

DOSSIER

STRETCHING

Un étirement doit être réalisé lentement, progressivement, sans temps de ressort, et dans le calme pour ne pas générer un réflexe de contraction limitant l'amplitude.

Plusieurs formes d'étirements existent :

- Les passifs**
- Les actifs**
- Les activo-passifs ou Contracte-Relâche-Étire (CRE) = stretching**

LES ÉTIREMENTS PASSIFS

Définition : l'étirement passif est un allongement lent d'un groupe musculaire à la recherche d'un gain d'amplitude.

Il peut se réaliser en :

- **statique** où seul le poids de son propre corps est utilisé
- **Dynamique** : segment manipulé par d'autres segments ou par un partenaire

Objectifs :

- Rééquilibrer les tensions entre les différents groupes musculaires
- Gagner en souplesse

Principes méthodologiques :

Quand :

Dans une séance dédiée aux étirements,

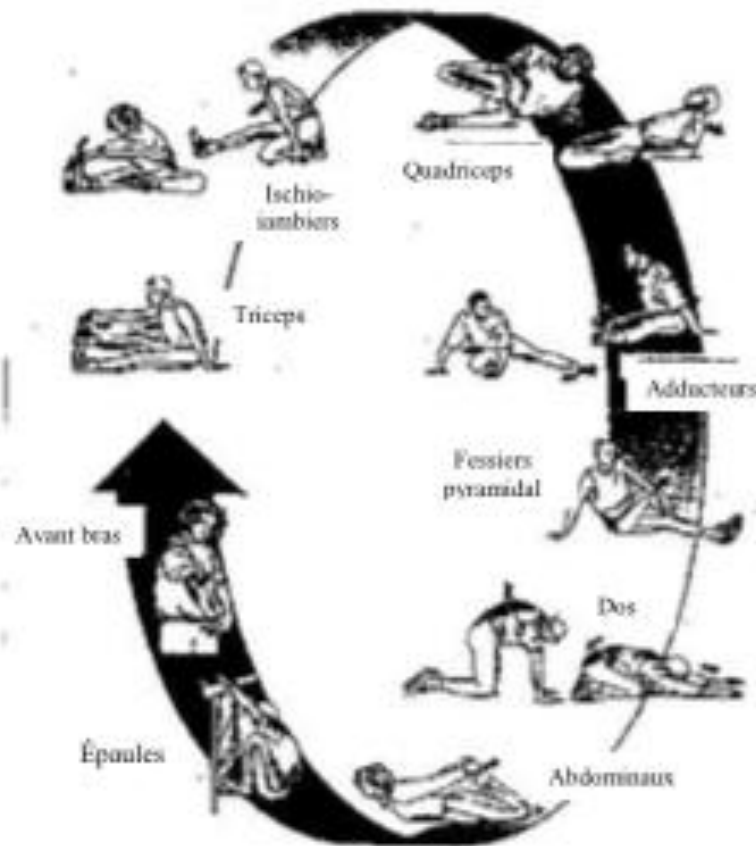
Possibilité en fin d'entraînement afin de soulager une tension musculaire.

Comment :

La relaxation	être calme, il s'agit d'obtenir une réduction des tensions musculaires afin de faciliter l'étirement.
L'intensité	- jamais jusqu'à la douleur. - La mise en extension d'un muscle doit être d'intensité modérée et cessez dès qu'une sensation d'extension forcée est ressentie
La progressivité :	L'étirement musculaire doit être progressif et s'effectuer par phases successives. Amorcez le mouvement et progressez jusqu'à percevoir une sensation de tiraillement, à ce moment-là, stabilisez votre position, la sensation de tiraillement doit disparaître progressivement. A sa disparition progressez à nouveau. Lorsque vous arrivez au stade où vous ne pouvez plus neutraliser ni réduire la sensation d'extension, maintenez la position une quinzaine de secondes et revenez lentement à la position de départ.
Répétition	2 à 3 répétitions
Durée	Il n'y a pas de durée absolue (20 à 30'' semble être un minimum), un exercice se compose de deux ou trois phases nécessaires à l'obtention de l'extension maximale, le temps mis par chacun à la réalisation d'une phase est variable et fonction de différents facteurs propres à chacun.
La concentration	Vous devez être présent à vos gestes, ne pas répéter mécaniquement un exercice. Si vous n'êtes pas attentif à vos sensations, donc aux informations que vous font parvenir vos muscles, vous ne pouvez maîtriser un exercice d'étirement et, de ce fait, en tirer tous les bénéfices.
La respiration :	Pendant l'exercice, la respiration doit être le plus naturel possible. Attachez cependant une attention particulière à l'expiration (essayez sur chaque expiration de réduire un peu plus l'état de tension musculaire).

