

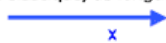
LES ETIREMENTS

ETIREMENTS POURQUOI ?

- Pour obtenir ou récupérer un gain d'amplitude, atténuer les effets de la rétraction musculaire et effacer les compensations locales ou à distance
- Pour récupérer après l'effort
- Pour se préparer à l'effort
- Pour prévenir
- Pour contribuer à réparer
- Pour se détendre

Comparons un muscle à un élastique :

Prenez un élastique, de longueur= x



Etirez le d'une longueur= a --(a) correspond à sa souplesse



Relâchez un bout et vous obtiendrez une force F_1 que vous recevez dans les doigts.

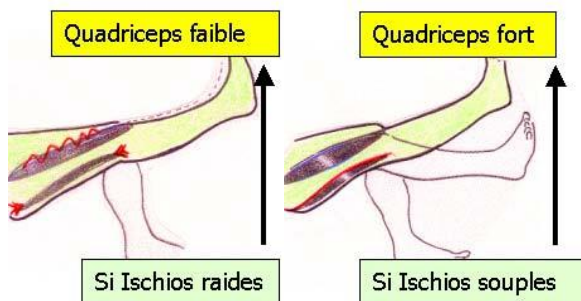
Prenez un autre élastique de même longueur= x



Etirez le d'une longueur= b plus grande (b) correspond à sa souplesse



Relâchez un bout et vous obtiendrez une force F_2 qui est bien plus grande que la force F_1



ETIREMENTS OUI OU NON ?

Depuis quelques années, les étirements sont de plus en plus souvent remis en question.

Pour nous, sportifs, éducateurs sportifs, entraîneurs, kinés, sportifs, cela remet en question notre savoir. Alors, on refuse tout ce qui est nouveau et qui demande de changer ses habitudes.

Mais actuellement, le Stretching Global Actif intéresse des chercheurs, des scientifiques... tiens ? des étirements pas comme les autres ? Ces scientifiques viennent de prouver l'inefficacité des étirements classiques (Les limites du stretching de G Cometti)

Il serait temps pour nous de se pencher sur la question... et de se remettre en question !

ETIREMENTS : COMMENT et QUAND ?

L'étirement ne permet pas un échauffement musculaire correct. Il peut même être négatif avant la compétition.

Pourquoi ? Il aurait un effet antalgique et peut provoquer des micros traumatismes. Il n'est pas indiqué au cours de l'échauffement des sports de vitesse détente. Seules certaines disciplines comme la gymnastique et le patinage artistique échappent à la règle, car elles exigent des positions avec des amplitudes de mouvements extrêmes.

Eviter les étirements immédiatement après la compétition. Ils imposent des tensions importantes et provoquent des micros traumatismes qui peuvent venir s'ajouter aux micros lésions dues à l'effort. Il est préférable que la séance de stretching se situe un ou deux jours après l'épreuve, car les muscles seront beaucoup moins contractés, et l'étirement sera plus efficace et surtout avec un moindre risque de blessure. Tout simplement, laisser les muscles se relâcher et récupérer.

Par contre il est possible de placer une séance d'étirement à la fin d'un entraînement (sauf entraînement très intensif...) dans le but de travailler la souplesse, il s'agit alors d'une séquence de travail et non de récupération.

Ne nous trompons pas entre "n'importe quel étirement réalisé avant une compétition" et des "étirements ciblés en chaînes musculaires réalisés en semaine" pour permettre une bonne souplesse des muscles réalisant le geste sportif

Quoi qu'il en soit, l'étirement doit toujours se faire dans le relâchement, dans l'expiration, sans la moindre sensation de douleur ni d'inconfort

QUELLE METHODE ?

