



LE STRETCHING

Voilà une nouvelle rubrique, une rencontre entre Jean Paul Pes (DESS Promotion et Education à la santé), et des praticiens qui abordent le sport dans une optique globale afin d'améliorer vos performances mais avant tout votre santé. Blessure, préparation, suivi de santé seront abordés dans ces entretiens avec des spécialistes passionnés de sport, de santé et qui placent l'homme au centre de leur préoccupation Cette rubrique débute avec Mylène Schenk, spécialiste du Stretching.

Mylène Schenk évolue depuis plusieurs années à l'intersection des domaines du sport et de la santé. Elle a constamment développé dans sa carrière sportive (exportive de haut niveau) et professionnelle cette double compétence: la maîtrise du mouvement et de la performance athlétique, et simultanément, la compréhension précise et détaillée du mécanisme à l'origine de ce même mouvement, ainsi que l'impact de celui-ci sur le corps humain. La passion de la perfection du mouvement résume une facette de Mylène Schenk. Dans cette optique, elle a mis au point un concept de rééducation permettant non seulement de tendre à une récupération complète après lésion de l'appareil locomoteur, mais en plus de développer le sens de la prévention. Ces résultats sont le fruit d'une alchimie entre ses diverses compétences sportives, professionnelles et d'enseignement.



1 Pourriez-vous nous décrire votre science ?

Le "stretching actif" est une gymnastique lente et douce qui vise à détendre essentiellement la musculature, aussi bien chez le sédentaire assis derrière son ordinateur que le sportif d'élite.

2 S'agit-il d'ailleurs d'une science, d'un art, d'une ou plusieurs techniques. Comment situez-vous votre approche ?

C'est une technique d'exécution bien spécifique, où le contrôle moteur, la proprioception, cette perception interne de soi ainsi que le "ressenti" sont les grands axes de cette méthode.

3 Existe-t-il des lois, des règles, dans votre discipline ?

1. C'est une technique dite "active", qui grâce à des contractions statiques de groupes musculaires environnants, donne un étirement extrêmement efficace sur la chaîne, la loge musculaire ou le muscle visé.

2. Réajuster un bras le long de la colonne, stabiliser la tête dans le prolongement du haut du dos, corriger les défauts de courbures du dos, telles sont les consignes primordiales afin de respecter les "alignements". "L'alignement" des segments, l'harmonie des lignes corporelles entre elles, entraînent une protection des structures articulaires. C'est la clé du succès pour atteindre une efficacité et une sécurité optimale.

3. "L'auto-agrandissement" postural produit un travail actif musculaire, évitant ainsi la suspension passive dans les ligaments, capsules et os. Un vieillissement et une usure prématurés de ces tissus sont ainsi évités. L'auto-agrandissement se réalise en baissant avec force les épaules, ajuster le menton en direction du tronc, ajuster les courbures du dos comme si vous étiez tiré et suspendu dans le vide par un fil depuis le haut et l'arrière du crâne.

4 Bien souvent la théorie est séduisante, mais l'application pratique est moins aisée, comment s'articule pour vous ces deux domaines ?

Tous les exercices peuvent se faire sur le lieu de travail, dans les activités de tous les jours. Ces exercices ne demandent aucun matériel et peuvent se pratiquer en tout temps, debout ou assis.

5 Comment abordez-vous l'articulation corps-esprit et où situez-vous la prise de conscience, comment la définissez-vous ?

La respiration qui accompagne tous les exercices apaise afin de mieux se centrer et de mieux se concentrer sur le ressenti. C'est ainsi que vous adaptez, corrigez, réglez votre horloge interne. C'est apprendre par les sensations à mieux "photographier" l'image de soi. C'est une véritable prise de conscience physique par le mental au travers des exécutions pratiques. Le stretching actif est bénéfique pour le corps mais également pour l'esprit, car il relaxe, détend et combat efficacement le stress de la vie moderne. Au bout, un mieux-être assuré !!!

"LE HAUT DU MOLLET" : JUMENTAUX

Mouvements : position du bassin neutre, extension de la hanche, extension du genou, flexion de la cheville.

Amplitude de mouvement variable selon les facteurs d'extensibilité sur l'articulation : cheville.

Variable : flexion dorsale plus ou moins grande de la cheville avec genou tendu.

> **Position correcte :** pieds parallèles, contraction active du quadriceps, genou avant tombe au-dessus de la cheville.

> **Position incorrecte :** pieds non parallèles, genou avant tombe en avant des orteils.

