



# Le stretching : quand s'étirer ? À quelle fréquence ?

## Le stretching, pas assez "cool" ?

Le **stretching est le grand oublié de la remise en forme**. Dommage !! Les étirements sont en réalité la pierre angulaire de la forme. Il est urgent de le (re)mettre au plus vite dans votre agenda fitness.

Alors revenons un peu au pourquoi du comment du stretching. **Quand vous faites du sport, vous contractez vos muscles. Et vous apprenez donc à vos muscles à mieux se contracter, à devenir plus forts... Vous les maintenez en permanence en état d'éveil et de régénération. Ce qui est formidable puisque vous augmentez votre métabolisme et améliorez votre niveau de forme !**

En revanche, ces muscles (qui sont en réalité des fibres qui glissent entre elles en se rapprochant) **tirent en permanence sur les articulations auxquelles ils sont accrochés**. Par exemple, les 4 muscles de l'avant de la cuisse (le fameux quadriceps), quand ils s'entraînent avec des squats, des fentes, du running, des sauts...tirent ensuite beaucoup sur le genou et la hanche (là où ils s'accrochent).

**C'est pourquoi si vous ne leur apprenez pas à se détendre, à s'étirer, à revenir à un état moins contracté, à reprendre de l'élasticité, et bien vous maintenez ces articulations en permanence en état de stress.**

**Au final, cela peut aboutir à des articulations décalées, des asymétries, des douleurs, des compensations. Parfois, cela peut même finir par des tendinites, des entorses ou encore des elongations et claquages musculaires lors de faux mouvements.**

**La chose à retenir c'est que le stretching va redonner de l'élasticité aux muscles pour soulager les articulations. Il va apporter de la symétrie au corps et éviter les accidents musculaires.**



Un autre gros avantage du stretching, c'est bien **l'augmentation des performances sportives**. Sans forcément vouloir devenir champion toute catégorie, vous seriez surpris de vous voir courir plus longtemps et plus rapidement en étirant davantage vos hanches et quadriceps.

Pourquoi ? Tout simplement parce que vous allez pouvoir faire de plus grandes foulées ou de plus grands mouvements de bras, sans fournir d'effort supplémentaire.

**Par ailleurs, un muscle bien étiré est un muscle qui se contracte sur tout le membre qu'il recouvre. Cela aboutit physiquement à une musculature plus harmonieuse, moins en boule, plus longiligne.**



### Le stretching, incontournable des sportifs de haut niveau

Vous avez remarqué à quel point les footballeurs sont capables de monter très haut la jambe pour rattraper leur ballon parfois ? Pourtant ils sont super musclés !! Et bien ils s'étirent énormément ! Pour pouvoir justement être performants dans leur sport, et aussi éviter un claquage à ce moment-là de leur discipline.



**Attention, les étirements n'aident pas à récupérer juste après une grosse séance de sport.** Quand vous contractez vos muscles lors de gros entraînements, vous cassez vos muscles, pour les reconstruire plus forts, plus solides, plus endurants...

**Après la séance nul besoin de les étirer énormément.** En fait, pour **diminuer les courbatures**, il faut faire circuler le sang autour de la zone de muscle douloureuse. En marchant, pédalant tranquillement par exemple en cas de courbatures aux jambes. En nageant pour des courbatures dans le haut du corps. Les massages et les bains à remous, bains chauds sont aussi excellents !



On peut bien sûr étirer 20-30 secondes les gros muscles des jambes et des bras après une séance, pour relâcher la pression. **L'idée, s'étirer 1 à 2 fois par semaine, à distance des autres séances de sport**



### Comment s'étirer ?

**En étirement passif** : c'est ce type d'étirements qui va avoir des **grands bénéfices à long terme**. Là le maître mot, c'est la **douceur** ! Lenteur, détente, relaxation... laisser le temps aux muscles de se relâcher. Laisser les fibres s'éloigner, les articulations se soulager.

**Le stretching ne doit pas être douloureux, on ne cherche jamais la douleur**. Cela doit rester supportable, il faut pouvoir respirer doucement et tranquillement, en décrochant les mâchoires. Le stretching en mode apnée, vous risquez le claquage ou la déchirure musculaire !

Puissiez-vous considérer enfin les étirements à leur juste valeur. **Ce n'est pas parce que ça ne "brûle pas de calories" que c'est inutile. Les étirements sont l'assurance vie de vos mouvements. Pour continuer à faire du sport très longtemps, sans douleurs, et toujours dans des bonnes positions !**

(Lucile woodward)