

CONTRIBUTION

DE L'IMPORTANCE DE CE VOLET DANS LA PRÉVENTION DES BLESSURES

Les bienfaits des étirements

Les étirements apportent de nombreux bienfaits pour le sport. Ceci est encore plus vrai en musculation, où le stress imposé aux muscles et aux articulations est très important.

En musculation, les étirements sont très importants. Ils permettent d'améliorer la performance, d'avoir une bonne souplesse, d'améliorer la coordination des mouvements, de stimuler la circulation sanguine, de réduire les tensions musculaires et de relaxer le corps.

Voilà un rapide résumé des principaux avantages des étirements :

- Améliore la performance : en augmentant l'amplitude des mouvements, on rend les exercices bien plus efficaces. De plus, un muscle plus souple est un muscle plus fort, car il peut se contracter de manière plus efficace. Ce point est trop souvent oublié.

- Une bonne souplesse est un élément indispensable dans la prévention des blessures, surtout si vous utilisez des exercices entraînant un mouvement ample ou étirant fortement les muscles, comme le curl au pupitre par exemple.

- L'amélioration de la coordination des mouvements et du contrôle musculaire rend le mouvement plus naturel et plus fluide. En étirant un muscle, on apprend en effet à le sentir, à connaître sa position sur le corps... et donc à mieux le cibler lors du travail de musculation.

- Stimulation de la circulation sanguine : en faisant des étirements en fin de séance, on réduit un peu la congestion due aux exercices, ce qui permet d'activer la circulation sanguine, donc d'améliorer l'élimination des déchets et de favoriser la récupération.

- Réduire les tensions musculaires : suite à un entraînement intense, des tensions peuvent subsister dans les muscles, comme de petites contractures. Faire des étirements permet de réduire ces tensions pour rééquilibrer le corps en détendant les muscles. Ce point est tout aussi vrai pour les articulations. Une séance utilisant des poids lourds avec des exercices comme le soulevé de terre ou le squat peut tasser le corps de près de 5 mm ! La pression sur les disques de la colonne vertébrale est donc très importante pendant et après la séance. Il est alors indispensable de s'étirer pour soulager cette tension et remettre les articulations dans leur état original.

- Relaxation, réalisée en fin de séance de musculation, les étirements participent au retour au calme et sont très intéressants pour retrouver un rythme cardiaque et respiratoire «normal» tout en apportant une sensation de bien-être (un peu le

même principe que le yoga). C'est une bonne manière de finir sa séance, de reprendre son souffle et d'arrêter de transpirer avant d'aller à la douche.

Les étirements ont donc de nombreux avantages, mais il faut tout de même faire attention en les pratiquant :

- S'étirer avant un exercice peut réduire la performance. Les muscles seront détendus, ce qui va diminuer leur capacité de contraction.

- Après l'entraînement, les muscles sont bien chauds, donc plus souples. Il est possible de pousser les étirements plus loin, mais attention, le risque est alors de les pousser trop loin et de se blesser (élongation par exemple ou accentuation des courbatures).

Le plus simple est donc :

- De s'étirer légèrement en fin de séance pour soulager les tensions articulaires

- De faire des étirements plus puissants les jours où vous n'avez pas musculation.

Étirements et performances

Pour réaliser de bons étirements, il faut s'étirer légèrement en fin de séance, ne pas chercher à augmenter l'amplitude du mouvement avec des à-coups, reproduire le même étirement deux fois, tenir la position de 20 à 50 sec et essayer de bien sentir la sensation au niveau du muscle étiré.

- S'étirer en fin de séance ou après avoir fini l'entraînement d'un groupe musculaire, car le muscle étiré est ensuite moins fort, donc il faut éviter de le faire au début de la séance de musculation.

Pour les étirements en fin de séance, ne pas chercher à les faire trop amples, pour ne pas accentuer la fatigue du muscle et donc risquer plus de micro-traumatismes sur les fibres musculaires et les articulations. Mais attention, ces étirements de fin de séance sont tout de même indispensables, au moins pour soulager la tension au niveau de la colonne vertébrale.

- Si possible, faire des étirements les jours où vous ne vous entraînez pas. Vous pourrez alors les faire dans les meilleures conditions et essayer à ce moment-là de gagner de la souplesse.

- Ne jamais chercher à augmenter l'amplitude du mouvement en faisant des à-coups. Ce type de mouvement augmente le risque de blessure et entraîne



Photo : DR

une contraction involontaire des muscles, nommée réflexe myotatique inverse, pour contrer l'étirement et préserver les muscles.

- Inspirer par le nez et expirer par la bouche. Si possible accentuer légèrement l'étirement au moment de l'expiration.

- Reproduire la position au minimum deux fois. Un seul mouvement d'étirement ne produit que très peu d'effet. Si vous avez le temps, reproduisez le mouvement 4 à 5 fois.