Nous aimerions tous connaître « LA » méthode miracle... mais il faut avant tout savoir qu'il est surtout question de « savoir travailler dans le relâchement, et avec la respiration »

Je suis une adepte du **S.G.A. (Stretching Global Actif)** et du **Yoga Ashtanga Vinyasa (Yoga dynamique dit « yoga de l'énergie »)** tous deux basés essentiellement sur le travail des chaînes musculaires. Mais je pratique aussi le traditionnel stretching postural, qui se travaille essentiellement dans le relâchement musculaire.

- **Le S.G.A. (Stretching Global Actif) :**

Toutes les bases du SGA viennent d'une grande technique de rééducation.: La RPG (Rééducation Posturale Globale) ou ancienne méthode Mézières, avec la garantie d'exercices non dangereux, adaptés, et non douloureux. Chaque mouvement, chaque posture a été longuement étudiée, mise au point pour apporter un maximum d'efficacité. Il y a plus de 10000 physiothérapeutes exerçant cette méthode dans le monde!

On ne travaille plus de façon analytique sur un muscle mais sur une chaîne globale.

Dans votre vie chaque geste utilise une chaîne de muscles, il devient alors illogique d'étirer un seul muscle analytiquement. L'étirement est contrôlé et utilise une force très minime de quelques grammes. Aucun risque de blessure.

C'est la même technique qu'utilisent les kinés qui font du "RPG" dans leur cabinet.

Toutes les précisions sur la technique : <http://norbert.grau.pagesperso-orange.fr/index.html>

- **Le Yoga Ashtanga Vinyasa (Yoga dynamique dit « yoga de l'énergie ») :**

L'Ashtanga Vinyasa Yoga est un yoga dynamique particulièrement adapté à la mentalité occidentale, portée sur l'effort et l'action. Le travail se fait sur quatre enchaînements, ou séries de postures.



Voir les vidéos de Julien Levy, fondateur du centre Kalya - centre d'arts traditionnels du bien-être à Thonon, professeur de yoga, praticien et formateur en soins de bien-être : http://www.dailymotion.com/video/xd1n9t_yoga-vinyasa-mandala-namaskar-salut_sport

ETIREMENTS et COURSE A PIED :

Le rôle des ischios jambiers dans la course à pied est majeur:

Il n'y a pas plus dangereux, pour le geste sportif que la musculation concentrique des ischios

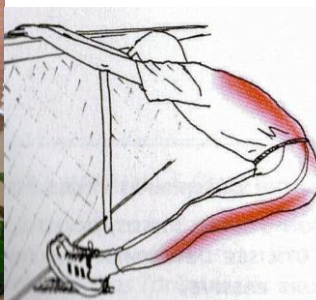
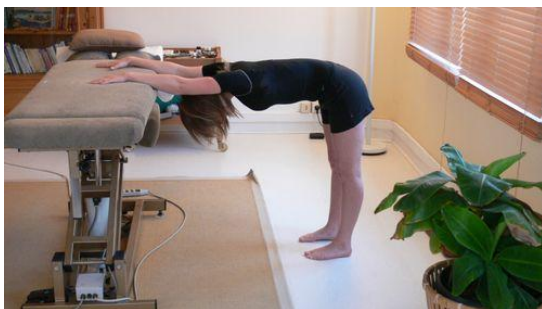


Le renforcement en concentrique des ischio jambiers est très dangereux à long terme et devrait être évité le plus possible

Leur importance ne doit pas nous faire oublier qu'ils fonctionnent dans une chaîne musculaire et qu'ils ne sont pas toujours aussi raides qu'on le pense !

Nous trouvons deux groupes plus souvent en rétraction : les fessiers/pelvis et les triceps pour les membres inférieurs et les spinaux.

En course à pied, la chaîne postérieure est donc celle qui a le plus besoin d'être étirée



Toutefois, la chaîne antérieure ne doit pas être laissée de côté, nous avons les psoas, les quadriceps, les jambiers antérieurs qui sont également fortement sollicités :



Et aussi....



Heu noooooon ! surtout pas çàààààà !

Mes sources :

<http://norbert.grau.pagesperso-orange.fr/index.html>

http://www.centre-kalya.com/centre_kalya.php