

INTRODUCTION

Lorsque l'on pense "étirement", on visualise souvent le sportif qui s'étire – par exemple, sur le bord du terrain – avant ou après un effort. Mais ces exercices ne sont pas réservés aux seuls sportifs, bien au contraire : les étirements, à la base de l'entretien de la mobilité du corps et de son bon fonctionnement, devraient faire partie du quotidien, au même titre que le gainage musculaire.

Ces dernières années, de nombreux discours ont cherché à discréditer le bienfait des étirements et ont semé le trouble dans l'esprit de ceux qui les pratiquent déjà. Pourtant la réalité prouve que celui qui s'étire régulièrement – selon des protocoles précis, à des moments opportuns et dans des positions adéquates – bénéficie de meilleures amplitudes de mouvement, d'une meilleure connaissance de son corps et d'une meilleure gestuelle facilitant les habiletés motrices.

Une fois l'habitude prise, si vous l'abandonnez, vous constaterez rapidement les dommages : l'impossibilité de réaliser des gestes simples – comme enfiler ses chaussettes facilement, lacer ses chaussures en amenant le pied à la main... – en est le plus bel exemple.

Thérapeute présent depuis plus de vingt ans dans le sport de haut niveau, j'ai rapidement constaté

que les étirements étaient des outils aussi indispensables au sportif qu'au bien-être et à la santé de tout un chacun, car ils améliorent les conditions de vie. En agissant directement sur les tissus composant le corps humain, les étirements peuvent augmenter votre capital santé : en effet, ils permettent de lever les tensions musculaires, atteindre un état de détente, réduire les contraintes articulaires, "mettre en route" le corps au quotidien ou encore activer la musculature avant un effort physique.

Mon approche montre que les étirements sont donc, à la fois, bénéfique à la santé et à l'activité physique. J'aborderai deux grands types d'utilisation :

- ▶ les étirements pratiqués régulièrement, de façon isolée, pour conserver ou recouvrer une "bonne santé", accéder au bien-être ou améliorer les possibilités corporelles ou physiques ;
- ▶ les étirements intégrés dans les activités physiques et sportives (échauffements ou phases de récupération à l'occasion d'une pause, d'un temps mort ou en fin de séance d'entraînement), à visée de préparation ou de récupération et de prophylaxie.

La diversité des méthodes élargit le champ de leur utilisation, mais elle peut aussi entraîner la confusion et surtout des erreurs dans leurs applications. Faut-il s'étirer avant ou après un effort ? Que faire pour lutter contre la raideur ? Ces doutes et ces questions parmi tant d'autres nécessitent une mise au point précise sur les différentes techniques.

Vous guider dans votre démarche individuelle ou collective, vers une meilleure prise en charge et vous indiquer les moyens de rester en forme, tel est le double objectif de ce livre.

Prenez le temps de vous étirer : c'est aussi un art de vivre !

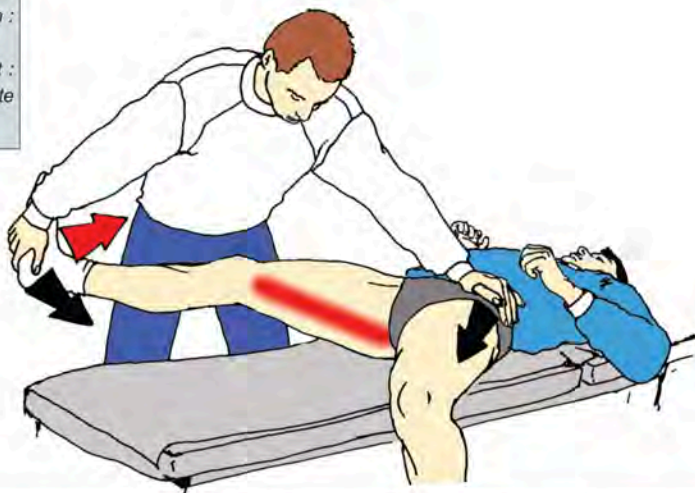
Pour obtenir des effets positifs, gardez à l'esprit les conditions nécessaires :

- ▶ **connaître les différentes méthodes d'étirements ;**
- ▶ **utiliser la bonne méthode en fonction de l'objectif fixé ;**
- ▶ **adapter les positions d'étirement inhérentes à la méthode et à vos possibilités ;**
- ▶ **répéter régulièrement ces exercices.**

*Les clés
de la réussite*

Contracté-relâché-étiré sur les adducteurs

- Poussée ou contraction : effectuée par le sujet.
 → Allongement, étirement : effectué par le thérapeute ou le partenaire.



Le sujet est allongé sur le dos. Le thérapeute ou le partenaire se place du côté à étirer. L'autre jambe sort de la table.

- ① **L'allongement** - le partenaire ou le thérapeute
- ▶ attrape le pied du sujet et amène le membre vers l'extérieur (le genou doit rester en extension) ;
 - ▶ avec l'autre main, il contrôle le bassin (celui-ci ne doit pas être entraîné).

- ② **La contraction** - le sujet tente de ramener progressivement son pied vers le dedans (l'intérieur) en poussant contre la main du thérapeute ou du partenaire. Maintenez 12 à 15 secondes.

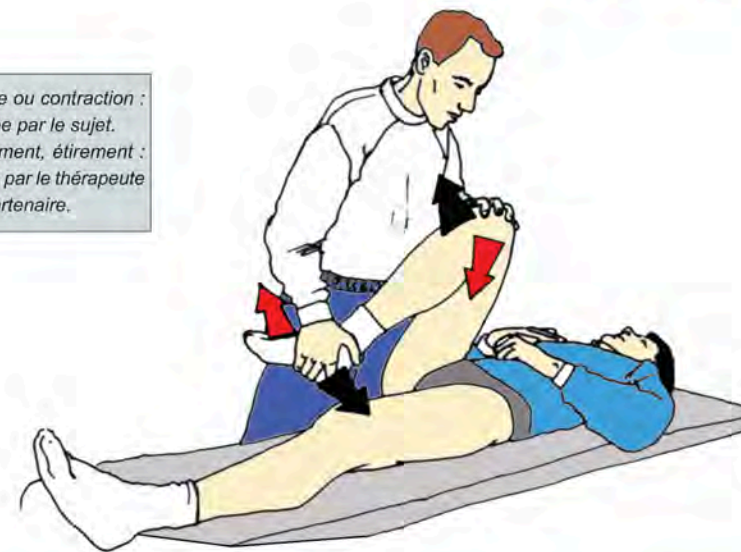
- ③ **Le relâchement** - le sujet relâche la contraction sans changer l'angle dans lequel vous venez de travailler.

