

FRANCK SCOTTE,
FORMATEUR EN KINÉSITHÉRAPIE
DU SPORT

Etirez si vous le méritez...

*Etirer ? Ne pas étirer ? Quand et comment étirer ?
Tout sportif même amateur se pose la question.
L'article qui suit vous apportera les réponses nécessaires.*

«...au moins une fois
par semaine votre séance
de stretching...»



Au moment où l'ensemble des acteurs du monde médical, en particulier les pratiquants de la thérapie manuelle au sens large du terme, se disputent le monopole de telle ou telle technique, il en existe une que chacun s'accorde à utiliser sous différentes formes et ce sans « chipotage intellectuel » : les étirements. Technique ancestrale, issue du yoga, remise au goût du jour par les anglo-saxons sous le terme de stretching, incorporée dans une méthode créée par une célèbre demoiselle, cette pratique est utilisée aussi bien pour les soins par les kinésithérapeutes et les ostéopathes, pour la préparation physique et la récupération par les éducateurs, les entraîneurs, les préparateurs physiques.

EST-CE QUE JE DOIS M'ÉTIRER ?

Telle est la question qui revient le plus souvent à nos oreilles. Afin de répondre à cette question et pour faciliter la compréhension, choisissons un individu et laissons-le nous poser des questions, celles auxquelles thérapeutes du sport que nous sommes, nous nous devons de répondre sur le terrain, la piste, dans le gymnase ou au sein de nos cabinets. Tout d'abord afin de déterminer le besoin ou non de s'étirer, prenez un groupe d'individus quelconque et posez la question :

QUI AIME S'ÉTIRER ?

Prenez comme constante que ceux qui lèvent la main sont généralement des gens « souples » qui n'en ont donc pas vraiment besoin, et que ceux qui ne lèvent pas la main sont les gens raides donc qui en ont besoin et qui détestent s'étirer pour une simple raison « cela fait mal et ce n'est pas agréable ».

C'est donc dans ce dernier groupe que nous choisirons notre candidat. Le voici : sportif moyen, c'est-à-dire situé entre le sport devant sa télévision à l'aide d'une console électronique et le sportif de haut niveau.

Sport : Football avec un entraînement par semaine.

Métier : Conseiller de clientèle en banque (position assise devant ordinateur +++)

Activité : Bricolage (léger), tâche ménagère (très léger), internet et Play Station (beaucoup moins léger). Laissons-le désormais nous poser un échantillon de quelques questions.

EST-CE QUE JE DOIS M'ÉTIRER ?

Poser cette question revient quelque peu à poser l'interrogation suivante : est-ce que je dois faire le plein de carburant de mon véhicule ? La réponse est oui si vous en avez besoin et donc après avoir vérifié les indications de la jauge. Pour les étirements, c'est la même chose. Il faut donc d'abord vérifier si vous en avez besoin.

Alors comment savoir ?

C'est ici tout le rôle du thérapeute du sport de vous indiquer quels sont les groupes musculaires à allonger si besoin, maintenir dans leur longueur pour d'autres et de vous préciser surtout à quel moment vous étirer en rapport à cet état et vos pratiques sportives.

Pour cela dressons votre portrait postural : Vous êtes né évidemment avec un patrimoine génétique qui fait que vous allez être plus ou moins « raide ». Si vous désirez savoir comment vous allez évoluer dans le temps à savoir votre façon de vous tenir, de bouger et le risque de pathologie mécanique lié à cette évolution, il vous suffit d'observer vos parents. Vous êtes donc né avec un capital raideur. C'est pour cette raison, en partie, que vous avez choisi la pratique du football car votre manque « d'extensibilité » naturelle ne vous disposait pas à vous orienter vers la danse classique ou la gymnastique par exemple à moins que vous n'habitiez dans un pays où on vous lève très tôt pour pratiquer des postures longues et doulou-

reuses en vue de la préparation de jeux olympiques... Mais cela n'existe pas... Et encore...

Parce que lorsque l'on naît raide, on demeure raide toute sa vie voire un peu plus au cours du vieillissement.

Le manque d'extensibilité est lié :

- au niveau de sensibilité des récepteurs tapissant nos structures anatomiques,
- aux ponts d'accroche d'actine et de myosine persistants après effort musculaire (ponts rémanents),
- à la composition de votre tissu conjonctif en particulier les liaisons protéiniques dont la taille et le nombre conditionnent l'extensibilité.

L'ensemble de ces paramètres sont variables selon les individus expliquant les différences concernant les possibilités d'extensibilité. Lorsque l'on est raide naturellement, on peut gagner par les étirements jusqu'à une certaine limite... après on ne gagne plus.

