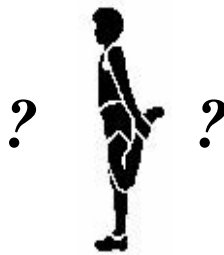


# ***STRETCHING***

## ***OR NOT STRETCHING ?***



### ***Recommandations aux sportifs***

Le stretching est entré dans les mœurs et s'est profondément ancré dans les pratiques sportives depuis une vingtaine d'années. Ainsi, bien que de nouvelles théories apparaissent, personne n'ose vraiment arrêter d'en faire sous peine de culpabiliser...

Pourtant, les pratiques évoluent, les temps changent et les modes passent...

Voici donc l'état des connaissances actuelles sur les étirements musculaires, en 2006...



## *Ce qu'il faut savoir*

### *Le stretching avant un effort*

- Peut continuer à être pratiqué par les sportifs pratiquant une activité physique de loisir qui se sentent mieux préparés après s'être étirés.
- Augmente l'amplitude des mouvements

*mais*

- Peut diminuer la force maximale et la réactivité du muscle
- Ne réduit pas le risque de blessure
- Augmente la tolérance à la douleur
- Est déconseillé avant un effort explosif
- Ne semble pas prévenir la survenue des crampes musculaires
- Peut diminuer les capacités de performance

Si l'explosivité de l'activité prime sur l'amplitude de mouvement à avoir, des étirements passifs sont alors fortement déconseillés avant l'effort.

### *Le stretching directement après un effort*

- Vise à rééquilibrer les tensions en diminuant le tonus musculaire
- Permet un retour au calme et met une fin psychologique à l'effort
- Facilite une bonne vascularisation par un effet de drainage si, et seulement si, il est pratiqué sous forme de successions de phases d'étirements et de relâchements
- Provoque une importante libération d'endorphines\*, amenant un état de bien-être et de dépendance...

*mais*

- Ne diminue pas les courbatures du lendemain
- Ne favorise pas la récupération
- Peut augmenter les microlésions au sein des muscles

---

\* Les endorphines sont des hormones sécrétées par le corps lorsque celui-ci ressent de la douleur. Ce sont des analgésiques naturels qui agissent sur les récepteurs opiacés, récepteurs responsables de la douleur mais aussi de l'euphorie et de la dépendance physique !



### ***Le stretching loin de l'activité physique, en tant que séance d'assouplissement***

- Est entièrement bénéfique pour toute activité physique
- Augmente la souplesse et l'amplitude articulaire
- Permet d'obtenir une meilleure connaissance et conscience de son corps
- Est indispensable pour retrouver la mobilité articulaire après une blessure
- Est nécessaire pour tout problème de raccourcissement musculaire
- N'a aucun effet négatif sur le muscle, bien au contraire
- Peut compléter avantageusement un entraînement de force

### ***S'étirer quand même...***

Après tout effort important, il est conseillé de boire beaucoup d'eau. Les étirements post-effort peuvent être remplacés quant à eux par un bain chaud, pour augmenter le retour veineux des muscles et donc favoriser leur oxygénation et l'élimination des toxines.

Toutefois, si à la fin de l'effort le besoin s'en fait ressentir, de légers étirements peuvent être pratiqués après une pause variant entre une quinzaine de minutes et plusieurs heures selon l'intensité de l'effort, afin de laisser à l'organisme le temps de récupérer. Tranquillement et progressivement, ils viseront à remettre les sarcomères (unités contractiles des muscles) à leurs longueurs initiales et ils éviteront d'être statiques, afin de favoriser la vascularisation par un effet de pompage.

### ***Conseils pratiques***

Il est relativement facile de trouver les 5 ou 10 « règles d'or du stretching », cependant, voici une petite sélection des recommandations de base :

- Toujours travailler en douceur et sans « à-coups »
- Le rôle de la respiration est important, notamment pour le relâchement musculaire
- Une bonne concentration est nécessaire lors de chaque séance d'étirements
- Aller progressivement aux amplitudes nécessaires à l'activité qui suit
- Toujours garder un équilibre en étirant les muscles agonistes et antagonistes
- Étirer les parties faibles pour vous
- Avant de s'étirer : s'échauffer !
- Faire du stretching au bon moment !!



## ***Mais***

Ce conseil peut aller exactement à l'opposé de ceux d'il y a 20 ans, mais le lendemain d'une séance *intensive*, il peut arriver que des sensations de douleurs se fassent encore ressentir, accompagnées d'une nette diminution de la souplesse...

Ne pas s'inquiéter ni chercher à s'étirer de nouveau, sous peine de risquer d'augmenter encore les lésions intramusculaires. La thérapie à suivre est le repos, car tout rentre dans l'ordre les jours suivants.

## ***La question à se poser !***

Toute séance de stretching devrait être précédée d'une réflexion, qui pourrait être posée sous la forme de cette question : « *Quel est le but que je recherche avec ma séance d'étirements ?* »...

*Bonnes pratiques sportives à tous !*



Extrait de :

*Mémoire de Licence*  
Christophe Tacchini – [chtacchini@hotmail.com](mailto:chtacchini@hotmail.com)  
*Institut des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique*  
Université de Lausanne – juillet 2006

*PS. N'hésitez pas à me contacter pour toute question ou information supplémentaire !*

*Ch. TACCHINI*