- ④ **L'étirement** - le partenaire ou le thérapeute écarte un peu plus le membre du sujet vers le dehors (l'extérieur). Maintenez 20 secondes.

Gardez le gain d'amplitude obtenu et répétez ce cycle 3 à 5 fois.

Contracté-relâché-étiré sur les rotateurs externes de la hanche

- Poussée ou contraction : effectuée par le sujet.
 → Allongement, étirement : effectué par le thérapeute ou le partenaire.



Le sujet est allongé sur le dos. Le thérapeute ou le partenaire se place du côté à étirer.

- ① **L'allongement** - le partenaire ou le thérapeute
- ▶ attrape le pied du sujet, face interne, et amène le membre en flexion ;
 - ▶ l'autre main est placée sur la partie externe du genou.

- ② **La contraction** - le sujet pousse contre les deux mains du partenaire ou du thérapeute, avec son pied et son genou. Maintenez 12 à 15 secondes.

- ③ **Le relâchement** - le sujet relâche la contraction sans changer l'angle dans lequel vous venez de travailler.

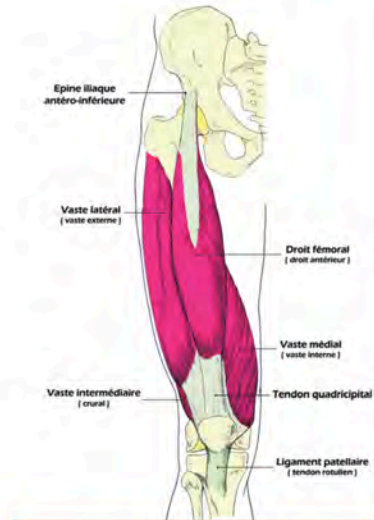
- ④ **L'étirement** - le partenaire ou le thérapeute porte le genou en dedans (vers l'intérieur) et le pied en dehors (vers l'extérieur). Maintenez 20 secondes.

Gardez le gain d'amplitude obtenu et répétez ce cycle 3 à 5 fois.

Étirements activo-dynamiques du quadriceps



Muscles principaux :
 Droit fémoral
 Vaste intermédiaire
 Vaste médial
 Vaste latéral



- ❶ **Position de départ, allongement** : attrapez le pied de la jambe à étirer avec votre main. Basculez le bassin vers l'arrière, pour cela contractez les fessiers.
- ❷ **Contraction statique** : poussez avec le pied sur la main qui résiste. Le genou cherche à s'étendre comme pour shooter.
- ❸ **Contraction excentrique** : tout en continuant de pousser avec le pied sur la main, celle-ci amène le pied vers le haut, contre les fessiers. Le bassin doit être toujours basculé en arrière.
- ❹ Relâchez.
- ❺ **Phase dynamique** : enchaînez rapidement par des flexions-extensions rapides de genoux (travail concentrique) ou des accroupissements-extensions (travail excentrique des quadriceps).



S'étirer pour améliorer votre quotidien

Etant à la base de la détente, de l'entretien, de la mobilité du corps et de son bon fonctionnement, les étirements doivent faire partie de notre quotidien.

Pratiqués régulièrement, comme je vous le conseille, ils permettront :

- ▶ de lutter contre une raideur qui s'est installée progressivement et qui vous pénalise dans vos gestes quotidiens ;
- ▶ d'en finir avec vos douleurs d'épaule, cervicales ou lombaires ;
- ▶ de lutter contre les tensions et le stress ;
- ▶ de ré-harmoniser votre corps.

s'étirer pour améliorer votre quotidien	216
Étirements et gestes habituels	218
Étirements et détente - anti-stress	219

Les routines assouplissantes	226
Étirements, détente et anti-stress	231



Des gestes au quotidien

Des étirements préparatoires

Enfiler votre pantalon ou chaussettes

Exercice 1



Enfiler ses chaussettes ou son pantalon, le matin, lorsque le corps n'est pas encore échauffé, peut être un exercice difficile pour certains. Cette posture sollicitant la flexion de hanche associée à la flexion de genou vous facilitera la tâche.



Ischio-jambiers (partie haute)

Mettre une veste

Exercice 2



Pour mettre une veste ou un manteau, c'est souvent au moment d'enfiler la deuxième manche que cela pose problème. Une souplesse du pectoral associée à une rotation interne de l'épaule est nécessaire.



Pectoral

Il est conseillé de répéter ces exercices un peu, tous les jours, (30 secondes à 1 minute de chaque côté).

Des gestes au quotidien

Des étirements préparatoires

Lacer vos chaussures

Exercice 3



En position debout

La position idéale, pour lacer ses chaussures, nécessite, une souplesse des ischio-jambiers de la jambe qui est pliée devant soi et une souplesse du psoas de la jambe côté opposé.



Psoas d'un côté et ischio-jambiers (partie haute) de l'autre côté

En position à genou

La seconde solution impose de mettre un genou à terre. Cette position vous demande une bonne flexion des deux genoux ainsi qu'une souplesse des ischio-jambiers (partie haute).



Ischio-jambiers (partie haute)

Il est conseillé de répéter ces exercices un peu, tous les jours, (30 secondes à 1 minute de chaque côté).

Les étirements personnalisés

Ce chapitre est important, car il va peut-être vous permettre d'identifier la cause de vos tensions ou de vos douleurs. **Cette démarche avant tout préventive, devrait être entreprise par tous**, avec l'aide d'un spécialiste ou d'un thérapeute. Les étirements, vous l'avez compris, sont des outils qui vont vous aider à résoudre les problèmes, à la condition de les utiliser, comme il se doit et sur les groupes musculaires qui en ont besoin. Ne vous trompez pas !

