

Étirements : l'importance du « bon » geste

Pour courir longtemps et sans blessure, il faut s'étirer afin de maintenir les muscles et les tendons bien élastiques. Pour vous aider à mieux vous placer et vous étirer correctement, voici les étirements en isolation articulaire. Suivez le guide.

Pour bouger ou se maintenir de façon efficace, le corps utilise un système de chaînes reliant les muscles aux tendons et aux articulations par l'intermédiaire des fascias. Cet ensemble forme une sorte de toile d'araignée géante qui distribue le mouvement tout au long de ses filaments. Cependant, certaines zones de ces chaînes musculaires se renforcent et se raidissent progressivement à cause du geste répétitif de la course. Cette perte de mobilité entraîne le déséquilibre de l'ensemble de la chaîne et la perturbation du bon fonctionnement articulaire. Dans ces conditions, le corps se met progressivement à compenser. Certains maillons de la chaîne, travaillent plus que d'autres puis s'expriment un beau jour sous forme de douleur tendineuse ou articulaire en guise de ras le bol. C'est la première utilité des étirements : favoriser le maintien d'une posture statique, dynamique (lorsque vous courez), équilibrée et diminuer le risque de blessure à court, moyen et long terme.

« Beaucoup trop de sportifs passent à côté de leur séance d'étirements »

Du tonus pendant mais pas après

Lorsque vous courez, votre corps augmente naturellement l'état de tension des chaînes musculaires afin de favoriser une stabilité optimale des articulations et transmettre le mouvement de chaque foulée de façon plus efficace à l'ensemble du corps. On appelle cela l'élévation du tonus musculaire. Le problème, c'est que ce tonus reste élevé après la fin de votre entraînement. Et cela peut prendre plusieurs heures pour que le cerveau décide de le diminuer, à moins de l'aider avec les étirements. C'est le deuxième rôle fondamental des étirements : favoriser le relâchement musculaire et permettre une récupération après l'effort plus rapide. En effet, plus le tonus musculaire est diminué, meilleure est la circulation sanguine et lymphatique. Ce qui permet en retour l'évacuation plus rapide des déchets liée à la contraction musculaire et le transport plus efficace des nutriments issus de votre collation de récupération, vers les muscles qui viennent de travailler.

Stop aux compensations

En matière d'étirement ou d'assouplissement, il faut se méfier de notre égo. Sur certaines zones plus raides que d'autres, on peut en effet compenser en utilisant la souplesse plus importante d'une zone au-dessus ou au-dessous. Ainsi, on se donne l'illusion d'être souple. On peut illustrer cela avec l'aide d'un élastique de tension différente. Si vous les attachez et que vous tirez sur l'ensemble, la portion la plus étirée sera celle où la résistance élastique est la plus faible et qui n'en a donc pas besoin. L'élastique le plus dur sera à peine étiré. C'est la même chose avec les chaînes musculaires. Ainsi, beaucoup de sportifs passent complètement « à côté » de l'impact de leur séance d'étirements en voulant trop « éviter » la sensation d'étirement des zones qui, finalement, en ont le plus besoin. D'où la nécessité de travailler l'ensemble d'une chaîne musculaire mais en essayant d'isoler le travail sur les maillons les plus faibles.