DONC SI JE SUIS RAIDE, JE LE RESTERAI ET CELA NE SERT À RIEN DE M'ÉTIRER ALORS ?

Eh bien si, il faut le faire. Nous allons séparer les étirements nécessaires à votre santé de ceux nécessaires à votre pratique sportive.

Votre raideur, votre manque d'extensibilité est une particularité nécessaire à votre pratique du football puisque qu'elle vous permet une gestuelle efficace, une protection articulaire complétée par une raideur active, c'est-à-dire des programmes moteurs élaborés par votre cerveau pour vous rendre encore plus efficace de façon protégée. Mais cette raideur ne doit pas s'accroître davantage dans le temps au risque de gêner votre fonctionnement.

C'est ici notre travail de thérapeute du sport :

- réaliser une cartographie des hypo-extensibilités,
- déterminer leur incidence sur les amplitudes nécessaires à la pratique du sport et sur les perturbations mécaniques en particulier les articulations.

Prenons votre cas :

- déterminons vos extensibilités naturelles (patrimoine inné),
- vos extensibilités liées à votre pratique du football et vos activités professionnelles et privées (patrimoine acquis).

Ainsi pour vous, nous avons de grande chance de trouver le morphotype suivant :

- hypo-extensibilité générale en particulier des membres inférieurs,
- un morphotype de type varus des

membres inférieurs avec hypo-extensibilité de la voûte plantaire, du jambier antérieur, des ischio-jambiers, des fessiers (football),

- pour le tronc, la prédominance de la position assise aussi bien au travail qu'à la maison risque d'amener un raccourcissement des muscles de la flexion du tronc.

Alors oui, vous resterez raide, mais si on ne fait rien, cette raideur déjà naturelle risque de s'accroître encore par vos activités d'abord, puis par d'autres phénomènes qu'il serait hors sujet de décrire ici et risquant à terme de perturber votre pratique sportive mais surtout de laisser s'instaurer des processus pathologiques comme la limitation de la liberté articulaire avec les conséquences cartilagineuses que l'on connaît.

Alors une fois déterminés les muscles à allonger, il est effectivement nécessaire de faire à un moment, analytiquement, globalement, en chaîne, posturalement (les méthodes ne manquent pas) mais au moins une fois par semaine votre séance de stretching comme disent les anglosaxons. Cela est primordial pour votre santé. Et comme vous allez conserver votre patrimoine génétique, car ne laissez pas la science vous le modifier, que vous allez vieillir, cela personne n'y peut rien, garder votre activité professionnelle, nous vous le souhaitons, réaliser un minimum d'activité physique, cela est nécessaire, il vous est donc conseillé de poursuivre ce programme d'étirements posturaux... à vie.

ET POUR LE FOOT... FAUT-IL QUE JE M'ÉTIRE AVANT DANS MON ÉCHAUFFEMENT ?

Ici on entre dans la réalisation des étirements autour de la pratique sportive. Le but de l'échauffement est d'échauffer... en particulier le muscle car cela le rend plus



L'étirement, parmi tous les bénéfices procurés, vous apportera rien que par l'élévation de température, les amplitudes largement nécessaires à la pratique de votre discipline.





Toutes les études montrent que la pratique des étirements passifs avant, pendant et après effort ne change rien concernant la survenue ou non de la blessure.

⇒ efficace sur le plan métabolique et sur le plan mécanique. En effet sa propriété de visco-élasticité fait que lorsque le muscle est chaud, celui-ci subit des résistances moindres au niveau de ses structures internes (cytoplasme) et devient donc plus performant dans la contraction, dans le retour élastique, et même dans l'extensibilité, puisque la formule d'allongement (le fluage) est dépendant également de la température de celui-ci par l'intermédiaire du coefficient d'élasticité. Or nous savons aujourd'hui que le meilleur moyen d'élever la température musculaire est la répétition de contraction dynamique (protocole russe type Mastérovoï), permettant d'accentuer la vascularisation nécessaire au processus d'échauffement, à la différence des étirements qui eux vont bloquer la circulation sanguine par la tension exercée.

Il existe des formes actives d'étirements décrites par certains auteurs qui pourraient avoir comme rôle d'allongement, d'échauffement et de préparation à la contrainte. Mais croyez nous par expérience, sur le plan pratique, que l'on soit au niveau sport amateur ou professionnel de haut niveau, ces formes d'étirements sont particulièrement difficiles à mettre en place, y compris en démarche personnelle et très souvent le sportif retourne vers la forme passive des étirements, à savoir la position d'allongement maintenue un certain temps.