Mise en action

Déroulement d'une séance (position assise après effort)



Voici à titre d'exemple, un enchaînement de 9 exercices fondamentaux d'étirements passifs.

LES ÉTIREMENTS ACTIFS

Définition :

C'est la combinaison d'un allongement musculaire (inférieur aux possibilités maximales) avec une contraction statique d'un groupe musculaire suivi, après relâchement, d'une phase dynamique.

Objectifs :

- optimiser l'échauffement
- Mettre en éveil les capteurs neuromusculaires (précision du geste technique) sans nuire à la capacité d'explosivité.

Mobile possible pour l'élève :

- réinvestissement dans une pratique sportive
- optimiser l'échauffement

Principes et méthodologie :

Quand :

Effectuer les étirements après échauffement général

Comment :

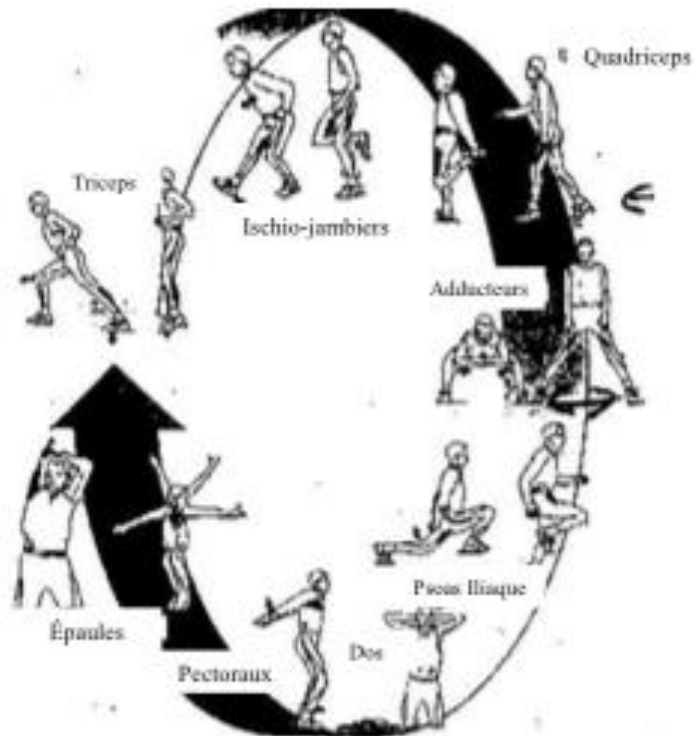
Allonger lentement, progressivement, sans à coup, sans temps de ressort (l'allongement maximal n'est pas utile). Le muscle est contracté 6 à 8", puis immédiatement mis en jeu dans un exercice dynamique.

Durée :

6 à 8", suivi de la phase dynamique

Mise en action

Déroulement d'une séance (avant effort)



Voici à titre d'exemple, un enchaînement de 8 exercices fondamentaux d'étirements actifs.

Les activo-passifs ou Contracte-Relâche-Etire (CRE) = stretching

Définition : l'étirement activo-passif est un étirement qui consiste à :
Contracter (muscle allongé) – Relâcher – Etirer un même groupe musculaire.

Objectifs: Développement de la souplesse

Principes et méthodologie :

Quand :
En dehors des entraînements (séances spécifiques)

