

S'étirer ? Intérêts et limites

B. GROSSEGEORGE

■ Les bienfaits des étirements dans le monde des loisirs sportifs, ou la recherche du bien-être

Pour compenser les agressions psychologiques ou physiques liées à certaines postures professionnelles ou encore vous protéger du vieillissement et sauvegarder votre niveau sportif, les techniques sont multiples et connues. Si vous vous situez dans cette problématique nous ne pouvons que vous recommander l'ouvrage de C. Geoffroy (Le guide des étirements du sportif) ou encore celui de C. Benoit (Stretching pour le sportif). Mais aujourd'hui un débat d'un autre type à lieu à propos des bénéfices en termes de performance que l'on pourrait tirer de la pratique des étirements.

■ Les effets contre productifs des étirements

■ On pratique souvent des étirements pour s'échauffer mais en fait les étirements ne provoquent aucun échauffement de la température musculaire mais au contraire un refroidissement !

■ Un échauffement est bien plus efficace s'il est réalisé à l'aide de contractions concentriques et excentriques de faible résistance et d'amplitude progressivement croissante (voir à ce sujet ce que proposent les kinésithérapeutes pour échauffer en amont du travail de rééducation)

■ Les étirements font baisser le tonus musculaire ou encore repousser le seuil de douleur à l'étirement. Ainsi on peut aller momentanément plus loin dans l'étirement sans pour autant avoir gagné de la mobilité articulaire. Abaisser les sensations de douleurs liées à un étirement trop poussé peut fragiliser le muscle : **se faire mal pour étirer c'est beaucoup trop et ce n'est pas bon.**

Une revue de question faite par Gazzano (www.savoir-sport.org), et une autre par Cometti (voir la revue Pivots) relativisent l'intérêt des étirements dans le champ de l'entraînement sportif notamment par rapport aux conflits avec les recherches de gains de force. Les scientifiques affirment :

- que des étirements passifs effectués avant un effort rendent les muscles moins efficaces,
- qu'il vaut mieux garder leurs raideurs aux tendons si l'on veut avoir une meilleure restitution de l'énergie emmagasinée dans les efforts pliométriques.

■ Que peut-on retenir de positif sur les étirements ?

■ Peut-être conviendrait-il de partir des gestes techniques et voir les sujets dont le manque d'amplitude semble limiter leur efficacité et dans ce cas proposer des étirements locaux. Dans cette optique on accorde plus d'importance à l'amplitude comme facteur limitant de l'efficacité même si cela peut être préjudiciable au gain de force.

■ Les étirements permettent de réduire certaines raideurs musculaires et de contribuer à un meilleur équilibre statique et dynamique du corps avec la diminution des risques de blessures ; une prévention positive mentionnée par de nombreux auteurs.

Le temps important passé assis dans la vie courante devrait nous inciter à s'étirer les ischio-jambiers pour qu'il reprennent leur position anatomique.

■ S'étirer concerne les muscles, les tendons et ligaments, s'étirer est une des composantes de la souplesse et un muscle souple est moins fragile aux blessures.

■ Une bonne souplesse musculaire constitue une meilleure potentialité de coordination et d'apprentissage moteur.

■ Plus précisément par rapport au basket

■ Les postures défensives entraînent un fort raccourcissement des ischio-jambiers ainsi que des adducteurs il faut donc réduire les raideurs fréquentes chez des joueurs très toniques c'est une nécessité et dans ce cadre il faut reconnaître le rôle positif que peuvent apporter des étirements dans la durée.

■ Chez les sujets en pleine croissance ou de très grande taille, les raideurs sont quelquefois très importantes (avec globalement une rétraction de la chaîne postérieure) et nous attendons des étirements une forte contribution pour diminuer les risques de blessures.

■ Les étirements chez des sujets en pleine croissance facilitent une meilleure connaissance de son corps propre.

■ Un allongement du quadriceps par étirements peut faciliter le recentrage de la rotule vers le bas et réduire certains frottements du tendon sur la rotule et contribuer à l'aspect curatif de la tendinite rotulienne fréquente chez des jeunes joueurs.

■ Une bonne souplesse des muscles antagonistes permet de mieux libérer le mouvement, d'avoir une plus grande amplitude et d'augmenter le potentiel de force des agonistes par la mise en jeu (les antagonistes freineront le mouvement plus tardivement).

■ Une amélioration de l'amplitude du mouvement est intéressante pour améliorer l'efficacité des mouvements faisant appels à des renvois pliométriques notamment dans les sauts et déplacements spécifiques.

■ Une synthèse est-elle possible ?

■ Donner une importance aux bilans posturaux individuels avant de proposer des étirements identiques pour tous.

■ Ne pas hésiter à changer les exercices pour trouver des passages avec plus d'amplitude.

■ Veiller aussi à ne pas accentuer une trop grande laxité fréquente chez les jeunes filles.

A l'entraînement

Après une séance de force explosive on peut s'étirer modérément pour rechercher du confort sans aller loin.

Idem pour « dé-spasmer » la colonne vertébrale.

En compétition

C'est encore un rituel aujourd'hui, toutes les équipes au niveau international pratiquent en guise d'échauffement et à la reprise de seconde mi-temps, quelques minutes d'étirements (y compris passifs et couchés !) Est-ce préjudiciable ?

En réalité, tout dépend de l'intensité (en douceur, sans aller loin), de la modalité d'étirement choisie (plutôt actif que passif avec la méthode contracter-relâcher).

Après un match on peut s'étirer là encore légèrement en faisant durer l'étirement 20 secondes (c'est le meilleur rendement).

Mais si l'on doit faire des étirements posturaux ou des étirements passifs, vraiment pour gagner de la souplesse alors il vaut mieux éviter cela en fin d'entraînement et leur consacrer une séance spécifique le lendemain.

Les étirements et le type de fatigue

Sur une fatigue de type métabolique, il est possible de s'étirer, pour certains auteurs il en résulterait une amélioration du retour veineux.

Sur de petites courbatures (fatigue mécanique peu importante) les étirements peuvent provoquer un mieux être.

Au lendemain d'une séance qui aura laissé de petites courbatures (liées à un impact léger sur les ponts d'actine myosine) ou encore quelques petites raideurs au niveau des tendons, on peut faire quelques étirements sans risque, à condition de ne pas chercher à aller trop loin.

Sur une fatigue mécanique relativement importante

Il risque d'y avoir localement des micro déchirures au niveau des structures tendineuses, des petites hémorragies... et il faut proscrire les étirements après un travail de force et a fortiori en fin d'entraînement comprenant un travail pliométrique important. S'il faut s'étirer, le faire le lendemain de ces séances...

POUR CONCLURE

- Il y a donc des moments où les étirements doivent être proscrits.
- Apprécier au cas par cas, pour un joueur en particulier, s'il a besoin de davantage d'amplitude gestuelle pour gagner en efficacité ou au contraire s'il ne vaut mieux pas valoriser sa montée de force explosive en acceptant qu'il perde un peu en amplitude ?

Ces arguments contradictoires devraient nous inciter à leur accorder moins d'importance dans le cadre des entraînements et de la préparation aux matches de basket-ball.