



STRETCHING : assouplissements ? Étirements ? Parle-t-on de la même chose ?

Assouplissements et étirements, est-ce bien la même chose ? Les deux termes n'ont pourtant pas la même signification.

Les assouplissements consistent à **étirer le tissu conjonctif** (tendons, ligaments, capsules articulaires) **plutôt que les muscles**. L'objectif est d'obtenir **un gain d'amplitude articulaire supérieur à l'amplitude normale de l'articulation**. Ils sont utiles dans la préparation de disciplines exigeant une grande mobilité articulaire, la gymnastique par exemple. A froid, le tissu conjonctif est raide et donc plus facilement la cible des étirements, afin de transmettre l'allongement directement aux tendons.

Les étirements englobent à la fois **les étirements musculaires** (allongement du muscle au maximum de son amplitude) **et les assouplissements** (allongement du tissu conjonctif). Ils visent à allonger le muscle et à améliorer l'amplitude articulaire.



Pourquoi s'étirer ?

Avant l'effort sportif :

Les étirements sont utiles en préparation d'une discipline exigeant une amplitude articulaire importante : patinage artistique, gymnastique par exemple. Ils préparent le sportif pour lui permettre d'aller sans risque dans des positions extrêmes.

Après l'effort sportif :

Le stretching ("étirer") est utile après l'effort pour regagner en souplesse. Les étirements allongent le muscle, lui font regagner sa longueur d'origine, le décontractent. Ils redonnent aux articulations leur mobilité. On regagne en souplesse tout en se relaxant.

Dans les séances de musculation

Le principe de la musculation est de créer des microtraumatismes dans le muscle. Le muscle devient plus performant en se reconstruisant. Les étirements créent eux-aussi des microtraumatismes venant amplifier ce processus. Le

stretching seul ne permet cependant pas de se muscler. C'est son association avec les exercices de musculation qui en font tout son intérêt.

Dans la vie quotidienne, pour rester souple et en bonne santé -

Les tensions de la vie quotidienne (travail sur ordinateur, port de charges lourdes, conduite, stress, etc.) rendent bon nombre de nos muscles raides. Ces raideurs peuvent occasionner des douleurs. Les gens stressés ressentent des tensions dans les épaules qui, par le déséquilibre musculaire qu'elles créent (compensation), causent des maux de dos. Les personnes assises toute la journée adoptent de mauvaises positions qui tirent également sur le dos. Ces raideurs impactent notre vie au quotidien.

Pour s'étirer choisissez un endroit calme où vous serez détendu, de préférence le soir entre 17 et 20 h, période où votre corps atteint son pic de température et où il sera plus à même d'être étiré.



Les types d'étirements : étirements dynamiques et étirements statiques

Etirements dynamiques et statiques diffèrent en ce qu'il y a ou non un mouvement d'élan pour amener le membre sollicité dans la position produisant l'étirement du muscle.

Les étirements dynamiques se font par à-coups en donnant un mouvement d'élan au membre visé pour l'amener dans la position produisant l'étirement du muscle. Par exemple, le sportif effectue un balancement des bras de bas en haut avec une amplitude maximale pour étirer les muscles de l'épaule. Ou encore il effectue des mouvements de talon-fesses en courant. Ce type d'étirements amène le muscle dans des conditions proches de la pratique.

Les étirements statiques sont réalisés en mettant progressivement le muscle en tension, sans à-coups, en utilisant le poids du corps ou encore l'aide d'une tierce personne, puis en maintenant le muscle étiré statiquement à la limite de sa tension. Il n'y a pas de déplacement des membres sollicités.



Meylan fitness vous propose dans le planning de cours de la semaine, de nombreuses séances, courtes, d'étirements que nous vous préconisons de suivre. Venez apprendre ou pratiquer les bases du stretching avec vos coachs sportifs qui sauront vous guider et vous conseiller, tout en vous apportant les corrections nécessaires pour bien se placer.