Les étirements personnalisés	236
Pourquoi ?	238
Objectif	238
Les signes du déséquilibre ou "les sonnettes d'alarme" ..	239

Que faire ? Prévenir, anticiper !	240
Le bilan	240
Étirez les bons muscles	242
Quelques exemples	242



Le profil lombalgique

En général, le lombalgique est une personne qui utilise mal sa région lombo-abdominale et son périnée. L'analyse de la position habituelle nous montre que le rachis lombaire est souvent étiré (effacement de la lordose avec rétroversion du bassin) pendant que d'autres groupes musculaires se trouvent en position raccourcie (ischio-jambiers, psoas). Pourtant, l'anatomie et la biomécanique de cette région incitent plus au respect de la courbure lombaire (lordose), plutôt qu'à son effacement.

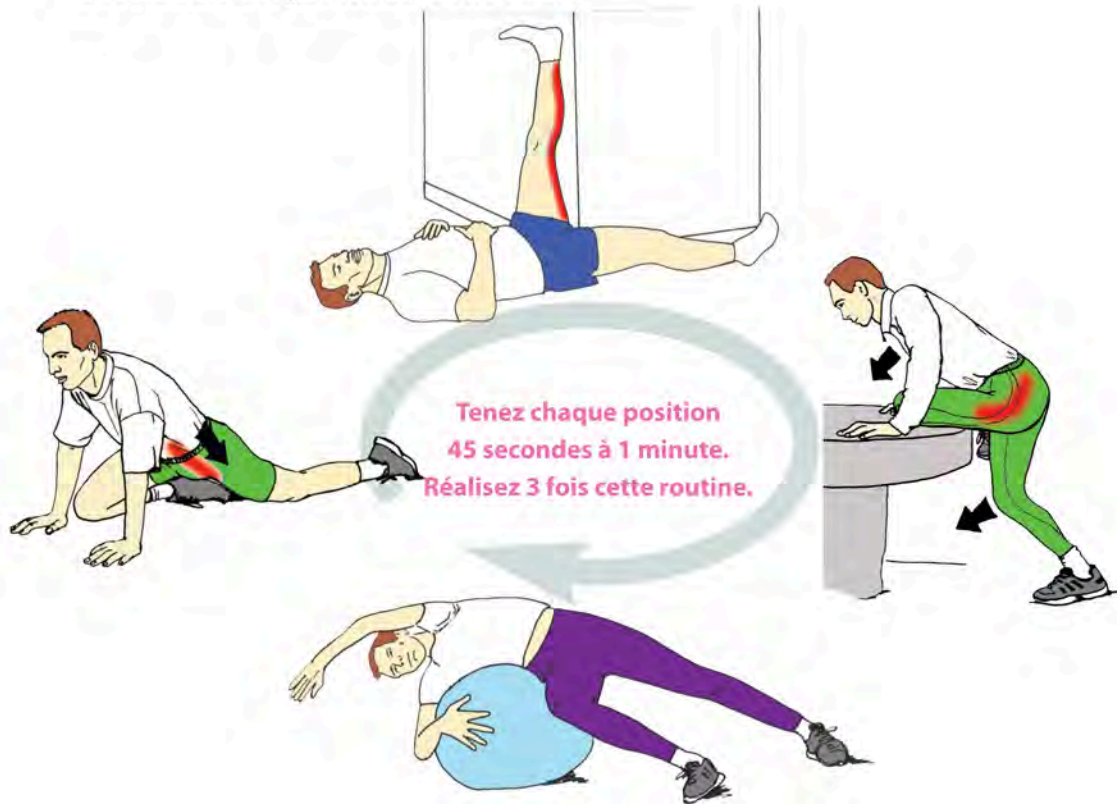


Mauvaise gestion du rachis lombaire = future lombalgie.

Dans le cas présent, en plus de la mise en place d'une éducation thérapeutique, les étirements seront effectués en priorité, :

- ▶ sur les ischio-jambiers et le psoas afin de redonner de la mobilité ;
- ▶ sur les rotateurs externes de hanche et les lombes pour lutter contre les tensions périphériques.

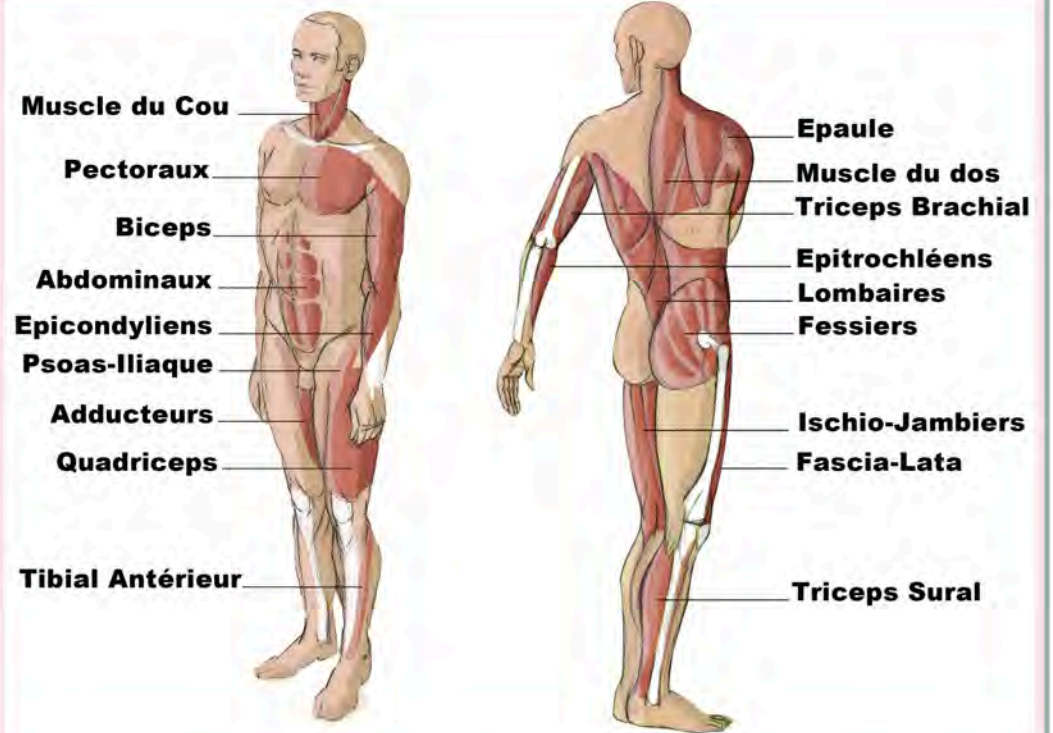
En aucun cas la région lombaire sera étirée !