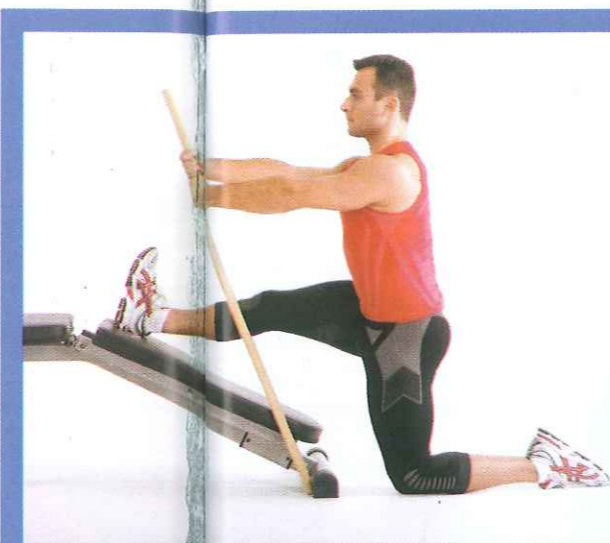
Les étirements en isolation articulaire

Ces exercices vont donc se concentrer sur des zones clés de certaines chaînes musculaires en essayant d'éviter toute forme de compensation. Essayez car le corps est fort pour éviter les sensations désagréables et les compensations. Ce qui est sûr, c'est que dans la mesure où l'on supprime des zones de compensations possibles, les étirements vous paraîtront beaucoup plus difficiles, témoignant finalement de votre souplesse « réelle ».

Il existe plusieurs méthodes d'étirements qui ont leurs avantages et leurs inconvénients. Nous avons choisi volontairement de focaliser votre attention sur un travail statique et passif. Vous prenez la position et vous la maintenez en respirant profondément afin de favoriser le relâchement musculaire (bloquer sa respiration augmente au contraire le tonus musculaire).

Avant d'aborder les exercices pratiques, voici les 10 consignes fondamentales lorsqu'on pratique les étirements :

1. Prendre la posture avec lenteur, ce qui évitera de déclencher le réflexe de protection du système musculaire appelé réflexe myotatique. Chaque position sera maintenue pendant 20 secondes au minimum.
2. Pour chaque chaîne musculaire étirée, vous étirez la chaîne musculaire opposée. On répétera l'étirement agoniste/antagoniste (une chaîne musculaire et son opposé) 2 ou 3 fois en fonction du temps dont vous disposez.
3. Chaque posture sera associée à une respiration lente et ample afin de favoriser la diminution du tonus musculaire et donc le gain d'amplitude.
4. Vous veillerez à adopter et maintenir une bonne posture en limitant les compensations corporelles. Souvent, certains muscles sont très raides et on a tendance à compenser ailleurs afin de limiter la sensation désagréable d'étirement.
5. Rechercher une sensation d'étirement qui ne soit ni confortable, ni douloureuse. L'idéal étant entre les deux. Rappelez-vous que toute douleur est un signal qui vous indique que quelque chose ne va pas. Si une posture est douloureuse aux genoux par exemple, ou si vous ressentez des aiguilles ou des fourmillements quelque part c'est que soit vous êtes mal placé, soit que votre corps vous indique un problème sous jacents (un nerf pincé par exemple).
6. Travailler dans des vêtements confortables et sur des supports agréables (poser son genou sur le sol n'est pas vraiment propice à la détente, les os étant en contact avec une surface dure). Un tapis de sol ou un coussin sont parfaits pour certaines postures au sol.
7. Ce type de travail ne doit pas vous rendre plus raide. Si c'est le cas, c'est que vous tirez trop durement ou violemment sur vos muscles.
8. Observez pendant quelques jours comment votre corps se régénère sans étirements.
9. Certaines sorties sont génératrices de beaucoup de courbatures. Dans ce contexte, limitez vos étirements ou supprimez-les. En cas de fortes courbatures, étirez avec beaucoup de douceur et peu d'amplitude les chaînes musculaires endolories.
10. Munissez-vous de patience et de persévérance : les effets des étirements se font sentir progressivement, au fil des séances.

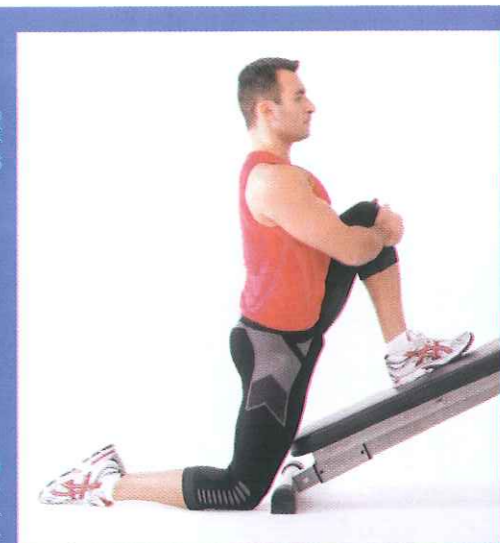


Les exercices

Tous ces exercices s'effectuent après l'entraînement, au calme et au chaud. Idéalement, un banc de sport vous aidera à vous étirer et à éviter les compensations dont nous avons parlé.

