

## « Les Étirements de la théorie à la pratique »

**28 novembre aux « Epinettes »**

Douze personnes (8 adhérents et/ou 2 entraîneurs de l'US Ivry, Martine et Sylvie) ont participé à la formation « Étirements de la théorie à la pratique ».

L'intervenante était Martine Favier (encadrante à la section Gym' forme et diplômée BEES métiers de la forme).

### **De la théorie...**

Beaucoup d'avis divergents sont donnés sur les étirements ce qui complique la tâche pour s'y retrouver. Martine a voulu donner des éclairages sur le sujet tout au long de la séquence pour que chacun s'y retrouve en se reportant à sa propre pratique.

### **Les étirements à l'échauffement et/ou à l'entraînement ou avant une compétition :**

On sait maintenant qu'un étirement prolongé (20 à 30 secondes) abaisse le tonus musculaire. Dans le cadre d'un échauffement, il n'est donc pas judicieux de pratiquer ce type d'étirements. Selon une étude (Nathalie Guissard) durant l'entraînement, les étirements doivent s'effectuer selon 3 principes :

- La durée des étirements  $\leq 5$  secondes
- L'amplitude spécifique de l'activité
- L'étirement doit être suivi d'un exercice dynamique pour dynamiser le muscle.

### **L'échauffement n'est donc pas un moment pour travailler la souplesse**

### **Il existe différents types d'étirements :**

Passifs – Actifs – Balistiques – Activo-dynamique – Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)

Toute raideur agit sur la posture de l'individu d'où l'importance de réaliser des étirements.

**La souplesse** est importante à travailler car elle permet une plus grande mobilité articulaire pour réaliser différents gestes sportifs. Mais elle doit avoir une place à part dans l'entraînement pour travailler à froid les muscles.

Il faut étirer les muscles dans le sens des fibres sinon cela n'a aucun intérêt.

**Les étirements et les courbatures.** Les courbatures sont des microlésions musculaires suite à un travail musculaire intense ou inhabituel (et non l'accumulation d'acide lactique comme il a souvent été affirmé). Donc si on étire le muscle on aggrave ces micro- lésions et la fibre musculaire est encore plus traumatisée.

**S'étirer avant ou après un exercice ne permet pas d'éviter et de réduire les courbatures.**

Cependant, en l'absence de courbatures avérées ou à venir, l'étirement prolongé ou les techniques de contracté-relâché-étiré, abaissent le tonus musculaire, procurent une sensation de bien-être et possèdent un « effet anesthésiant ».

Pour réaliser des étirements il faut se demander pourquoi on les fait et comment les faire ?

**Les enfants** sont naturellement souples mais il est bon de les éduquer aux bonnes postures pour plus tard. Il faut faire aussi attention pour les adolescents qui ont une croissance osseuse plus rapide que les muscles...

### **... A la pratique**

**Quelques règles à respecter :**

- Toujours conserver la notion fixe (posture de la personne, pas de points qui bougent) et la notion de traction.
- Avoir une attention constante sur le placement, la bonne posture.
- On n'étire pas un muscle mais une chaîne musculaire (en auto grandissement de la chaîne posturale).
- Réaliser un travail symétrique (droite/gauche).
- On doit toujours procéder à un travail muscle agoniste/ muscle antagoniste, pour éviter un déséquilibre postural: ex des ischios trop raides par rapport au quadriceps entraînent une rétroversion du bassin, ce qui peut avoir comme conséquence des problèmes de lombalgie.
- Faire des étirements dans la tranquillité (concentration, travailler lentement, travail dans l'orientation des fibres musculaires, respecter le degré d'amplitude de l'articulation...)
- Après un étirement avoir toujours une période de relâchement.
- Pour qu'un travail d'étirement soit efficace il faut au moins 3 répétitions de suite.

Ensuite le groupe, sous les consignes de Martine, a pu s'essayer aux différentes formes d'étirements. Certains ont été étonnés de leurs progrès en si peu de temps avec des étirements bien réalisés.

Pour tous renseignements sur les formations de l'US Ivry vous pouvez joindre Sylvie au :

01 45 15 07 92 ou [formation@usivry.org](mailto:formation@usivry.org)