Tenez chaque position 45 secondes à 1 minute. Réalisez 3 fois cette routine.

Planche d'étirements personnalisés

Nom, Prénom :
 À l'issue du bilan réalisé le
 Étirez fois par semaine, les groupes musculaires suivants :



Membres inférieurs

Membres supérieurs

	droit	gauche		droit	gauche
Triceps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Muscles de l'épaule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tibial antérieur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pectoral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ischio-jambiers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Triceps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quadriceps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Biceps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adducteurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Epitrochléens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fascia-lata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Epicondyliens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Psoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Muscles du cou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fessiers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dorsaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			Lombaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LES ÉTIREMENTS ET LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Indissociables de toute activité physique, les étirements doivent accompagner le sportif lors des entraînements ou des compétitions. Les différentes méthodes d'étirements sont intégrées dans les séances, elles doivent l'être également en dehors des périodes d'effort physique pour entretenir la souplesse et l'aisance gestuelle. Obtenir cet équilibre délicat, entre force et souplesse, sera à l'origine d'une performance souvent oubliée : la longévité !

Choisir la bonne méthode	248
La chronologie des étirements	250
Encadrer une séance d'étirements	254
Routines conseillées par l'auteur	256

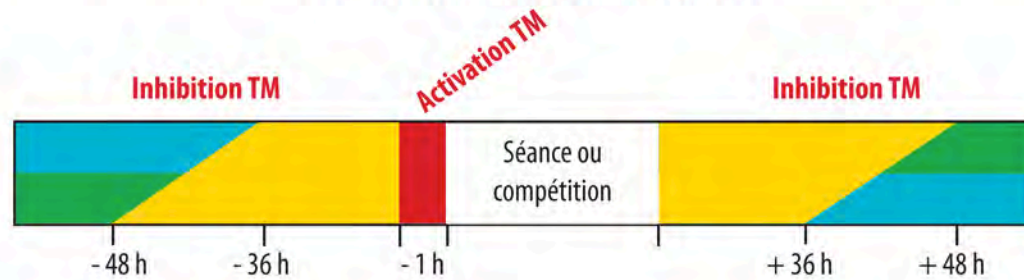


La chronologie des étirements

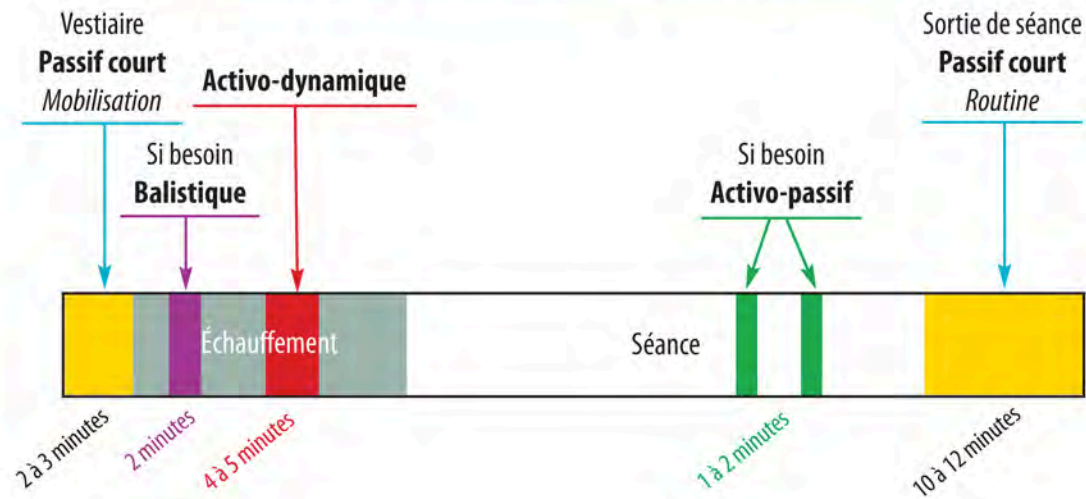
Il est conseillé d'adapter les étirements selon l'activité, la chronologie de la séance et la planification des activités physiques dans le temps (entraînements et compétitions).

■ Étirement passif court (20 secondes) ■ Postures passives ■ Étirement activo-dynamique ■ Activo-passif (C.R.E)

Chronologie des étirements par rapport à une compétition, une séance ou un entraînement de qualité



Chronologie des étirements dans la séance d'entraînement



Utilisez les bonnes méthodes aux bons moments

Avant un effort, le corps doit être prêt

- ▶ **les mouvements de balancement** sollicitent les amplitudes articulaires ; ils peuvent être utilisés avant le début de votre échauffement ou dans sa première partie (cf. p 208) ;
- ▶ **les étirements activo-dynamiques** activent le muscle et ses composants ; ils seront placés juste avant les exercices à haute intensité (cf. p 170).



Échauffement global		Échauffement spécifique		
Course	Gammes athlétiques	Étirements activo-dynamiques	Exercices spécifiques	
Home trainer...				Shoots
Mouvements balistiques	Échauffement russe	Sprints courts	Conservation	
				Opposition
5 à 6 minutes	5 minutes	4 minutes	12 à 15 minutes	

Dans le cadre d'un footing lent ou d'une activité à faible intensité, les étirements activo-dynamiques ne se justifient pas.

Pendant l'effort, le corps doit rester sous tension

Si le besoin de s'étirer entre deux efforts se fait sentir, alors il convient d'utiliser la méthode d'**étirement activo-passif**, encore appelé contracté-relâché-étiré. Elle permet d'allonger le muscle tout en le maintenant sous tension (cf. p 150).

