



Les étirements source de bien-être !

La raideur s'oppose à la mobilité. Or, pour être en forme, pour bien bouger, vous devez disposer de toutes vos facultés de mouvements, liées à la qualité des tissus qui composent le corps humain. Explications.

Par C. Geoffroy
*Kiné du sport
Attaché à la FFF
Enseignant Universitaire*

Le thérapeute peut, dans une certaine limite, améliorer ou restituer la qualité des tissus*, mais il existe aussi des techniques, utilisables par tous, qui permettent de lutter contre l'enraidissement : ce sont les étirements.

Même si de nombreux discours cherchent encore à discréditer le bienfait des étirements, le quotidien nous rattrape et nous montre que celui qui entretient son corps présente une meilleure aisance gestuelle et davantage de souplesse que celui qui ne fait rien !

Bien pratiqués, les étirements maintiennent la qualité de vos tissus et participent directement à votre bien-être.

Raideur

↓
Limitation d'amplitude
(restriction de mobilité)

↓
Apparition de compensations

↓
Augmentation des contraintes

↓
Apparition de problèmes et de douleurs



Pourquoi s'étirer ?

L'étirement consiste à éloigner les deux extrémités d'un muscle ou d'un groupe musculaire situé autour d'une ou de plusieurs articulations.

Cette mise en tension est responsable, non seulement de l'allongement du muscle, mais aussi de la mobilisation de ses composants et des tissus périphériques, allant de la surface à la profondeur – aponévroses, tissu conjonctif, muscles, tendons, vaisseaux, nerfs, os, organes... (cf les travaux du Dr Guimbertaud).

*tissu : tout ce qui compose l'être humain – on parle de tissu musculaire, tissu ligamentaire, tissu osseux...

Objectifs selon la technique utilisée

Technique	Objectifs
Passive	Entretien de la souplesse (<i>élasticité</i>) et l'aisance gestuelle. Rééquilibrer les tensions entre les différents groupes musculaires. Récupérer les amplitudes articulaires perdues. Éviter l'enraidissement (<i>la détérioration des tissus</i>)
Active (activo-dynamique)	Préparer le corps à l'effort, activer le tonus musculaire (<i>voir Fiche Conseils N°1</i>)

Cette fiche traite des techniques passives, à l'origine de la détente, du relâchement des tissus et de l'entretien des amplitudes articulaires (ou mobilité).

Vous pourrez les pratiquer partout : chez vous, en déplacement, en dehors de votre activité physique habituelle.

Etirement passif et posture

Cet allongement s'effectue à vitesse lente, sans à-coup ni temps de ressort, le facteur temps étant primordial : agir longtemps en utilisant une force faible. Cette dernière est d'abord minime, puis elle augmente progressivement (mise en jeu de la pesanteur), afin de pouvoir maintenir les postures pendant 1 à 3 mn, toujours sans douleur.

Comment procéder ?








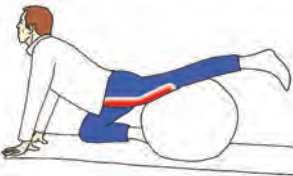




Routine de 4 à 5 exercices







Séance à réaliser 3 fois/semaine

Tenir chaque position pendant 1 à 3 mn.

La règle d'or

Pour maintenir longtemps une posture : position confortable + force faible

	<i>Pour les plus raides</i>	<i>Pour les plus souples</i>	<i>Position déconseillée</i>
Ischio-jambiers	 <p>Depuis cette position, pour augmenter l'étirement, creusez le bas du dos.</p>		 <p>L'instabilité créée par la posture empêche le relâchement musculaire.</p>
Quadriceps	 <p>Depuis cette position, pour augmenter l'étirement, basculez le bassin vers l'arrière (contractez les fessiers).</p>		 <p>L'instabilité créée par la posture empêche le relâchement musculaire.</p>
Psoas chaîne antérieure	 <p>Depuis cette position, pour augmenter l'étirement, basculez le bassin vers l'arrière (contractez les fessiers).</p>		 <p>L'instabilité créée par la posture empêche le relâchement musculaire.</p>
Adducteurs	 <p>Depuis cette position, basculez le bassin vers l'arrière (écrasez le bas du dos sur le sol) et laissez tomber les genoux vers le sol.</p>	 <p>Depuis cette position, roulez sur le ballon vers l'arrière.</p>	 <p>La participation des membres supérieurs empêche le relâchement musculaire et le bon placement du dos est délicat à obtenir.</p>

	<i>Pour les plus raides</i>	<i>Pour les plus souples</i>	<i>Position déconseillée</i>
Lombaires	 <p>Depuis cette position, pour augmenter l'étirement, basculez le bassin vers l'arrière (contractez les fessiers).</p>		 <p>L'enroulement forcé de longue durée crée des contraintes au niveau des disques intervertébraux.</p>
Fessiers	 <p>Depuis cette position, pour augmenter l'étirement, déplacez vos épaules soit vers la gauche, soit vers la droite.</p>		 <p>La participation du membre supérieur empêche le relâchement musculaire.</p>

Pour atteindre les objectifs fixés ci-dessus, il convient de respecter quelques règles :

- positions stables et confortables, afin que des tensions ne s'exercent pas sur d'autres groupes musculaires que celui ciblé : les contractions périphériques s'opposeraient au relâchement et au gain d'amplitude recherchés (on parle alors de contractions "parasites") ;
- positions adaptées à vos possibilités et facilement reproductibles ;
- prise de conscience et utilisation de la respiration ;
- être à l'écoute de votre corps.

En suivant ces recommandations, vous améliorerez ou rétablirez la qualité de vos tissus. Au fil du temps, vous constaterez que vous possédez les clés qui mènent au bien-être...

Si vous avez des problèmes particuliers, n'hésitez pas à vous faire guider, car, alors, les étirements doivent être personnalisés à votre morphotype.

Extrait du livre
 "Le guide pratique des étirements"
 Éd. GEOFFROY.



www.editiongeoffroy.fr

Nos partenaires