Alors, si vous désirez pratiquer quelques étirements malgré tout, faites un petit 5 fois 15 secondes pour les groupes musculaires principaux utilisés dans votre sport, mais surtout, ensuite dans les 30 minutes précédant l'entraînement spécifique ou la compétition, faites un échauffement digne de ce nom (que l'on pourra décrire dans un autre article). Celui-ci, parmi tous les bénéfices procurés, vous apportera rien que par l'élévation de température, les amplitudes largement nécessaires à la pratique de votre discipline, et en particulier si vous faites vos séances de stretching de façon régulière comme nous l'avons décrit plus haut.

ET APRÈS LE MATCH ? FAUT-IL QUE JE M'ÉTIRE ?

Toute activité musculaire amène un raccourcissement par l'augmentation de la sensibilité et la persistance de ponts d'accroche d'actine et de myosine suite à la répétition de contractions musculaires.

C'est rarement par over stretching que le muscle « lâche » mais par excès de tension le plus souvent de nature excentrique. ”

Alors que le muscle devrait normalement se relâcher après un effort, il demeure dans un état qui l'amène à se raccourcir et ce de plus en plus si on ne fait rien.

Alors oui, il faut s'étirer après effort, mais tranquillement. Car l'objectif est simplement de récupérer l'amplitude d'avant effort. Dans ce cas, quelques répétitions sur des temps courts de maintien suffisent car prudence !!! Le risque en cas d'étirements trop intenses est de détruire les composantes protéiniques du muscle déjà bien sollicitées au cours de l'effort.

Donc que les choses soient claires, les étirements à distance de l'effort (l'idéal étant de les pratiquer le lendemain du match de foot) vont permettre :

- la récupération d'extensibilité,
- d'insensibiliser et donc de le rendre moins « douloureux ».

Mais ne permettent pas :

- la récupération vasculaire,
- d'atténuer le processus métabolique du phénomène des courbatures avec même la possibilité de l'accentuer si on étire trop fort et trop longtemps.

L'ANNÉE DERNIÈRE, JE ME SUIS « CLAQUÉ » UN ISCHIO AU COURS D'UN MATCH : AURAI-JE PU ÉVITER CELA EN M'ÉTIRANT ?

La réponse est non.

Si vous me décrivez votre mécanisme lésionnel et si on observe la majorité de ces mécanismes, c'est rarement par over stretching que le muscle « lâche » mais par excès de tension le plus souvent de nature excentrique. De plus nous savons, ceci a été encore montré récemment, que la force excentrique des ischios décroît de façon régulière au cours d'un effort. Enfin, toutes les études montrent que la pratique des étirements passifs avant, pendant et après effort ne change rien concernant la survenue ou non de la blessure.

Alors pour votre pratique du football :

- conserver de l'extensibilité est nécessaire mais cela ne sert à rien de vouloir vous transformer en « danseuse » : on n'y arrivera pas, cela pourrait être dangereux →

(muscle flasque avec perte de sensibilité) et en plus nous ne sommes pas dans la physiologie du mécanisme lésionnel,

- renforcez vos muscles (en particulier les ischios-jambiers) avec une forte composante excentrique,
- une fois de plus, réalisez un échauffe-

ment adapté déjà décrit plus haut en y intégrant en particulier les mouvements balistiques destinés à solliciter la souplesse dynamique préparant ainsi le muscle à la contrainte et permettant aussi au cerveau d'enregistrer les limites d'amplitude dynamique.

En savoir plus...

www.kinesport.fr

➤ CONCLUSION

Il pourrait y avoir évidemment d'autres questions mais nous avons fait le choix de celles-ci car elles sont les plus représentatives. Nous avons fait aussi le choix de ne pas entrer dans les modalités d'application car nous sommes des gens de pratique qui nous adressons à des patients sportifs qui désirent avoir des réponses pratiques. Les écrits possèdent leurs limites et il nous semble obligatoire de vivre, sentir, sur le terrain, en cabinet ou en formation pour comprendre les modalités de réalisation de cette technique.

Il nous semble également primordial de conserver dans nos esprits que la vocation première des

étirements est le gain ou le maintien de l'extensibilité musculaire pour la santé et la performance de nos patients sportifs. C'est lorsque nous voulons leur trouver d'autres vertus que nous risquons de nous fourvoyer, le danger étant dans ce cas de substituer cette technique à d'autres dont les effets bénéfiques demeurent davantage indiqués lors de situations bien précises.

Cependant prudence, en particulier dans la thérapie où il ne suffit pas de « tirer » sur un muscle pour que tout fonctionne mieux ; d'autres paramètres à comprendre, d'autres raisonnements et d'autres applications à mettre en place seront souvent nécessaires.

PUB