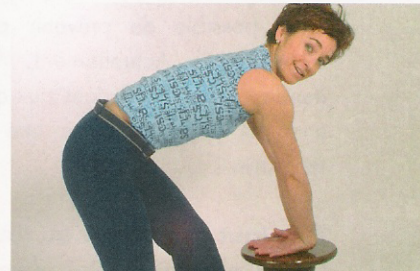
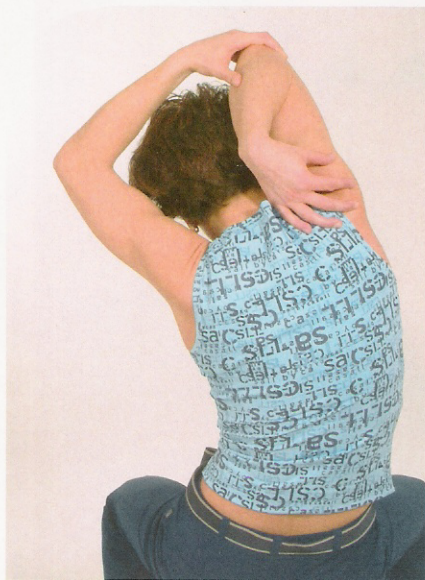


# Stretching mode d'emploi

Cette gymnastique douce est extrêmement bénéfique pour les sportifs comme pour les sédentaires. Suivez le guide!

Notre expert: Mylène Schenk, physiothérapeute ASP, maître d'éducation physique Uni GE, auteur du livre "Stretching préventif et curatif" (Editions Jouvence).



Photos Martine Dutruit

Les sportifs, toutes activités confondues, connaissent désormais – ou devraient connaître – l'importance et l'efficacité du stretching, qui permet d'éviter blessures et courbatures. Mais même les sédentaires peuvent tirer un important bénéfice d'étirements réguliers, pour autant qu'ils soient correctement effectués.

**Le stretching est une gymnastique lente et très douce.** Jadis, les instructeurs d'arts martiaux (ou de gym!) obligeaient leurs élèves à s'assouplir en effectuant des à-coups à répétitions, en forçant sur les articulations et les tendons. Certains karatékas se souviennent sans doute encore de ces séances de torture. Bonjour les courbatures, et gare aux blessures! Aujourd'hui, on sait désormais que cette méthode spartiate est complètement dépassée. En étirant muscles et tendons, on doit simplement ressentir une légère tension, mais il ne faut surtout pas forcer, ni travailler par à-coups: c'est le meilleur moyen d'avoir des micro-lésions!

**Gardez la position au moins 20 secondes.** Il faut toujours s'étirer en douceur. L'idéal est de garder chaque position 20 à 30 secondes. Si on veut vraiment progresser en amplitude, par exemple pour certains sports spécifiques, on va alors tenir la position d'étirement de 30 secondes à 1 ou 2 minutes. Tout dépend de l'effet recherché... Pour le sportif de base, 20 à 30 secondes suffiront à assouplir muscles et tendons, à prévenir courbatures et blessures.

**Quand on s'étire, il ne faut pas s'avachir,** mais au contraire garder une position correcte, droite et contrôlée,

avec un bon alignement de la colonne vertébrale. Le reste du corps ne doit pas être affaissé. Chacun doit travailler à son niveau, selon sa morphologie personnelle, sans chercher à obtenir la souplesse d'un danseur – ou celle de Bruce Lee.

**On peut s'étirer plusieurs fois par semaine,** mais il est tout à fait possible de cibler les étirements sur les groupes musculaires que l'on souhaite travailler en priorité. Exemple: le coureur à pied axera son stretching, en fin de séance, sur les membres inférieurs (mollet, quadriceps – gros muscle sur le dessus de la cuisse, ischio-jambiers – muscles à l'arrière de la cuisse).

Et rassurez-vous: pas besoin de passer des heures à s'étirer. Cinq à dix minutes de stretching par jour, c'est déjà un gain énorme à terme.

