

QUI PEUT FAIRE
DU STRETCHING ?



Il n'est pas nécessaire d'être dans une condition physique éblouissante pour faire du stretching. En effet, la technique d'étirement ne dépend pas de la mobilité du corps. Le stretching procure de nombreux bienfaits à toutes les personnes qui le pratiquent, quel que soit leur âge, leur sexe ou leur niveau d'entraînement.

En cas de lésions des articulations ou des muscles, un programme d'assouplissement en collaboration avec le médecin ou le physiothérapeute doit être établi.

Comment procéder?

Il existe différentes techniques d'étirement dont les principales sont présentées dans cette brochure.

✿ Etirement passif (étirement statique)

L'une des méthodes de stretching les plus connues consiste à étirer les muscles, lentement et progressivement, jusqu'à sentir la tension dans les

muscles, et à conserver cette position entre 10 et 20 secondes. Le muscle ne doit pas devenir douloureux lorsque l'on intensifie l'étirement, car les douleurs et les tremblements provoquent un réflexe de contraction, c'est-à-dire que le muscle se contracte immédiatement pour contrer le relâchement. Seul un muscle détendu peut être étiré avec succès.

✿ Etirement: contraction et relâchement

Dans un premier temps, le muscle à étirer est contracté pendant quelques secondes dans la position d'étirement. Après une petite pause, le muscle est étiré comme lors du stretching passif. La position d'étirement doit ensuite être accentuée et maintenue pendant 10 secondes. On répète ensuite l'ensemble du processus. Cette forme de stretching est surtout utilisée lors des traitements thérapeutiques. La contraction préalable du muscle l'empêche en effet de se contracter pendant la phase d'étirement.

✿ Etirement actif

L'étirement s'effectue par la contraction du muscle antagoniste ou par de lents mouvements circulaires ou de balancier. Les exercices d'étirement actif sont particulièrement importants lors de l'échauffement, car ils ont une action tonique et améliorent la coordination.

Il faut faire une distinction entre étirement dynamique actif et mouvements rapides et brusques. De tels mouvements devraient être évités, car ils provoquent une contraction musculaire de courte durée. Dans ce cas, l'effet d'étirement n'est pas optimal.

Le choix de la méthode utilisée dépend uniquement de la condition physique et de l'objectif que l'on désire atteindre. L'étirement passif a une action plutôt relaxante, alors que le stretching actif constitue plutôt un échauffement.