

Résumé

Au centre de bien des discussions et expérimentations actuellement, le stretching est fortement remis en cause et son utilité est à repenser car beaucoup de nouvelles études mettent en doute ses vertus. En effet, dans des domaines tels que la préparation physique, la récupération, la prévention des blessures ou encore la performance, les étirements musculaires ne sembleraient plus être aussi bénéfiques pour les sportifs que ce qui a été prétendu depuis les années '80.

Pour compléter ces différentes théories actuelles, une expérience a été réalisée afin de mesurer l'effet des étirements pré-effort sur la performance de saut vertical. 20 sujets (10 hommes et 10 femmes) ont effectué des sauts sur *Tapis de Bosco* et *Plateforme de Force* après une séance de stretching passif et statique. Ainsi, une perte de 5% de la hauteur de saut a été mesurée sur la performance de *squat jump* et de *counter movement jump* mais le stretching ne semble pas influencer différemment les hommes et les femmes.

Il s'avère donc déconseillé pour la performance de pratiquer des étirements juste avant un effort explosif.

La pratique du stretching demande donc désormais à être réfléchi en fonction des activités physiques pratiquées et des buts recherchés. Ce travail apporte les pistes nécessaires à toute personne pratiquant une activité physique, du *sport-santé* au sport de compétition, dans ses réflexions sur l'utilité de ses exercices de stretching...

Mots-clé

STRETCHING, ÉTIREMENTS, SQUAT JUMP, COUNTER MOVEMENT JUMP, PERFORMANCE, BLESSURE, RÉCUPÉRATION, MOBILITÉ, SOUPLESSE.