- Tenir la position au minimum 20 secondes, si possible 40 à 50 secondes. Plus la position sera tenue longtemps et plus vous arriverez à bien contracter vos muscles, donc l'étirement sera plus efficace.

- Essayer de bien ressentir la sensation au niveau du muscle étiré. Si vous ne sentez rien, c'est que soit votre placement n'est pas bon, soit l'amplitude est trop faible. Attention, sensation ne veut pas dire douleur. Si c'est trop douloureux, les muscles vont se contracter par réflexe, gênant du même coup l'étirement. Pour vous aider à cibler le muscle étiré, vous pouvez le toucher avec la main, ce qui permet de mieux sentir le muscle qui travaille.

Au cours de votre séance de musculation, faire des étirements entre l'entraînement de deux groupes musculaires peut être très intéressant. Cela va permettre de détendre le groupe musculaire qui vient d'être travaillé, ce qui facilitera par la suite le travail des muscles de l'autre groupe. C'est surtout intéressant d'étirer un muscle antagoniste avant de travailler le muscle agoniste. Le travail du muscle agoniste sera ainsi facilité, car il sera moins gêné par la raideur du muscle antagoniste.

Exemple :

- Travail des pectoraux avec du développé couché et des écartés couchés, puis entraînement du dos.

- Entre les deux, il peut être utile de passer deux minutes à étirer les pectoraux, avant de commencer à entraîner le dos. Ainsi, les tensions résiduelles dans les pecs seront supprimées et ne gêneront pas le travail du

dos (qui entraîne généralement un étirement des pecs, qui sera plus facile si ceux-ci ne sont plus contractés).

En plus, ça permet de s'occuper pendant les quelques minutes de repos qui vont séparer le travail des deux groupes musculaires tout en reprenant son souffle.

Les différents aspects de la souplesse

La souplesse correspond à la flexibilité d'un muscle, d'une articulation et détermine l'amplitude à donner à un mouvement.

Il existe la souplesse générale, la souplesse dynamique, la souplesse active et la souplesse passive.

On ne peut parler d'étirements sans parler de souplesse. La souplesse est le terme employé pour définir la flexibilité d'un muscle ou d'une articulation. Ça détermine l'élongation possible des muscles et tendons, mais aussi l'amplitude maximale qu'il est possible de donner à un mouvement en toute sécurité.

Pour rappel, la «raideur» est l'inverse de la souplesse, donc un muscle peu souple est dit «raide».

La souplesse en tant que terme générique cache plusieurs notions distinctes, qu'il peut être intéressant de connaître. Petit tour d'horizon des différentes formes de souplesse.

Souplesse générale :

C'est le terme générique qui définit la souplesse globale du corps, en comptant tous les muscles et toutes les articulations.

On comprend bien entendu que cette notion globale ne sert à rien, car il est tout à fait possible d'être très souple d'une partie du corps et très raide d'une autre. Donc, parler de souplesse générale est inutile.

Souplesse statique :

La souplesse d'une ou plusieurs articulations sur un axe précis et de façon statique (pas de mouvement). C'est cette souplesse-là qui est travaillée lors des exercices d'assouplissement, où on tente de produire un

étirement des muscles en maintenant une position précise, sans bouger, pendant plusieurs secondes.

Souplesse dynamique :

La souplesse obtenue lors d'un mouvement exécuté de façon rapide. Ça peut être au cours d'un exercice de musculation, comme au cours d'un mouvement d'étirement violent (bien qu'il ne soit pas bon de faire des mouvements de manière trop rapide).

Lorsqu'on réalise des mouvements d'assouplissements, il est possible pendant un court laps de temps de pousser plus loin l'étirement qu'en étant en position statique (ce qui est d'ailleurs fortement déconseillé, sous peine de trop étirer le muscle). C'est la souplesse dynamique.

Souplesse active :

C'est la souplesse qu'il est possible d'avoir et de maintenir au cours d'un mouvement «normal», donc sans à-coups (contrairement à la souplesse dynamique).

Cette souplesse est limitée par la contraction des muscles qui sont étirés ainsi que par l'étirement des muscles antagonistes.

En effet, lors d'un étirement, le muscle cherche à revenir à sa forme initiale, c'est un réflexe de préservation du corps pour limiter le mouvement et éviter les blessures. Ce réflexe limite la souplesse, c'est pour cette raison que les étirements doivent être faits calmement pour éviter ce réflexe.

Souplesse passive :

Elle rejoint la souplesse statique. Elle est obtenue de manière passive. Ce n'est pas le muscle qui réalise le mouvement, mais une force extérieure (une charge, un partenaire ...) qui étire le muscle.

C'est la façon la plus efficace pour bien décontracter les muscles lors des étirements.

Dr Bounemri Zaki Saliha, maître de conférences en Staps, enseignante de handball à l'INFS/STS Dély-Ibrahim (Alger), enseignante chercheur en sport.