

## S'étirer efficacement

**Les étirements augmentent l'élasticité des muscles, mais de nombreuses questions se posent quant au meilleur moment et surtout à la fréquence à laquelle les réaliser. Voici les points essentiels concernant les étirements.**

Les étirements sont-ils véritablement nécessaires ? Nous apportent-ils quelque chose, et si oui, quand et comment ? Voici des questions sur lesquelles la science s'est penchée à diverses reprises sans pouvoir s'accorder sur un consensus jusqu'à maintenant. Au quotidien également, le sujet est abordé de manière extrêmement controversée par les sportifs. Avant leur entraînement, les nageurs pratiquent une sorte de gymnastique dynamique avec des étirements, alors que les sprinteurs préfèrent des sauts explosifs et que les cyclistes restent sur leur support pour vélo. Quant aux coureurs de fond, leurs étirements concernent les cuisses et se font plutôt après l'entraînement. Si vous demandez à dix sportifs la manière dont ils s'étirent, vous obtiendrez autant de réponses différentes. Le but de cet article est donc de clarifier un peu les esprits concernant les étirements. En principe, les étirements se pratiquent dans trois types de situations :

- Avant l'entraînement = étirements préparatoires
- Après l'entraînement = étirements post-exercice
- Au cours d'une unité d'étirements à part entière



Karin Albrecht, l'une des expertes en étirements et exercices de souplesse les plus renommées de Suisse, recommande « une séance d'étirements après chaque entraînement ». Un étirement « doit durer entre 12 et 90 secondes, selon le ressenti ». Malheureusement, personne ne peut fournir davantage de détails. Cependant, il est déconseillé de s'étirer après une compétition de course à pied particulièrement éprouvante, car la musculature est d'ores et déjà été soumise à rude épreuve, et certaines structures pourraient déjà être endommagées.

La méthode d'étirement à adopter avant un effort physique dépend du type de ce dernier. En cas d'effort explosif (jeu en équipes, sauts, sprints), il ne faut pas étirer les muscles de manière statique. « Des étirements fixes et statiques avant un entraînement n'auront pas d'effet positif, voire se révéleront plutôt négatifs pour les sportifs fournissant un effort explosif », déclare Karin Albrecht. Avant un effort, le muscle ne doit pas être détendu, mais préparé à l'activité imminente grâce à des exercices adaptés. C'est pourquoi les sprinters pratiquent des sauts explosifs alors qu'ils se trouvent déjà dans le starting-block, et que les nageurs effectuent des mouvements de bras énergiques avant le plongeon de départ. Pour les disciplines sportives nécessitant une agilité maximale (comme la gymnastique artistique), il est nécessaire et indispensable de pratiquer des séances régulières et intenses d'étirements.



## **PAS D'ETIREMENTS NECESSAIRES POUR L'ENDURANCE**

Les sportifs d'endurance, en particulier les coureurs, ne doivent pas nécessairement s'étirer avant l'entraînement. Ils peuvent tout simplement démarrer tranquillement en guise de mise en jambes. Cependant, rien ne s'oppose dans ce cas à une séance d'étirements. « Si des sportifs d'endurance souhaitent s'entraîner avant un entraînement ou une compétition, rien ne les en empêche, tant qu'ils y sont habitués et que cela leur fait du bien. Je leur recommande cependant de pratiquer des étirements dynamiques », poursuit Karin Albrecht.

Quelle que soit la discipline pratiquée, il est recommandé de s'étirer régulièrement pour compenser l'entraînement. Les séances ne doivent pas nécessairement avoir lieu avant le sport, et peuvent être réalisées le soir devant la télévision. De manière générale, il faut étirer les groupes musculaires durement éprouvés aussi bien avant qu'après le sport. Pour les coureurs, il s'agit de l'avant, l'arrière et l'intérieur des cuisses ainsi que des muscles du mollet, de la poitrine et de la nuque. Les cyclistes doivent également penser à leurs mains et leurs bras.

## **SE PROTEGER CONTRE LES BLESSURES ?**

Aucun consensus scientifique n'existe quant à l'effet préventif des étirements sur les blessures. Jusqu'à aujourd'hui, personne n'a pu prouver que s'étirer permettait de diminuer le risque de blessures. Mais d'un autre côté, il n'y a aucun doute que des étirements réguliers permettent d'améliorer l'agilité, et que cette dernière diminue les risques, par exemple dans les sports d'équipes, de dépasser ses limites lors d'un duel et de souffrir d'une déchirure musculaire. Pour de nombreux sportifs, les étirements constituent également un moment de repos, qui permet d'être à l'écoute de soi et d'améliorer la perception de son propre corps.