"LE BAS DU MOLLET" : SOLÉAIRE

Mouvements : position neutre du bassin, extension de la hanche, flexion du genou, flexion de la cheville.

Amplitude de mouvement variable selon les facteurs d'extensibilité sur l'articulation : cheville.

Variable : flexion dorsale plus ou moins grande de la cheville, avec genou plié.

Comme pour les jumeaux, vous êtes en fente avant, les pieds sont parallèles entre eux et parallèles à l'axe des cuisses.

Pour le pied arrière, le deuxième orteil est exactement aligné à son talon dans le plan sagittal. Le genou est plié.

Le talon arrière ne décolle pas du sol, il y reste pendant toute la durée de l'étirement.

>Remarque : Transition de la position de base d'étirement des jumeaux avec la position de bas du soléaire : Avancez légèrement le pied arrière (à peu près d'une longueur de pied) et reculez légèrement le centre de gravité, c'est-à-dire reculez le bassin de quelques centimètres afin que le poids du corps soit sur le membre inférieur arrière.

Amenez votre genou arrière en bas et en avant en le pliant.

Dans cette flexion du genou, ne déviez ni à droite ni à gauche, avancez-le strictement en avant. On évite ainsi les mauvais cisaillements dans le genou.

Pratiquez l'auto agrandissement en baissant les épaules, posez le poids du corps en avant du pied arrière sans décoller le talon, positionnez votre bassin en "neutre".



6. Que pourriez-vous nous dire sur les relations des mots et des maux, a-t-elle du sens dans votre discipline ?

Le stretching actif est la méthode de prévention par excellence sur les maux de dos et bien des douleurs musculaires et articulaires. C'est une méthode préventive mais également curative !

7. Comment concevez-vous votre vision et votre apport dans la course à pied ?

Par le stretching actif bien mené, le coureur de fond conservera essentiellement ses amplitudes de mouvements, sa santé tissulaire, sa conscience de soi et sa symétrie d'extensibilité musculaire. Sa performance sera d'autant plus optimale !

8. Y-a-t-il des problèmes que l'on rencontre régulièrement (physiques, physiologiques, psychologique ou à voir sur un autre plan que cette classification) ?

Une mauvaise exécution répétée dans cette discipline peut effectivement engendrer des conséquences sur l'appareil locomoteur. Il est indispensable pour un débutant de se tourner vers un expert qui aura le sens du détail !

9. Pouvez-vous nous donner des exemples de votre intervention ?

Tous les jours dans mon cabinet, je rééduque des patients sportifs et sédentaires grâce à ces exercices. Souvent cette population exécutait des exercices similaires mais non adaptés, avec des erreurs de positionnement et des attitudes posturales passives.

10. Pouvez-vous donner un exemple sur les relations entre votre discipline et la course à pied ?

Beaucoup de patients coureurs de fond présentent le traumatisme de l'entorse externe, syndrome de Morton ou périostite, ils étirent le mollet, plus précisément les jumeaux et omettent d'étirer le soléaire, muscle distal du mollet. ■



Exercices extraits du livre "Stretching Préventif et Curatif".

"LE BAS DU MOLLET" : SOLEAIRE

Variante : Accroupi. Les mêmes consignes sont strictement à respecter du point de vue des composantes de postures et de mouvements.

Mylène Schenk en bref

Auteur de "Stretching préventif et curatif", de Mylène Schenk, Ed. Jouvence et de 2 supports vidéo didactiques "Stretching" et "Safe and effective sculpt", VHS et DVD, Editions Jouvence et Vertigo-Diffusion. Prochaine parution janvier 2005 : "Stretching actif", de Mylène Schenk, Ed. Jouvence.

>Site : www.safeconcept.ch

>Stages : www.vertigo-diffusion.ch

Maître d'éducation physique et de sport diplômée de l'Université de Genève. Enseignante et responsable à l'Université de Genève pour les branches condition physique, posture et disciplines associées aérobies, faculté de Médecine, Ecole d'Education Physique et de Sport.



Formatrice et responsable à l'Université de Lausanne pour les branches renforcement musculaire, prévention et stretching, formation destinée aux candidats instructeurs "Aérobic et Fitness" organisée par les sports universitaires de Lausanne. Physio-thérapeute diplômée de l'Ecole des Physiothérapeutes de Genève. Thérapeute en cabinet privé, spécialisée dans la rééducation fonctionnelle, posturale et sportive.