



## LES ÉTIREMENTS :

### Bons ou Mauvais ? Avant, Pendant, Après une séance d'activité physique ?



Comme pour beaucoup de sujets, on lit une chose et son contraire...

Au sujet des étirements cela est controversé depuis des années. Vous trouverez des articles sur les bienfaits des étirements, et d'autres sur les effets néfastes ou leur inutilité...

Cela dépend de l'activité que l'on fait, la méthode d'étirement utilisée (passif, actif postural, Contrater-Relâcher-Étirer, Méthode activo dynamique, balistique...), les objectifs recherchés...

Le moment des étirements est aussi discutable : avant, pendant, après... aucun ?!

Ce qui est reconnu de tous, c'est le fait que faire du stretching et donc pratiquer des étirements permet : une amélioration de l'élasticité musculaire (selon les structures étirables), permet de diminuer le tonus musculaire et donc relâcher pour certaines méthodes, permet un maintien de l'amplitude gestuelle.

Ce qui est controversé vient des effets du stretching sur la structure musculaire par rapport à une activité physique et les qualités propres à celle-ci qu'on y attend, mais aussi sur les risques de blessures.

Il convient de se poser les questions suivantes :

Est ce que l'on peut le faire à l'échauffement ? (Cela peut diminuer l'explosivité... peu idéal pour certains sports qui nécessitent cette qualité). Pendant une séance de sport ? (Laquelle? Cela peut diminuer la performance sur certaines disciplines mais n'est pas forcément négatif pour d'autres ...). Et en prévention des blessures ? (La diminution de la raideur permet d'éviter les claquages mais pour d'autres raisons cela ne permet pas d'éviter les blessures : augmentation de la tolérance à la douleur qui est une protection...). Et concernant les courbatures? (Les courbatures sont des microfissures... pratiquer un étirement sur une microfissure l'aggrave !)

La souplesse est une qualité importante, et par exemple quelqu'un qui développe sa masse musculaire sans jamais faire d'étirement aura des conséquences sur les articulations ... A long terme cela peut être très contraignant, créer des décalages corporels douloureux et parfois handicapants notamment pour les personnes très raides...

Encore une fois cela dépend des individus, des activités et n'est donc pas à généraliser.

Chacun est après tout libre de gérer son corps comme il le souhaite et en assumer les conséquences ☺