

TD 4 LE STRETCHING (LES ÉTIREMENTS)

Le Stretching est une Méthode reconnue comme idéale pour détendre à la fois physiquement et psychologiquement. Cette activité est souvent délaissée par les professeurs d'EPS au profit de l'APSA programmée et prévue dans chaque cycle. Pourtant l'un des objectifs de l'EPS n'est-il pas de promouvoir de manière durable un style de vie sain et actif ?

Les Objectifs généraux du Stretching :

- **Assouplir** : activer le système neuromusculaire, améliorer l'élasticité musculaire, lutter contre la raideur en général
- **Tonifier** : solliciter les récepteurs proprioceptifs, améliorer les placements posturaux et le schéma corporelle
- **Relaxer** : diminuer la tension nerveuse corporelle et mentale

Le Stretching doit être utilisé à bon escient : chaque technique à un objectif, se pratique à des moments différents et en adoptant des positions référencées.

Quelques fondamentaux à la pratique du Stretching en EPS

- Utiliser un nombre des fiches limité (choix des étirements les plus pertinent pour vos élèves) ou proposer des affichages avec progressivité dans la difficulté des étirements
- Corriger les postures par les élèves eux-mêmes nécessite de s'appuyer sur des CMS : point fixe et point mobile, placement postural, respiration...
- Proposer des Routines pour les élèves du collège et des Principes pour les élèves du lycée.

Rôle des étirements

Pour l'élève

- **Objectif préventif** : entretenir ou améliorer la souplesse en développant une certaine amplitude du mouvement, en luttant contre la raideur articulaire et donc musculaire.
- **Objectif thérapeutique** : atténuer les déséquilibres de tension musculaires agoniste-antagoniste, côté droit et côté gauche, chaîne antérieure et postérieure... (et accélérer la vitesse et la qualité de cicatrisation après lésion musculaire ou tendineuse). Améliorer le tonus musculaire du dos, insuffisant du fait de la croissance pubertaire.
- **Objectif bien être et effet relaxant** : réguler le tonus postural, diminuer les tensions musculaires, libérer des endorphines (hormones du plaisir) en cas d'exercices intenses.

Pour l'activité sportive

- **Objectif préventif** : préparer l'organisme à l'activité physique, favoriser la récupération après l'effort pour éviter certaines blessures musculaires, tendineuse et articulaires.

Techniques de Stretching et EPS

Modes	Techniques	Objectifs	Caractéristiques	Quand ?	durée
Passif	<i>Étirements passifs</i>	Entretien de la souplesse en phase élastique	Allongement lent, progressif en lien avec la respiration	Après l'effort, en séance spécifique	10 à 20"
	<i>Postures passives</i>	Gagner en souplesse, récupérer de l'amplitude, augmenter le tonus postural	Allongement lent, de longue durée associée dans les temps forts à l'expiration et temps faibles à l'inspiration	Régulièrement en EPS en leçon spécifique ou en complément dans la leçon à des efforts cardio ou de renforcement musculaire	30 à 3x30" 1' pour améliorer le tonus des muscles posturaux (dos)
Passif/Actif	<i>Étirements activo-passifs</i>	Gagner en souplesse, maintenir le muscle sous tension entre 2 efforts	Allongement sans excès associé à une contraction musculaire (statique), suivi d'un allongement après le relâchement	Après le cours d'EPS, entre 2 efforts	Allongement-contraction 5 à 15" puis allongement 5 à 15"
Actif	<i>Étirements activo-dynamiques</i>	Préparation, échauffement des muscles, tendons et récepteurs nerveux	Allongement non maximal associé à une contraction musculaire, suivi de mouvements dynamiques après le relâchement	Avant l'effort, en fin d'échauffement	Allongement-contraction 5 à 8" puis phase dynamique 5 à 8"

Recommandations en EPS

Ce qui est proscrit	Ce qui est conseillé
<ul style="list-style-type: none"> Effectuer des mouvements de ressorts (à -coups) ou des étirements brusques à froid, sans échauffement préalable S'étirer passivement juste avant un effort intense (accélération, sprint...) S'étirer exagérément (douleur) Effectuer des tractions fortes sur un partenaire ou par un partenaire Bloquer la respiration S'étirer longuement et intensément (gain de souplesse) sur des courbatures Etirer un muscle blessé/fragilisé 	<ul style="list-style-type: none"> Etirer des chaînes musculaires Etirer alternativement les agonistes et antagonistes Garder la respiration libre ou associée aux phases d'étirement (expiration) et de léger relâchement (inspiration) Echauffer le muscle en dynamique avant une leçon spécifique d'étirements Se concentrer sur les sensations (dans le calme) Rechercher un point fixe et mobiliser un point mobile Répéter l'étirement plusieurs fois (2 à 3) pour progresser davantage Réaliser plus souvent des leçons spécifiques

Réponses aux questions les plus fréquentes des élèves sur les étirements

<i>Faut-il s'étirer avant un effort ?</i>	Oui, en associant allongement et contraction musculaire
<i>Faut-il s'étirer après un effort ?</i>	Oui, en restant en phase élastique pour permettre à l'organisme de retrouver plus rapidement son état d'équilibre
<i>La raideur est-elle un problème ?</i>	Oui (en général), car elle engendre des compensations statiques et dynamiques qui augmentent les contraintes sur les articulations et les muscles et par conséquent les risques de blessures et de douleurs.
<i>Les étirements peuvent-ils provoquer des blessures ?</i>	Oui, essentiellement en phase plastique (effort de traction importante) à un moment inopportun
<i>Comment savoir si on dépasse ses limites ?</i>	Par le ressenti qui nécessite concentration et écoute de soi : absence de douleur aiguë, posture juste maintenue dans le temps, possibilité de respirer librement ou consciemment...
<i>Les étirements s'adressent-ils à tout le monde ?</i>	Oui, c'est une technique d'hygiène de vie qui répond aux besoins du corps
<i>Je suis raide, est-il possible de m'améliorer rapidement</i>	Oui, la technique choisie sera importante pour répondre à cet objectif
<i>L'étirement doit-il faire mal (être douloureux) ?</i>	Non. La douleur n'est pas un signe d'étirement complet et positif. Elle joue un rôle de parasite dans la recherche du bien-être et des progrès recherchés
<i>Les étirements peuvent-ils corriger un déséquilibre statique ?</i>	Oui, mais il doivent être adaptés à un individu à un moment donné
<i>Les étirements empêchent-ils de se blesser ?</i>	Non. Les blessures résultent d'un manque de substrats énergétiques dans les cellules musculaires, d'une augmentation du taux d'ammonium, du PH sanguin et d'une fatigue du système nerveux