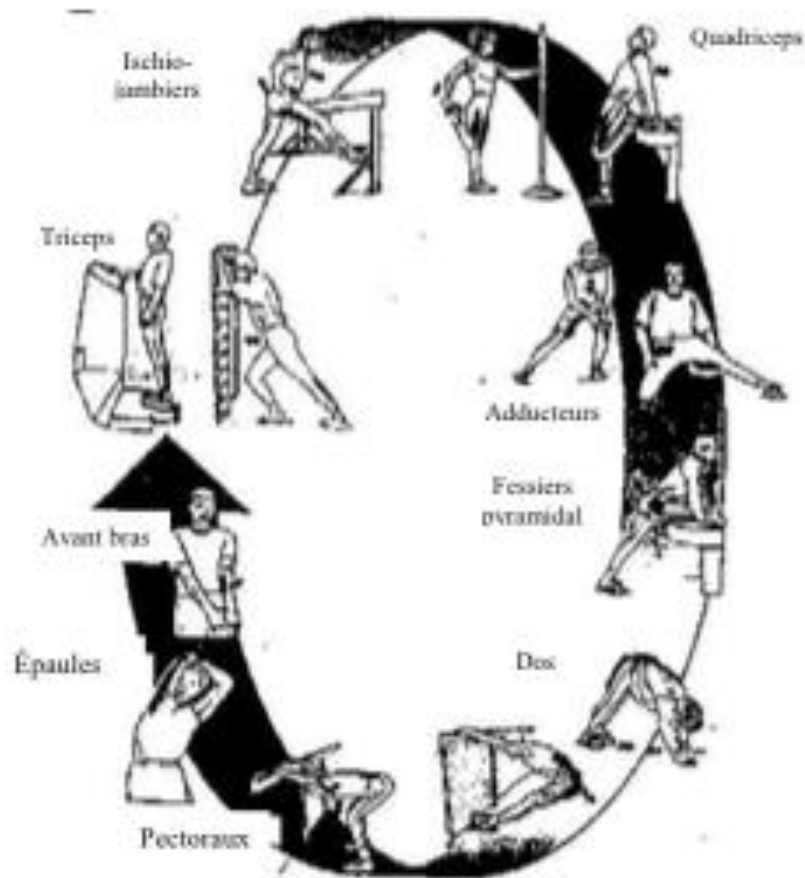
Comment :

La position de travail sera variable : assis, couché ou debout.

- Contracter le muscle en position statique environ 10",
- Relâcher ce groupe musculaire quelques secondes en restant dans la même posture,
- Mettre ce groupe musculaire progressivement en tension, aussi loin que possible. Tenir la position environ 20"à 25"

Mise en action

Déroulement d'une séance (position debout après effort)



Voici à titre d'exemple, un enchaînement de 9 exercices fondamentaux d'étirements activo-passifs.

	Etirements passifs	Etirements actifs	CRE
Rappel	Etire 20 à 30''	Allonge/contracte 6 à 8'' puis phase dynamique	Contracte – relâche - Etire 10'' 10'' 25''

LES GRANDS PRINCIPES À RESPECTER

1) RÉPÉTER :

Quelque soit la technique utilisée, l'efficacité est accrue si l'exercice est répété plusieurs fois (au minimum 2 fois par groupe musculaire).

2) TRAVAILLER EN ROTATION :

Un étirement est d'autant plus efficace qu'il sollicite le muscle sur toute sa longueur. Or le muscle n'est jamais parfaitement droit et uniforme pour toutes ces fibres. En effet pratiquement aucun muscle ne s'insère de façon directe et alignée sur les segments osseux. Varier l'angulation pendant l'exécution de l'étirement permet de solliciter toutes les fibres d'un groupe musculaire sur leur longueur maximale.

La rotation est un moyen de travailler sur les sensations internes.

En pratique, il s'agit souvent de mobiliser la pointe du pied, le genou, la hanche ou l'épaule en rotation interne ou externe à partir de la position neutre.

Par exemple, la variation angulaire du pied droit posé en hauteur permettra d'étirer toutes les fibres du groupe, internes et externes.

Attention, car la rotation du pied gauche au sol n'aura pas le même effet : il entraînera un changement du groupe musculaire étiré (adducteur).

3) RESPIRER :

L'expiration doit être forcée durant les phases d'étirement (sollicitation ample du diaphragme : inspirer en gonflant le ventre et expirer de 8 à 10 secondes en rentrant le ventre).

4) TRAVAILLER DANS LE CALME :

L'étirement sera efficace et bien perçu uniquement si tous les segments de membres et les articulations sont bien placés.

L'attention, la concentration et le calme sont donc primordiaux pour améliorer le schéma corporel. Ils permettent de prendre conscience des variations de longueur et de tension des muscles, de mieux les localiser et par conséquent de favoriser leur utilisation en cours d'un effort.

Les connaissances retenues pour les élèves (éléments à prendre en compte dans l'évaluation du projet) :

- Les groupes musculaires et leurs actions sont connus
- Connaît les mouvements interdits (par rapport à son aptitude)
- Sait faire travailler de façon équilibrée les muscles agonistes et antagonistes
- Connaît la durée de chaque type d'étirements
- pas de secousse, ni saccade durant la phase d'étirement
- justesse du placement corporel
- placement de l'expiration pendant la phase d'étirement
- Identifier ses zones manquant de souplesse