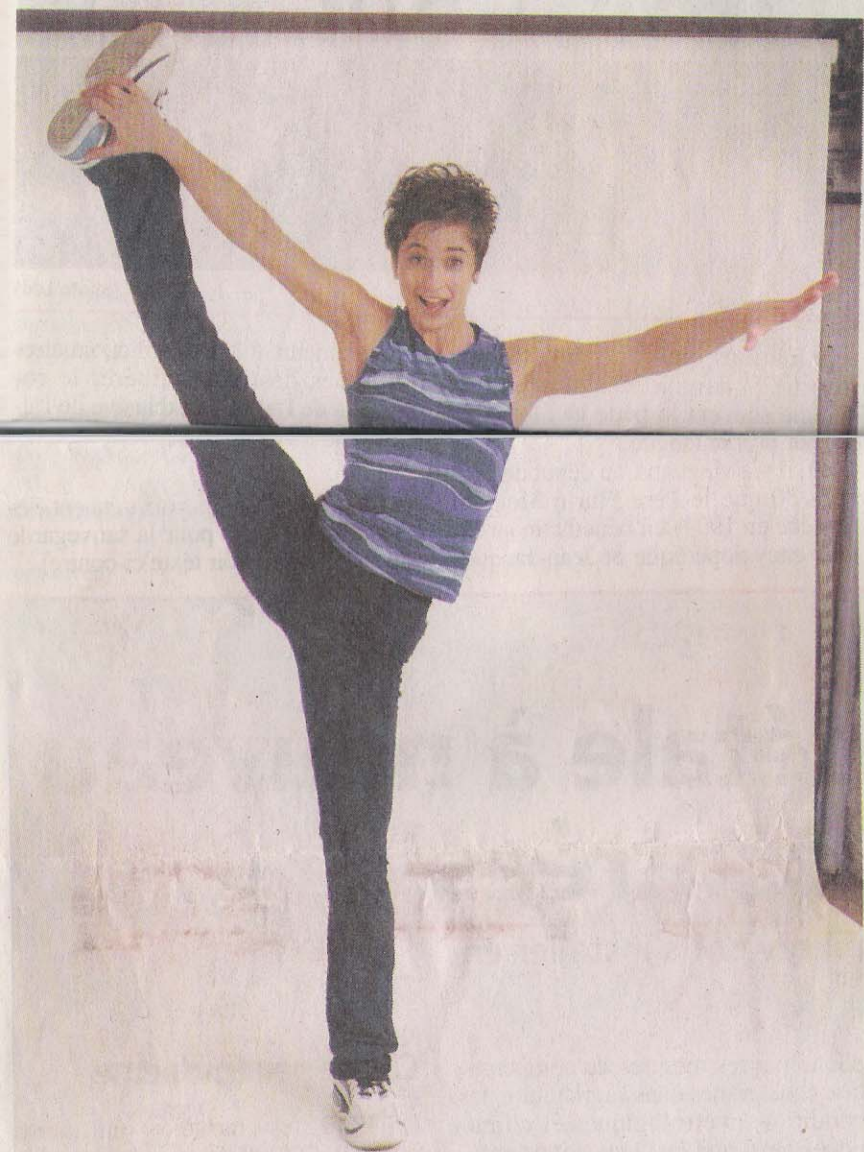


Pour les sportifs et les sédentaires Le stretching: un élément clé de la forme

Cette gymnastique douce est bénéfique pour les sportifs comme pour les sédentaires. Physio et maître de sport, Mylène Schenk vient de rédiger un livre sur le sujet. Rencontre.



Il n'est pas nécessaire d'arriver au niveau de Mylène Schenk pour que le stretching soit bénéfique. Et avec le sourire s'il-vous-plaît! (Photo Martine Dutruit.)

Jean-Pierre MATHYS

Depuis quelques années, l'importance du stretching (étirement pour les intimes) est de plus en plus reconnue. Les sportifs - toutes activités confondues - ont désormais systématiquement recours à cette pratique douce, qui permet d'éviter blessures et courbatures. Mais le stretching peut également être très bénéfique aux sédentaires.