Routine d'étirements passifs

Spéciale cyclisme

À utiliser après l'effort.

De chaque côté

quadriceps

De chaque côté

psoas

De chaque côté

ischio-jambiers

De chaque côté

épaule - pectoraux

De chaque côté

trapèze

De chaque côté

lombaire-dos

Répétez 2 à 3 fois cette routine

Durée totale de la séance 8 à 12 minutes

Tenez chaque position 20 secondes

Routine d'étirements passifs

Spéciale course à pied

À utiliser après l'effort.

De chaque côté

triceps

De chaque côté

fascia-lata

De chaque côté

quadriceps

De chaque côté

ischio-jambiers

De chaque côté

adducteurs

De chaque côté

lombaires - obliques

De chaque côté

pyramidal

Répétez 2 à 3 fois cette routine

Durée totale de la séance 8 à 12 minutes

Tenez chaque position 20 secondes

► La phase élastique (phase I)

Dans cette phase d'allongement, le risque de lésion n'existe pas, quelque soit le moment où l'on utilise.

C'est la zone de fonctionnement physiologique. Les tissus retrouvent leur état de longueur initial dès que les tractions s'arrêtent.

Conséquences pratiques

L'étirement est réalisé dans des amplitudes non-maximales et doit être maintenu environ 20 secondes. C'est dans cette phase d'allongement que l'on doit s'étirer après un effort, une séance d'entraînement ou une compétition.

À la suite d'un effort, on observe une crispation des fascias, une perturbation de l'activité contractile élastique (Quéré - 2008), ainsi qu'une modification du drainage liquidien et du système neuro-vasculaire. Les micro-traumatismes provoqués sont à l'origine des altérations intrinsèques au niveau de la fibre et du liquide intravacuolaire, entraînant des accolements responsables de l'hypomobilité. Ceux-ci peuvent être à l'origine de pathologies à distance. Par exemple, une restriction de mobilité au niveau d'un corps musculaire peut engendrer un excès de tension sur les points d'insertion et se transformer en tendinopathie.

Ainsi, on comprend facilement que les allongements répétés associés aux mobilisations auront une répercussion sur tous les tissus du corps. Ils provoquent un pompage vasculaire et facilitent les glissements inter-tissulaires, ce qui permet de retrouver les amplitudes articulaires perdues lors de l'effort.

Après ces étirements, aucunes conséquences douloureuses n'est à redouter, bien au contraire !

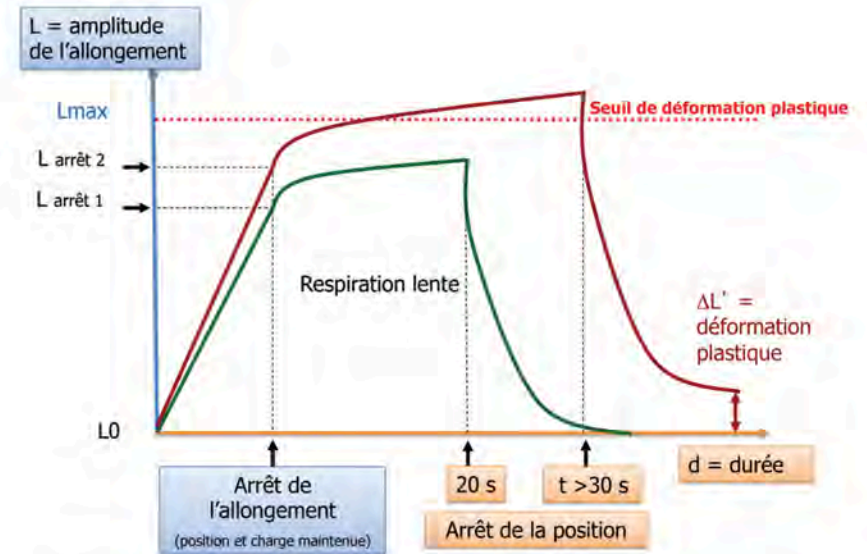
► La déformation plastique (phase II)

Si l'étirement est maintenu plus longtemps (de 30 secondes à plusieurs minutes) et dans des amplitudes supérieures (borne supérieure de la zone I, fig. p. 285) cela entraîne une **réorganisation moléculaire** et un **affaiblissement tissulaire temporaire**. Le tissu se reconstituera secondairement, et les possibilités d'allongement seront supérieures.

Dans cette position, la tension doit être suffisante pour que les tissus puissent réagir positivement à l'allongement (aller au-delà du seuil de déformation plastique – cf. dessin ci-après).

On atteint plus rapidement ce seuil (ou phase II) lorsque l'étirement est réalisé à "froid" (Sapega et coll., 1981).

Mieux vaut bien doser les exercices d'étirement.



Amplitude d'allongement – force (intensité) – durée : en vert, étirement passif court en phase élastique – en rouge, étirement passif long en phase plastique.

Si l'on dépasse largement ce seuil et que les sollicitations dans cette phase plastique se font de façon répétitive, on entraînera un affaiblissement des tissus¹⁶.

Conséquences pratiques

C'est dans le début de cette phase II d'allongement que l'on doit travailler pour gagner en amplitude et en souplesse.

Pour y parvenir, il faut utiliser les postures passives, maintenues de 30 secondes à 5 minutes ou les étirements activo-passifs.

Le tiraillement étant plus marqué, il est alors impératif d'arriver à relâcher les muscles qui se défendent, afin d'obtenir une diminution du tonus musculaire. Pour y parvenir facilement, je vous conseille de contrôler votre respiration (expirations lentes et profondes).

Ces étirements doivent être réalisés en dehors des phases d'effort, à raison de deux à trois séances par semaine. Cette phase d'allongement peut être critique en fonction du moment où on l'utilise (à proscrire avant et aussitôt un effort), car elle crée des modifications sur l'unité musculaire et inhibe le tonus musculaire.

¹⁶ - Le tissu se désagrège, s'affaiblit (le taux de régénération tissulaire est inférieur au taux de dégradation tissulaire). Le temps de cicatrisation, de ces tissus, nécessitera une phase de repos forcé (10 à 12 jours).



