

Les étirements

Avertissement !!!

Le contenu de cette page peut surprendre le lecteur.

Les propos tenus peuvent être interprétés comme une incitation à ne plus pratiquer les étirements. Il en est rien. Mais le coureur doit bien prendre conscience que pour rester bénéfique, les étirements doivent être pratiqués en respectant certains principes de base et avec précaution.

Introduction

Bon nombre d'entraîneurs et de sportifs ont intégré les étirements comme éléments incontournables de l'entraînement.

Ils sont utilisés :

- pour préparer les muscles à l'activité,
- pour permettre aux muscles de mieux récupérer
- pour améliorer la souplesse (amplitude du mouvement)
- pour limiter la raideur inhérente à l'activité physique.

Les étirements semblent donc avoir de multiples vertus bénéfiques pour le sportif.

Mais de nombreuses études récentes les remettent en cause. En moins de dix ans de recherches scientifiques sur le sujet, les avantages liés à la pratique des étirements ne semblent plus aussi évidents.

Remises en cause

Les étirements réduisent-ils les risques de blessures ?

Une équipe de chercheurs australiens a suivi l'entraînement de plus de 1500 nouvelles recrues militaires pendant 12 semaines. Un groupe "sans étirement" et un groupe "avec étirements" ont été composés. A l'issue de la période d'entraînement, la proportion de blessés était de 14,1% pour le groupe "avec étirements" et de 14,8% pour le groupe "sans étirement". La différence est donc non significative et va à l'encontre des idées reçues.

Cette absence d'effet préventif des étirements est rapportée dans d'autres études. Plus encore, la pratique des étirements par des marathonien augmenterait de plus d'un tiers la survenue des blessures !

Les explications pouvant être avancées :

- Ajout de nouveaux traumatismes par l'étirement de fibres musculaires non préparées aux tensions extrêmes, ou déjà fragilisées par l'activité physique.
- Les étirements ont un effet antalgique et réduisent la perception de la douleur. Ce qui peut inciter le sportif à poursuivre l'activité physique sans percevoir à temps, les signaux d'alerte des muscles ou tendons en "souffrance".
- si les muscles antagonistes et agonistes ne sont pas "assouplis" dans les mêmes proportions, cela pourrait être à l'origine de légers déséquilibres passagers au niveau du positionnement du coureur.

Conclusion

Les étirements placés avant l'activité physique ne protègent pas les coureurs. Placés après un entraînement ayant déjà fragilisé les fibres musculaires (vitesse, bondissements, durée importante,..) ils pourraient même augmenter les traumatismes.

Les étirements améliorent-ils la performance ?

Non seulement les étirements n'amélioreraient pas l'efficacité du geste, bien au contraire, ils réduiraient les performances dans les sports qui requièrent de la force ou la puissance musculaire. Après s'être étirés les sportifs courent moins vite (courses de vitesse), sautent moins haut (détente), soulèvent des poids moins importants (squat, développés couchés....)

Les explications pouvant être avancées :

-une moindre raideur musculaire et tendineuse. Or cette raideur semble participer à un meilleur rendement musculaire.

-une inhibition de la commande nerveuse

Compte tenu de ces effets négatifs sur la performance, certains auteurs préconisent de ne pas réaliser d'étirements avant un entraînement ou une compétition.

Les étirements permettent-ils de mieux récupérer ?

Des études montrent que malgré le bien-être ressenti immédiatement après être pratiqué, les étirements n'accélèrent pas la récupération. Des expériences réalisées sur un même sportif s'étirant une jambe et laissant l'autre au repos, montrent que le membre étiré est plus douloureux dans les jours qui suivent.

Explications pouvant être avancées

-certains étirements diminueraient la circulation locale en augmentant la pression au niveau du muscle. Or une bonne circulation semble nécessaire pour favoriser la récupération.

-les étirements allongent les fibres musculaires. Cet allongement peut facilement aller au delà des longueurs fonctionnelles et provoquer de petites déchirures. Ajouter aux traumatismes induits par l'activité physique, les étirements peuvent provoquer une augmentation du temps nécessaire pour récupérer.

Des auteurs recommandent donc de ne pas s'étirer après une pratique physique ayant sollicité les muscles de manière importante.

Conclusion

A travers ces exemples, les bienfaits supposés des étirements sont mis à mal.

Le seul réel avantage que pourraient apporter les étirements, est un gain d'amplitude. Et la encore, seule une meilleure tolérance du sportif à l'étirement permettrait d'expliquer ce gain.

Faut il alors rejeter en bloc la pratique des étirements ?

La réponse est non. Car l'absence totale d'étirements est tout aussi préjudiciable.

Les risques évoqués sur du court terme ont tendance à se transformer tout de même en gain bénéfique sur du long terme. A la seule condition que les étirements soient pratiqués en respectant des règles de prudence et de douceur.

