

LES ÉTIREMENTS, À QUOI ÇA SERT ?

C'est un éternel débat entre les sportifs :
Les étirements font souvent parler d'eux.
Sont-ils efficaces ? Faut-il s'étirer ?
Decathlon vous éclaire sur le sujet.

Depuis quelque temps, on entend souvent dire que les étirements pollueraient la performance sportive. D'un côté, ceux qui défendent les étirements et qui soutiennent que pendant l'échauffement, ceux-ci diminueraient les courbatures et le risque de blessures, en assouplissant les muscles. De l'autre, les partisans anti-étirements, qui maintiennent que s'étirer viendrait amoindrir la force des muscles et favoriserait l'apparition de blessures (en rendant la musculature beaucoup plus fragile).

Une chose est sûre : le débat donne raison aux deux camps. En effet, si les étirements à froid sont mal exécutés ou si les muscles sont sur-étirés, l'apparition de douleur, voire de blessure, est probable. En revanche, si les étirements sont réalisés dans de bonnes conditions, sans « traumatise » le muscle à froid, alors ils sont bénéfiques. En diminuant la raideur des muscles, certains exercices de stretching permettent d'amplifier les mouvements et de progresser plus facilement sur son activité sportive. Bien réalisés, ils favorisent la souplesse des muscles, améliorent la posture et l'équilibre, préviennent la blessure et permettent une meilleure conscience corporelle.

FAUT-IL S'ÉTIRER ? S'ÉTIRER AVANT OU APRÈS LE SPORT ?

Là encore, les avis divergent. Si certains spécialistes remettent en cause les étirements pendant les échauffements et soutiennent que ceux-ci peuvent nuire à la performance du sportif, cela concerne davantage les athlètes en quête de médailles. Il ne semble donc pas judicieux de bannir les étirements avant une séance de sport pour ceux qui s'entraînent de façon occasionnelle.

Toutefois, lorsque vous vous étirez avant une séance de sport, chauffez d'abord votre corps pour le préparer à l'effort. Les muscles doivent être étirés après avoir été échauffés, c'est-à-dire après avoir augmenté leur température pour les rendre plus flexibles. On conseille ainsi des étirements dits « activo-dynamique », qui préparent les muscles, tendons et articulations à l'effort et permettent justement de ne pas baisser « le pic de force » pendant l'effort. On entend par « activo dynamique » une contraction isométrique (statique) de quelques secondes, suivie d'une phase « dynamique » (par exemple montée de genou si étirement des quadriceps ou des cuisses).

Après une séance d'exercices, il est bon de s'étirer pour relaxer les muscles qui ont été sollicités. En effet, les étirements dits « passifs », pratiqués à la suite d'un effort, offrent un vrai relâchement musculaire. Ils détendent et permettent une meilleure récupération.

A savoir : il est important de ne jamais étirer le muscle jusqu'à ressentir la douleur et bien évidemment, d'adapter les étirements selon l'activité sportive que vous pratiquez. Quelle que soit la séance de stretching (avant ou après l'effort), voici nos conseils pour s'étirer correctement :

- Votre séance d'étirements doit durer une dizaine de minutes, à raison de 2 fois pour chaque groupe musculaire.
- Augmentez progressivement l'amplitude de chaque étirement, sans forcer.
- L'étirement se fait uniquement pendant la phase d'expiration.
- Exécutez les mouvements dans le calme, idéalement sans parler et le plus lentement possible.
- Si vous vous allongez au sol pour vous étirer, fermez les yeux. Cela favorise la détente musculaire, le ressenti et l'ajustement (couplé à la relaxation, l'étirement est plus optimal).
- Ne réalisez pas les étirements en position d'équilibre ou de déséquilibre comme on l'observe souvent : par exemple, lorsque vous êtes debout, étirez votre cuisse en vous tenant, cela vous évitera de vous déséquilibrer et de contracter le muscle au lieu de l'étirer.
- A la fin de chaque étirement, prenez 10 secondes pour relâcher vos membres.
- Une fois le corps chauffé et étiré, sautillez sur place.