forces de traction qui déterminent votre posture et la position de votre squelette. Ils libèrent ainsi les contractures, corrigent les attitudes vicieuses, et rétablissent votre squelette dans une position correcte non traumatique.

C'est par exemple le cas très fréquent des **bascules antérieures du bassin en rapport notamment avec une raideur du quadriceps et du psoas**, qui tirent le bassin vers le bas sous l'effet de leur tonus. Des étirements adaptés centrés sur l'appareil extenseur associés à un renforcement musculaire de gainage abdominal vont rétablir le bassin dans une position plus adaptée, évitant ainsi des répercussions rachidiennes mal tolérées (cambrure lombaire).

UNE DIMENSION PSYCHOLOGIQUE QUI FAIT LA DIFFERENCE

Voilà qui est moins évident à admettre, et nécessite une certaine ouverture d'esprit !

C'est dans ce domaine que les étirements actifs prennent toute leur importance.

Les contractions des muscles agonistes et antagonistes associées aux étirements doivent vous imposer une certaine concentration sur votre posture, et vous amener quelques questions : Quel niveau de contraction dois je imposer pour maintenir ma position ?

Dans quelle position, quelle orientation se trouve mes segments de membres ? Quels muscles me maintiennent en équilibre ? Pour une posture donnée, vous imposez à votre appareil locomoteur différentes forces (contractions relâchement). **Essayez donc à saisir ce que votre corps vous renvoie comme information ?**

Cette compréhension des postures, cette perception du degré d'allongement et de contraction (agoniste/antagonistes), ainsi que la prise de conscience de chaque muscle sollicité, vont vous permettre d'intégrer votre schéma corporel. Le principal bénéfice que vous allez en tirer, sera une meilleure coordination motrice, c'est-à-dire une **meilleure coordination et répartition des charges entre les différents groupes musculaire**, un geste sportif plus efficace, plus puissant, plus rapide, ou plus précis.

Le principal obstacle de cette technique, repose sur l'**effort de concentration** qui est loin d'être négligeable. Ces étirements ne peuvent s'effectuer « à la légère » et nécessitent de s'isoler dans une ambiance calme, pas toujours facile à obtenir aux entraînements.