Quelles techniques d'étirements utilisées

Les étirements lents et passifs

En aucun cas les étirements ne doivent être fait brusquement, ni par à-coups. Procéder ainsi a pour conséquence de provoquer les effets inverses à ceux recherchés : risque de déchirure ou de contracture, augmentation de la raideur du muscle.

La mise sous tension du muscle doit être lente, progressive et continue.

Dès qu'une sensation de tension apparaît, ne pas chercher à aller plus loin et ne pas essayer d'étirer davantage le muscle.

Maintenir 20'' à 40'' la posture, puis relâcher progressivement la tension.

La douceur doit être le maître mot. Seule une pratique régulière et en douceur au fil des semaines et des mois, permet un gain progressif de souplesse, sans engendrer de risques de blessures.

Associer contraction et étirement

Le contracter-relâcher-étirer

Cette technique consiste à contracter volontairement le muscle avant de l'étirer.

Le contracté du muscle antagoniste

Cette technique consiste tout simplement à contracter le muscle opposé au muscle étiré. Par exemple au cours de l'étirement des ischios-jambiers (arrière de la cuisse), le sportif contracte son quadriceps (devant de la cuisse). Ce procédé permet de favoriser le relâchement du muscle étiré.

Malheureusement il est applicable à peu de groupes musculaires.

Dans ces deux techniques, le gain vient plus de la répétition de cycles "contraction étirement" que de la durée de chaque étirement. A l'inverse des étirements passifs où la durée est un facteur de gain.

Pratiquer au calme

Effectuer des étirements demande du calme et de la concentration. Le sportif doit être à l'écoute de son corps, de percevoir, de comprendre les tensions afin d'éviter tous risques de blessure inhérents à la pratique des étirements. La recherche d'un relâchement maximal est préconisée.

Les lieux calmes, paisibles avec une température ambiante agréable sont à privilégier. Les lieux extérieurs ouverts à tous vents, les salles mal chauffées en hivers,.... sont à proscrire.

Les étirements ne doivent pas s'effectuer dans la précipitation. Il faut disposer de suffisamment de temps pour respecter la durée des étirements (lents et progressifs) et étirer tous les groupes musculaires sollicités par l'activité. Dans le cas contraire, mieux vaut les reporter à un moment plus propice à leur bon déroulement.

Quand faire les étirements ?

Avant la séance ou la compétition

Certains auteurs préconisent de supprimer les étirements avant une séance ou une compétition dans la mesure où ils diminuent légèrement les performances (surtout dans les activités dynamiques).

Heureusement, pour le coureur sensible à la sensation de relâchement qu'ils procurent, il est tout à fait possible de maintenir les étirements en procédant de la manière suivante :

-effectuer un footing d'échauffement lent à 60-75%FCM.

-pratiquer les étirements en faisant deux répétitions de 20'' par groupe musculaire.

-finir par quelques exercices plus dynamiques (talons fesses, montées de genoux, accélérations). Ceux-ci permettent de rattraper la perte de performance engendrée par les étirements.

Seul le ressenti personnel est important dans cette affaire. Pour les coureurs désireux, il ne faut surtout pas se priver du confort que peuvent procurer les étirements.

Après la séance

Le maître mot est la douceur. Il s'agit de ne pas léser davantage des muscles qui peuvent être déjà meurtris par l'entraînement.

Il faut aller d'autant plus doucement que la séance a été traumatisante.

Dans les cas extrêmes (intensités élevées, compétitions longues, course en descente,..), il peut être prudent d'attendre un ou deux jours avant de pratiquer à nouveau les étirements.

En dehors de l'entraînement

Avec une démarche progressive, et beaucoup de douceur, les étirements peuvent être réalisés "à froid", sans échauffement préalable. Le principal avantage réside dans le fait que les fibres musculaires n'ont pas subi au préalable de traumatismes, liés à une séance d'entraînement.

La durée des étirements est relativement longue (30"-40").

Dans la pratique

En tenant compte des différents éléments exposés dans les chapitres précédents, il est possible de dégager les principes suivants :

- Prendre du temps pour effectuer les étirements, et les réaliser au calme.
- Profiter des séances "cool" (footings lents de 45') pour programmer 2 à 3 séances d'étirements par semaine, d'une vingtaine de minutes.
- Si la séance a été traumatisante pour les muscles, ne pas s'attarder sur les étirements (5' maximum)
- Lors de l'échauffement, faire suivre les étirements par quelques exercices dynamiques.

Et surtout ne pas perdre de vue, que les étirements peuvent réduire la performance et qu'ils n'ont pas prouvés leur efficacité ni au niveau de la prévention des blessures, ni au niveau d'une amélioration de la récupération.

A chacun, par rapport à son vécu, de tirer - ou non - le meilleur des étirements.