LES ÉTIREMENTS EN GÉNÉRAL ET EN PARTICULIER

Avant de vous engager dans la partie pratique, quelques notions de base s'imposent : elles vous aideront à choisir avec logique les méthodes et les exercices correspondant à vos objectifs.

Les mots justes	16
<i>La mobilité</i>	16
<i>La souplesse</i>	17
<i>La raideur</i>	19
<i>Les étirements</i>	20
<i>Les assouplissements</i>	21
<i>Les mouvements de balancement</i>	21
Pourquoi vous étirer ?	23
<i>Répondre à un besoin : la gymnastique instinctive</i>	24
<i>Entretenir et améliorer votre mobilité</i>	24
<i>Traiter et soulager : les vertus thérapeutiques</i>	25
<i>Optimiser l'activité physique et sportive</i>	25
1 objectif = 1 méthode	28
<i>Objectif n° 1 : souplesse et gain d'amplitude</i>	28
<i>Objectif n° 2 : vertus thérapeutiques</i>	29
<i>Objectif n° 3 : préparation du corps à l'effort</i>	30
<i>Objectif n° 4 : amélioration de la récupération après un effort</i>	30
<i>Objectif n° 5 : détente et bien-être</i>	31
<i>Objectif des méthodes</i>	32
Les positions pour bien vous étirer	33
<i>Positions et fonctions des muscles</i>	34
<i>Des positions adaptées à vos objectifs et vos aptitudes</i>	42

Les mots justes

Certains termes appartenant au langage usuel prennent une signification particulière dès lors qu'ils entrent dans le domaine physico-sportif : alors, mise au point...

La mobilité

Pour bouger, la mobilité est essentielle au niveau des articulations, des tissus musculaires et de la peau. En maintenant une certaine amplitude de mouvement dans tous vos gestes quotidiens, vous écarterez le risque d'enraidissement et vous préserverez votre organisme. Par conséquent, la mobilité se trouve étroitement liée à la souplesse : son entretien repose sur tous les exercices de mobilisation, les mouvements de balancement et les étirements.

“La mobilité est la capacité et la propriété qu'a l'homme d'exécuter, par lui-même ou avec l'aide de forces extérieures, des mouvements de grande amplitude faisant jouer une ou plusieurs articulations.” Jürgen WEINECK



La souplesse

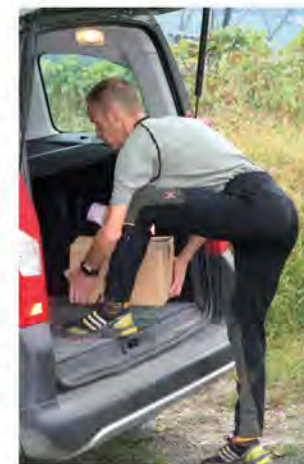
La souplesse est une qualité physique désignant l'aptitude à atteindre de grandes amplitudes articulaires, lors d'un mouvement simple – par exemple : flexion, extension, abduction, rotation... – ou combiné – comme une flexion associée à une abduction et à une rotation externe de la hanche.

Cette qualité, propre à chacun, s'interprète de différentes façons : un gymnaste peut s'estimer “raide” et un rugbyman “souple”, alors qu'en réalité le gymnaste possède beaucoup plus d'amplitude articulaire que le rugbyman... Eh oui ! la définition de la souplesse est aussi très subjective !

Ma définition **“On peut considérer que l'on est souple à partir du moment où l'on est capable d'accomplir les gestes ou les mouvements souhaités avec aisance et sans la moindre gêne ni compensations indésirables”.**

Tout comme les sportifs, vous avez besoin, selon vos activités, de plus ou moins de souplesse (d'amplitude de mouvement). On en distingue trois formes :

La souplesse générale utile correspond aux amplitudes de mouvements nécessaires à tous gestes et actions, sans pour autant atteindre des niveaux extrêmes. Elle cherche à maintenir une mobilité en relation avec votre activité quotidienne. Toutes les demandes supérieures d'amplitude articulaire entraînent inévitablement des compensations. Une bonne souplesse générale associée à une éducation du mouvement et du geste représentent des facteurs importants de **la condition physique** : l'ensemble contribue directement au bien-être et à la prévention de nombreuses pathologies comme, par exemple, la lombalgie. La prévention du mal de dos passe aussi par des étirements des ischio-jambiers (muscles à l'arrière de la cuisse) et du psoas (muscle tendu devant les vertèbres lombaires à la hanche) pour permettre d'enfiler ses chaussettes plus facilement !



1 objectif = 1 méthode

Utiliser les étirements avec logique, c'est adapter la méthode à votre objectif. Il n'existe pas une façon de s'étirer, mais plusieurs, incluses dans différentes méthodes possédant chacune des protocoles adaptés et comprenant, eux aussi, différentes positions.

Les étirements doivent être le reflet de ce que vous voulez obtenir... En fonction de la méthode utilisée, les éléments concernés seront sollicités dans des formes différentes et à des degrés divers. Il est donc important de comprendre dès maintenant ce que vous apporte chaque méthode, afin de pouvoir l'adapter à votre objectif.

Objectif n° 1 : souplesse et gain d'amplitude

- ① Entretien ou gain d'amplitude articulaire = hygiène de vie
- ② Améliorations des mobilités tissulaires longitudinales, transversales et des plans de glissement = souplesse

Méthode passive cf. p 72

Les étirements passifs de longue durée (**postures passives**) sont effectués de manière spécifique sur les groupes musculaires concernés ou de manière globale sous la forme de routine. Ils recherchent de grandes amplitudes.

Cette méthode est à proscrire avant (échauffement) ou après (récupération) une activité sportive.



Méthode activo-passive cf. p 150

La méthode du **contracté-relâché-étiré** : un étirement passif suit un étirement actif. Avec cette méthode, on obtient plus facilement un gain d'amplitude, mais elle n'est pas simple à mettre en œuvre si l'on est seul. Elle est très utilisée par les thérapeutes.



Contracté-relâché sur les muscles rotateurs externes de la hanche.

