

Le stretching: que faut-il retenir?

Il existe plusieurs techniques de stretching adaptables au genre de population visé et au but à atteindre. La technique d'exécution est au cœur de l'efficacité (1).

Le stretching de performance aura des règles bien spécifiques tant au type du sport concerné qu'à l'individu, en fonction de sa personnalité (morphologie, génétique, etc...).

Le stretching de prévention, de mieux-être peut comporter plus de composantes ludiques, adaptables par exemple pour les enfants lors de la gymnastique scolaire.

Les dernières recherches ont validé :

1. qu'il était plus efficace d'étirer environ 6 heures après l'entraînement que de suite après.
2. que le pré-stretch n'a pas d'influence sur la prévention des blessures qui pourraient intervenir lors de la séance qui suit tout de suite ces étirements. Cependant n'oublions pas la composante d'information cognitive et de l'aspect proprioceptif que ces étirements, certes moins longs, peuvent amener.
3. Les étirements bien menés sont à long terme une prévention contre les blessures.
4. qu'il est à éviter de pratiquer du stretching juste après un entraînement ou une séance à haute intensité, la fibre musculaire ayant été déjà bien sollicitée.

5. Afin d'éviter les courbatures, il faut s'éloigner d'un stretching isométrique (statique), mais adopter une méthode d'étirement dynamique, type va-et-vient, afin de stimuler la vascularisation, donc les échanges gazeux afin de « nettoyer » le muscle.

6. que le stretching est incontournable pour maintenir les amplitudes articulaires. Chacun perd de l'extensibilité musculaire tout au long de sa vie. Les enfants, lors de la croissance perdent de l'extensibilité, puisque les os poussent plus vite que les muscles, adoptent souvent des postures incorrectes avec une perte de la conscience de son corps (la proprioception).

Je ne peux que recommander cette méthode de prévention par excellence pour le tout en chacun et amener le sportif d'élite à prendre cette technique au plus sérieux, dans la technique d'exécution selon ses propres aptitudes spécifiques au sport pratiqué.

Merci à vous tous de l'écoute et bonne continuation.

Mylène SCHENK