

Pour les sportifs et les sédentaires

Le stretching: un élément clé de la forme

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, sémiante 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.

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, tendons et ligaments. Et à terme, de lutter contre les raideurs, les tendinites et autres douleurs multiples.

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 5 à 10 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 vertébrale, et non pas une attitude nonchalante et affaissée. Chacun travaillera bien sûr selon sa morphologie, son extensibilité personnelle, sans forcer.

Jean-Pierre Mathys

stretching
préventif et curatif

Technique
et positions



«Le stretching préventif et curatif», de Mylène Schenk, Editions Jouvence, 133 pages. L'auteur sera présente au Salon du livre, début mai.

PUBLICITÉ

Cabinet de santé

Pour apprivoiser
trac, insomnie et stress

Pour soulager
douleur, angoisse et déprime
Pour triompher

de l'excès de poids, du tabagisme

HYPNOTHERAPIE

Pierre Frederic Binggeli
Thérapeute diplômé

Rte A.-Fauquez 106, Lausanne
© (021) 646 61 61