Objectif n° 2 : vertus thérapeutiques

- ① Orientation cicatricielle des lésions cutanées, articulaires, tendineuses, musculaires et myo-aponévrotiques.
- ② Lutte contre les tensions tissulaires.

Méthode activo-passive cf. p 150

La méthode du **contracté-relâché-étiré** : un étirement passif fait suite à un étirement actif. Cette méthode associe étirement-contraction, puis un allongement passif après le relâchement de la contraction.

Méthode passive cf. p 68

Les étirements passifs répétés sont effectués en phase élastique (amplitude modérée).

Les **postures passives** sont utilisées sur les groupes musculaires rétractés.

La **technique de crochetage** (utilisée par les thérapeutes) : qu'il soit manuel ou instrumental, le crochetage permet d'étirer les tissus dans le sens transversal.



Crochetage sur le TFL, muscle de la face latérale de la cuisse.

Des positions adaptées à vos objectifs et vos aptitudes

D'une manière générale, les positions adoptées doivent agir avec une efficacité maximale : il importe qu'elles s'adaptent à la méthode utilisée et à vos possibilités.

Méthodes passives ou activo-passives :

entretien, gain d'amplitude, récupération

Les positions d'étirement doivent impérativement être confortables, stables, favorables au relâchement, sans tension ni parasitage périphérique, et offrir une possibilité de maintien dans le temps.



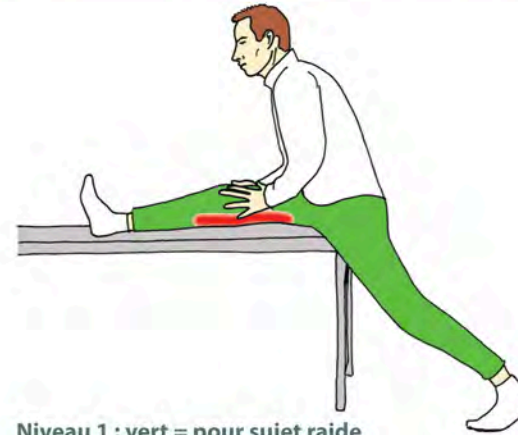
Méthodes actives : préparation, activation musculaire

Ces étirements étant programmés juste avant un effort, les positions doivent se rapprocher des situations d'effort.

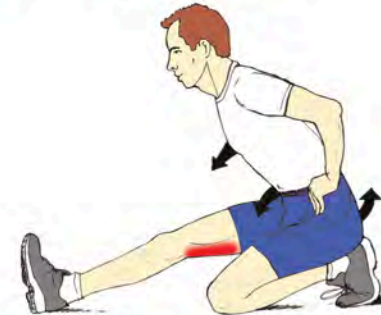
Pour les activités comme la course ou la marche, les étirements activo-dynamiques seront réalisés en position debout ; pour le kayak et l'aviron, par exemple, ils seront effectués en position assise.



Positions adaptées à vos aptitudes physiques



Niveau 1 : vert = pour sujet raide



Niveau 2 : bleu = pour sujet assez souple



Niveau 3 : violet = pour sujet souple

À chacun sa propre souplesse !
Par conséquent, il sera difficile de préciser une position d'étirement identique pour tous et pour un même groupe musculaire. Ainsi, pour chaque cas, il me semble obligatoire de connaître plusieurs positions d'étirements de différents degrés de difficulté. Pour vous faciliter la tâche, les exercices visant un gain d'amplitude sont classés par niveau – pour les plus "raides" (niveau 1) jusqu'aux plus souples (niveau 3) – et associés à un code couleur.

Exemples d'exercices d'étirement des ischio-jambiers avec des niveaux de difficulté différents.



ENCORE DES QUESTIONS ?

Avant de pénétrer au cœur de cet ouvrage, je souhaite répondre de manière précise (et parfois même un peu technique) aux questions les plus courantes que se posent les sportifs, les non-sportifs et les professionnels du sport et de la santé utilisant déjà des méthodes d'étirements.

Sans un minimum de connaissances, leur "bonne pratique" ne peut s'envisager. Les chapitres suivants vous fourniront des indications et des recommandations encore plus concrètes et plus ciblées.

Les réponses aux questions les plus courantes	50
À qui s'adressent les étirements ?	50
À partir de quel âge commencer à s'étirer ?	50
Faut-il s'étirer régulièrement ?	52
Peut-on s'étirer à froid ou faut-il s'échauffer auparavant ?	53
L'étirement doit-il faire mal ?	54
Combien de temps doit durer un étirement ?	54
Quel rôle tient la respiration dans les étirements ?	55
À quelle vitesse réaliser l'étirement ?	57
Les étirements peuvent-ils se révéler inefficaces, voire dangereux ?	57
Faut-il s'étirer avant l'effort ?	59
Faut-il s'étirer après l'effort ?	60
Étirements, performances et prévention des blessures : relation ou pas ?	61

Faut-il s'étirer régulièrement ?

Il est long et assez difficile de gagner en amplitude, relativement facile d'entretenir les gains obtenus... et très facile de tout perdre !

- ① La souplesse est la seule qualité physique qui atteigne son maximum au passage de l'enfance à l'adolescence, avant de se détériorer si elle n'est pas entretenue. Aussi sa préservation passe-t-elle obligatoirement par un entraînement quotidien.
- ② Toute structure vivante s'adapte plus ou moins rapidement aux conditions qu'on lui impose.

- ▶ Si l'on ne sollicite pas le tissu musculaire régulièrement en allongement, la raideur s'installe.
- ▶ Si, au contraire, on le sollicite régulièrement et de façon conséquente, il acquerra une longueur plus importante et moins transitoire.



Ces deux constats montrent que la régularité est un facteur fondamental pour entretenir ou développer sa souplesse. Les progrès sont très lents et les régressions rapides. Par exemple, la moindre immobilisation prolongée à la suite d'une blessure ou d'une opération provoque une très forte diminution de cette qualité physique, souvent difficile à recouvrer rapidement.

