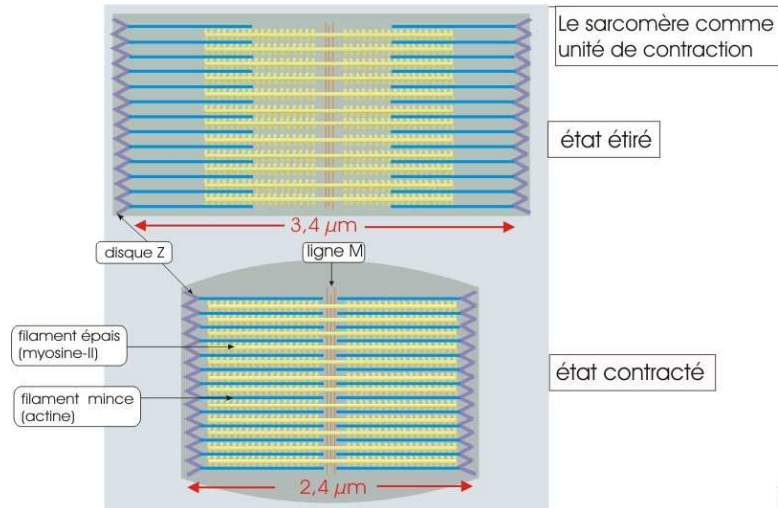


# SYNTHESE SUR LES ETIREMENTS

## Qu'est ce qu'un étirement ?

Un étirement correspond à un allongement des fibres musculaires.



Une fibre musculaire est un enchevêtrement de filaments d'actine et de myosine.

Lors d'une contraction musculaire, le muscle se raccourcit. Donc, au après un exercice qui a sollicité de multiples contractions, il est bon de s'étirer pour que le muscle retrouve sa longueur initiale.

## Rôles des étirements

- Préparer les muscles à fournir un effort
- Assouplir les muscles
- Récupérer d'un effort

## Quand et comment s'étirer ?

### 1) Étirements pour s'échauffer : étirements activo-dynamiques

Il s'agit de la combinaison d'un allongement musculaire (inférieur aux possibilités maximales) avec une contraction statique (6 à 8 sec) suivi immédiatement de petits exercices dynamiques qui sollicitent les groupes musculaires qui viennent d'être mobilisés. (étirer, contracter, mobiliser) 2 fois pour chaque chaîne musculaire en position debout exclusivement.

### 2) Étirements pour s'assouplir : étirements activo-passifs

Il existe plusieurs techniques pour relâcher le tonus musculaire : contracté-relâché (réflexe myotatique inversé), contraction du muscle antagoniste (réflexe d'inhibition réciproque), expiration profonde, chaleur, décontraction (circuit de la Boucle Gamma pour inhiber le réflexe myotatique).

Ce type d'étirements est donc à pratiquer au chaud, installer dans des positions confortables (assis, couché) en s'efforçant de se relâcher mentalement et en contrôlant sa respiration. Il convient de garder chaque pause au moins 30 sec et de reprendre les mêmes pauses plusieurs fois de suite. A la suite de ce travail, il ne doit pas y avoir d'exercice dynamique.

Pour progresser en souplesse il faut faire ce travail régulièrement, les progrès sont lents et la régression rapide (étirer longuement en utilisant les techniques de relâchement du tonus musculaire pendant l'étirement, recommencer 3 ou 4 fois en essayant de gagner un peu d'amplitude chaque fois)

### 3) Étirements pour récupérer : étirements passifs

Les contractions musculaires ont tendance à raccourcir les muscles. Les étirements de récupération sont donc destinés à rééquilibrer les tensions, retrouver les longueurs musculaires perdues, accélérer le flux circulatoire veineux de retour.

Les étirements passifs sont lents, longs (25-30sec) et essentiellement réalisés à partir de la pesanteur. Ils se pratiquent en fin de séance après un petit travail aérobie, ils durent 10 à 15 minutes, chaque étirement est effectué 2 fois.

## Ce qu'il ne faut pas faire

- 1) Ne **jamais** s'étirer avec **des temps de ressort** car obtient l'inverse de ce que l'on recherche (c'est-à-dire un raccourcissement du muscle)
- 2) Ne **jamais faire d'étirements passifs avant un effort**. Au cours d'un étirement passif long, le muscle (serré dans sa gaine) va être « essoré » (comme un linge que l'on a tourné sur lui-même et à qui on fait subir une traction). Cet étirement provoque une fuite des différents liquides avec une évacuation des déchets (acide lactique,...) mais aussi une difficulté d'approvisionnement en sang artériel. On obtient donc une bonne élimination mais avec un appauvrissement en oxygène
- 3) **Ne jamais être en apnée** (au contraire respiration profonde)
- 4) Ne jamais étirer un **muscle blessé**