Exercice 1

Genou droit au sol, jambe gauche tendue sur le banc décliné. Le bassin bien droit vers l'avant, cherchez à vous auto grandir. Tenir éventuellement le bâton pour l'équilibre. Tenir 20s, puis changez de côté.



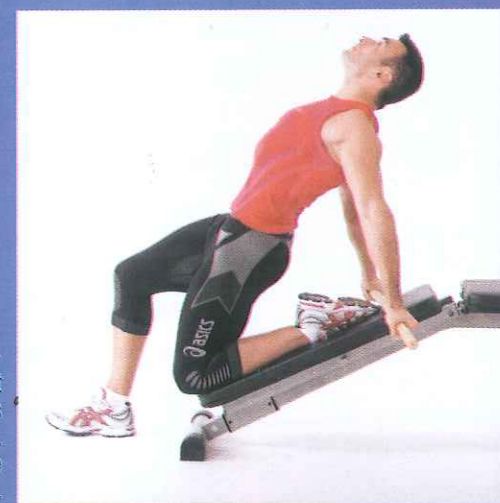
Exercice 2

Genou droit au sol, pied gauche sur le banc décliné. Tirez votre genou gauche vers vous et auto grandissez-vous. Tenir 20s, puis changez de côté.



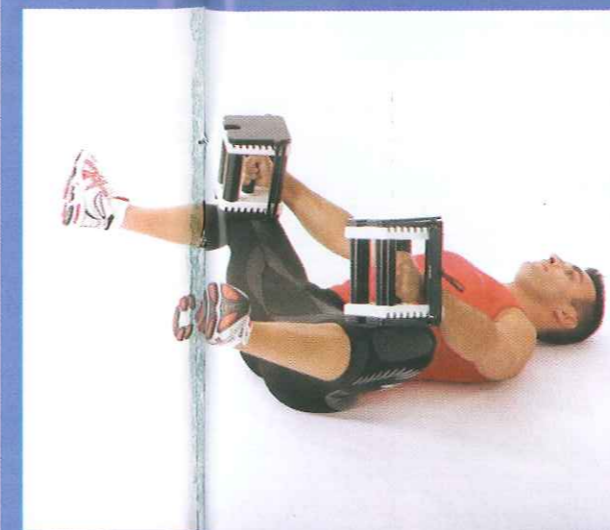
Exercice 3

Genou droit au sol, posez le bord externe de la cheville gauche sur le banc décliné. Cherchez à vous auto grandir, tenez 20s et changez de côté.



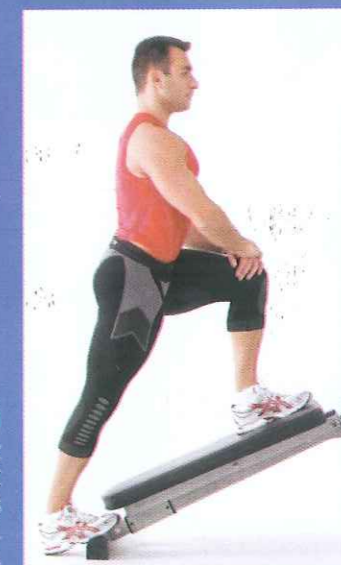
Exercice 4

Pied gauche sur le sol, posez le tibia droit sur le banc décliné. Posez le bâton en travers du banc en prenant appui dessus avec vos bras tendus. Montez le bassin le plus haut possible et tenez 20s, puis changez de côté.



Exercice 5

Allongé sur le dos, les genoux ramenés vers la poitrine, posez les haltères (ou deux bouteilles d'eau) suffisamment lestées sur la face interne du genou et laissez vos jambes descendre latéralement. Tenez 30s.



Exercice 6

Debout sur le banc décliné, posez un pied sur le support du banc et laissez votre talon descendre vers le sol, idem avec le genou fléchi. Tenir 20s et changer de jambe.