

L'intérêt du stretching dans la préparation physique



Par Aurélie Delacroix-Tarenne, Préparatrice Physique





Selon vous, à quoi servent les étirements?

- Améliorer la performance
- Améliorer la récupération
- Prévenir les blessures





1- Le rôle des étirements sur la performance

Idée reçue: le stretching, pratiqué à l'échauffement, permet d'améliorer les performances en force et en vitesse.

Kokkonen (1998) expérimente l'effet de 2 protocoles de stretching dans l'échauffement sur un test de 1 répétition maximale.

➔ Baisse significative de la force produite aussi bien avec des étirements passifs qu'avec des étirements actifs



2- Le rôle des étirements sur la récupération

Idée reçue: les étirements permettent d'éviter les courbatures

Buroker K.C et Schwane J.A (1989) ont montré:

- Après un exercice excentrique du quadriceps et du triceps
- Introduction d'étirements pour un groupe après la séance

➔ Aucune atténuation des douleurs dans les 3 jours qui ont suivi la séance



2- Le rôle des étirements sur la récupération

Wiemann et Klee (2000) soulignent que les étirements imposent des tensions importantes dans le muscle; il en découle des microtraumatismes sur des microtraumatismes déjà existants (exercice physique intense en force ou en vitesse)

→ Bonjour les dégâts!



3- Le rôle des étirements sur la prévention des blessures

Idée reçue: les étirements permettent d'éviter les blessures (type claquage, élongation etc..)

Pope et al (1998 et 2000):

- Population importante de militaires (1093 et 1538)
- Programme intensif de préparation physique
- Un groupe « Avec étirements » et un groupe « Sans étirements »

➔ Le pourcentage de blessés à l'issue du programme d'entraînement était le même pour les deux groupes



Donc, pourquoi faire des étirements?

L'enfant n'est pas un adulte en miniature.



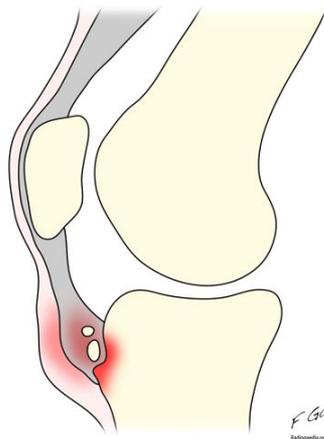
La période de croissance entraîne des déséquilibres musculaires et articulaires.

Ces déséquilibres tendent à fragiliser l'adolescent de 12 à 16 ans:

- Au niveau **musculaire**
- Au niveau des **zones d'insertion tendino-périostées**
 - Au niveau du **rachis thoraco-lombaire**



Il en résulte:





**Quel moyen pour lutter contre ces déséquilibres et ainsi,
prévenir les problèmes liés à la croissance?**

Le stretching!!!





Ferret et al (1990) ont introduit des étirements de façon régulière sur 400 jeunes footballeurs.

➔ L'introduction des étirements a permis:

- Une diminution spectaculaire des accidents musculaires (40%)
- Une protection des tendons
- Une protection du rachis



CONCLUSION

- ➔ Pour éviter toute sorte de complications liées à la croissance, **FAITES DU STRETCHING!!!**
- ➔ **Méthode de stretching passif:** commencez par des mouvements simples. Si les exercices sont faits régulièrement, les jeunes verront rapidement les progrès. Puis complexifier les mouvements pour les enchaîner de façon fluide et harmonieuse!!
- ➔ Une fiche avec des mouvements simples bientôt en ligne!





Prochaine soirée:

La gestion du stress en compétition

Début d'hiver

Pour les parents et...les athlètes!