Conséquences pratiques

Forcez-vous à pratiquer 3 à 4 séances par semaine (en dehors des séances d'entraînement elles-mêmes), d'une durée de 15 à 20 minutes, en vous consacrant à chaque fois aux principales zones de raideur. Pour éviter de vous lasser, rendez les séances attractives : pensez à changer vos positions d'étirement, utilisez de temps en temps un swiss ball®, une table ou une barre. Préférez les routines d'exercices qui enchaînent de manière ludique des séries de 5 à 10 postures.

Afin de maintenir les acquis en souplesse obtenus au cours de l'année, ne relâchez pas votre entraînement pendant les périodes de repos, les vacances ou l'intersaison.

Peut-on s'étirer à froid ou faut-il s'échauffer auparavant ?

Plus difficile à froid, mais plus efficace pour améliorer la souplesse.

Vous l'avez probablement constaté, il est plus difficile de s'étirer et de gagner en amplitude le matin au réveil qu'après une séance d'entraînement ou en fin de journée. Rien de plus normal : les tissus sont plus extensibles après un échauffement⁷ et la mobilité s'améliore dans des conditions favorisant l'augmentation de la température du corps. Ce fait est à mettre en relation avec les propriétés viscoélastiques des tissus. À chaud, la viscoélasticité diminue, le coulissement et les glissements des tissus s'opèrent mieux, ce qui favorise l'allongement (effet thixotropique).



Conséquences pratiques

Inutile, donc, de vous échauffer avant d'exécuter des assouplissements. Si vous souhaitez véritablement améliorer votre souplesse, **il convient d'effectuer les assouplissements à distance d'un exercice physique, afin de profiter de la baisse de température et du moment où la raideur musculaire est la plus élevée** ; ces deux phénomènes permettent d'obtenir des effets plus rapides pour un même degré d'allongement.

La déformation est plus durable si l'on étire un muscle "froid", car il atteint plus rapidement la phase plastique (cf. Les différentes phases d'allongement, p 285) que lorsqu'il est "chaud", et ce, pour un même niveau de tension (Sapega et coll., 1981). Par conséquent, le moment propice se situe le matin au réveil et en dehors des phases d'effort, lorsque la raideur a de nouveau augmenté.

MÉTHODES ET EXERCICES



Voici les principales méthodes d'étirements que j'utilise aujourd'hui. En fonction de celle appliquée, les éléments concernés seront sollicités différemment et à des degrés divers :

Trois grandes catégories de méthodes d'étirement.

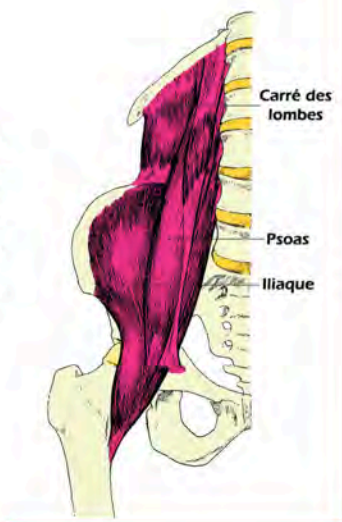
- ▶ des méthodes dites "actives",
- ▶ des "activo-passives",
- ▶ et d'autres qui seront "passives".

Afin de pouvoir correctement les employer, il faut comprendre dès maintenant ce que vous apporte chacune d'elles.

Les méthodes dites "passives"	66
Les méthodes dites "activo-passives"	148
Les méthodes dites "actives"	168

Étirements passifs du psoas

Le psoas est un muscle relais entre les membres inférieurs et le tronc. Il forme une sangle antérieure se situant en avant des lombaires et du bassin, et il va permettre, avec le muscle iliaque, la flexion de la hanche. Pour l'étirer efficacement, il convient d'ouvrir l'angle buste-cuisse, en réalisant à la fois une extension du tronc et de la hanche.



Niveau 1



Exercice 1

- ▶ Depuis la position à genou, reculez le genou du membre à étirer le plus en arrière possible et avancez l'autre le plus en avant possible.
- ▶ Du côté du muscle psoas à étirer : décalez votre main vers l'extérieur, puis translatez le poids de votre corps sur cette main.
- ▶ Pour augmenter l'étirement, redressez doucement votre buste et amenez votre tête en arrière.

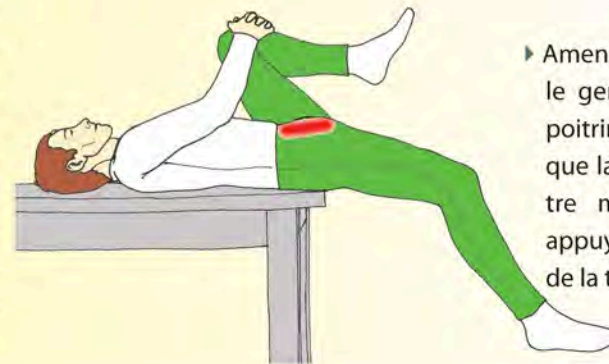


Évitez d'attraper le pied avec la main du même côté, car dans ce cas, la position n'est plus stable et l'efficacité diminue énormément.



Exercice idéal pour posture

- ▶ Depuis la position allongée sur le dos, les fesses reposant sur le bord de la table ou du lit, attrapez avec vos deux mains le genou opposé au côté à étirer.



Exercice 2

- ▶ Amenez doucement le genou sur votre poitrine, en vérifiant que la fesse de l'autre membre reste appuyée sur le bord de la table ou du lit.

Niveau 2



Cet exercice est plus difficile, parce que la flexion de hanche de la jambe avant est accentuée, ce qui augmente le "porte-à-faux" et donc la mise en tension du psoas.

- ▶ À partir de la position de l'exercice 1, redressez-vous et mettez-vous en appui sur votre pied avant.

Exercice 3

Niveau 3

- ▶ Position de départ : à genoux face à un mur, redressez-vous et appuyez-vous sur le pied du côté non étiré, le genou étant contre le mur.
- ▶ Placez alors vos mains le plus haut possible contre le mur, puis amenez votre buste près du mur.
- ▶ Soufflez lentement.



Exercice 4

Cet exercice est excellent, car il propose un appui à la partie haute du corps, ce qui augmente l'angle buste-cuisse.