Physiothérapeute, maître de sport diplômée de l'Université de Genève, sémillante enseignante à l'Uni de Lausanne, Mylène Schenk vient de publier un livre sur ce sujet. Son titre, «Stretching préventif et curatif», annonce la couleur. Agrémenté de nombreuses photos, il détaille les techniques modernes du stretching actif - car l'évolution a été rapide en la matière. Rencontre avec une sportive inconditionnelle passionnée par son métier.

Mylène, à qui s'adresse le stretching? Avant tout aux sportifs?

Mylène Schenk: Pas seulement! En fait, cette gymnastique active, lente et très douce s'adresse absolument à tous. Aux sportifs bien-sûr, mais aussi aux sédentaires, et aux gens de tout âge. Le stretching a fait ses preuves auprès des sportifs, en permettant d'améliorer les performances sans avoir de problèmes musculaires ou tendineux. Il permet d'éviter les blessures, d'augmenter la santé tissulaire, et de diminuer, voire de supprimer les problèmes à long terme. En le pratiquant régulièrement, on améliore son amplitude articulaire et musculaire. Des sédentaires travaillant sur ordinateur peuvent par exemple avoir des problèmes de dos, des tensions et contractions au niveau de la nuque générant migraines ou douleurs, qu'il est possible de prévenir.

En fait, pourquoi faut-il faire du stretching?

Pour plusieurs raisons. Le stretching est une lutte contre la raideur. Durant l'effort, les muscles travaillent en concentrique et ont par exemple tendance à se raccourcir. Le temps qui passe, l'âge, les gestes de la vie quotidienne rétrécissent également les muscles. Des étirements réguliers spécifiques permettent alors d'assouplir muscles, tendon et ligaments. Et à terme, de lutter contre les raideurs, les tendinites et autres douleurs multiples. **Le stretching permet aussi d'avoir une meilleure perception de son propre corps?**

Tout à fait. Il développe la proprioception de son corps, et permet de se détendre, de se relaxer. Mais attention: il vaut mieux faire du stretching quand la musculature est chaude, par exemple après la séance d'entraînement sportif, ou alors en deuxième partie de journée. Attaquer la journée par une séance stretching au saut du lit n'est vraiment pas à recommander!

Il faut évidemment le pratiquer régulièrement?

Oui, plusieurs fois par semaine si possible. Mais on peut très bien cibler sur les groupes musculaires que l'on souhaite travailler en priorité: par exemple, le coureur à pied axera son stretching sur les membres inférieurs, une autre personne sur le dos, etc. Pas besoin d'y passer des heures: si l'on arrive à faire 50 minutes de stretching par jour, c'est déjà un gain énorme!

Il s'agit donc d'une gymnastique douce, à pratiquer sans douleurs?

Parfaitement. On doit sentir une légère tension, mais il ne faut surtout pas forcer, ni travailler par à-coups. Sinon, gare aux micro-lésions! Après une séance de sport ou en fin de journée, on garde chaque position 20 à 30 secondes. Si l'on veut vraiment progresser en amplitude, par exemple pour certains sports, on va tenir de 30 secondes à 1 ou 2 minutes... Tout dépend de ce que l'on cherche.

Les techniques d'étirement ont évolué. Vous préconisez le stretching actif?

Oui, les positions sont tenues activement, avec une contraction de la musculature au niveau des muscles profonds posturaux. Dans le livre, j'insiste sur le concept d'autoagrandissement: on sait maintenant qu'il faut une position correcte, droite et contrôlée, avec un bon alignement de la colonne ver-

tébrale, et non pas une attitude nonchalante et affaissée. Chacun travaillera bien sûr selon sa morphologie, son extensibilité personnelle, sans forcer. «Le stretching préventif et curatif», de Mylène Schenk, Editions Jouvence, 133 pages. L'auteur sera présentée au Salon du Livre, début mai.

10 livres offerts

Nous offrons à nos lecteurs dix exemplaires du livre «Stretching préventif et curatif». Pour en gagner un, composez le **0901.592.260** (1,49fr./min.), **code 130**. Vous pouvez aussi passer à nos guichets (22, avenue du Mail) remplir un bulletin de participation. Bonne chance!