**Les avantages du stretching sont nombreux.** D'abord, c'est véritablement une lutte contre la raideur. Quand vous faites un effort, les muscles travaillent en concentrique, ils ont tendance à se raccourcir. Le temps qui passe, l'âge, les gestes de la vie quotidienne raccourcissent également les muscles. Des étirements réguliers spécifiques permettent d'assouplir muscles, tendons et ligaments. Et, à terme, de lutter contre les raideurs, les tendinites et autres douleurs insidieuses. En s'étirant régulièrement, on lutte contre la pesanteur grâce à des postures ouvertes, en autoagrandissement, alors qu'en prenant de l'âge on a tendance à se recroqueviller sur soi-même.

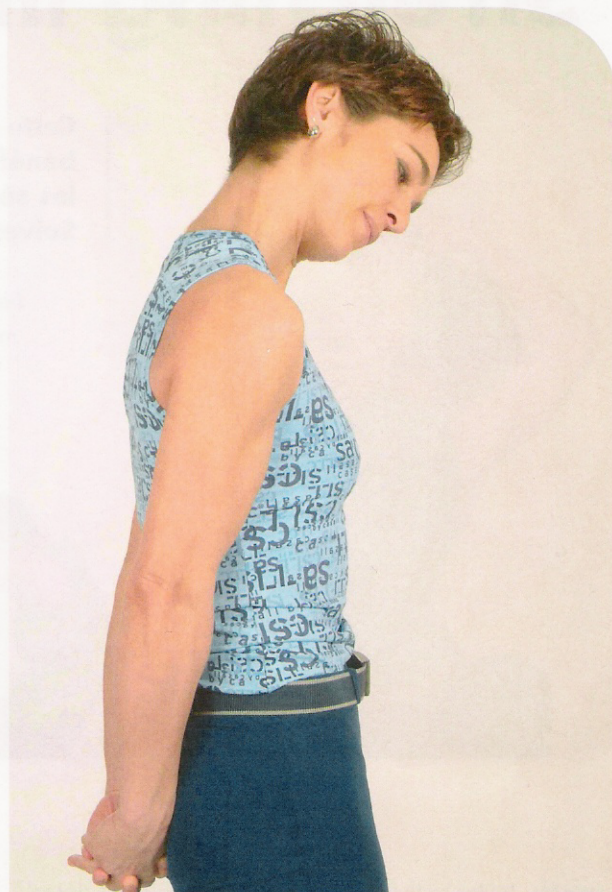
**Chez les sportifs**, le stretching permet d'améliorer les performances en prévenant les problèmes musculaires et tendineux. Il permet aussi d'éviter les blessures, les courbatures, et d'augmenter la santé tissulaire. En s'étirant régulièrement en fin d'entraînement, on améliore notablement son amplitude articulaire et musculaire.

**Les sédentaires ramollos** ont aussi besoin de faire des étirements, même si cela leur paraît généralement plus incongru qu'aux sportifs. En travaillant toute la journée derrière un ordinateur, on peut avoir des problèmes de dos, des tensions et des contractures au niveau de la nuque, qu'il est alors possible de prévenir par des étirements appropriés. Actuellement, les épicondylites (tendinite du coude) dues aux ordinateurs sont par exemple plus fréquentes que les tendinites des tennismen!

**Il ne faut pas s'étirer au saut du lit.**

Contrairement aux idées reçues, il vaut nettement mieux faire du stretching quand la musculature est chaude, par exemple après une séance d'entraînement sportif, une balade en montagne ou à la campagne, ou alors simplement en deuxième partie de journée, quand votre corps est réveillé. Le stretching sur un organisme froid et raide, le matin en sortant du lit, ce n'est pas conseillé, et d'ailleurs pas agréable du tout!

**Le stretching permet de mieux "sentir" son propre corps**, d'en avoir une meilleure perception. C'est ce que les spécialistes de la forme appellent "développer la proprioception" du corps. Parallèlement, il permet de se détendre, et de se relaxer en douceur après un effort physique par exemple. Il participe au retour au calme.



Photos Martine Duituit

