

LES ETIREMENTS, TOUT SAUF UNE PERTE DE TEMPS



Souvent jugés inutiles, les étirements restent pourtant essentiels. Pour prévenir les blessures, faciliter la récupération et entretenir la souplesse. Autant de raisons pour leur consacrer quelques minutes, douloureuses mais bienfaites, avant et à la fin de l'entraînement.

"Étirez-vous !" Voilà la phrase qui résonne sur tous les terrains, tous les jours de la semaine, lors des entraînements ou avant les matches. Durant les temps de récupération, à la fin de chaque séance ou pendant l'échauffement. Des étirements souvent bâclés, négligés ou même oubliés par une grande majorité de pratiquants. À tort. "L'absence d'étirements favorise l'enraidissement, augmente les contraintes articulaires et favorise les compensations indésirables, explique Christophe Geoffroy, kinésithérapeute.

Ils doivent prendre une part importante dans le quotidien du footballeur. Alliés à une activité physique, les étirements permettent dans un premier temps de bien préparer l'organisme avant l'effort. A posteriori, ils facilitent la récupération. D'une manière générale, s'étirer régulièrement entretient la souplesse, ce qui assure une aisance gestuelle et réduit le risque de blessure."

Pas de résultats sans douleur

S'étirer, certes, mais encore faut-il adopter les bonnes techniques. "On peut distinguer deux techniques d'étirements. La technique active, pour préparer le muscle à l'effort ; et la technique passive, pour lui permettre de retrouver sa longueur initiale, après une activité ou une séance d'entraînement, et pour gagner en amplitude et en souplesse en dehors des phases d'entraînement. Chaque technique doit être appropriée à son sujet, au contexte, selon un protocole bien précis, pour ressentir les bienfaits et obtenir des résultats rapidement. Par exemple, les étirements passifs ne sont pas adaptés avant l'effort, contrairement aux étirements actifs ou activo-dynamiques qui reflètent l'activité musculaire à venir."

L'étirement activo-dynamique est la combinaison d'un allongement (non maximal) avec une contraction statique du groupe musculaire en question, complété après relâchement par un travail dynamique (talon-fesse, sautilllements, montées de genoux...). Si l'on désire entretenir sa souplesse, il suffit de s'étirer de manière passive régulièrement jusqu'à la limite supérieure de la phase élastique (voir encadré). Si l'on souhaite améliorer l'extensibilité du muscle, il faut s'étirer chaque jour en allant progressivement au-delà de la limite supérieure de la phase élastique, en basculant dans la phase plastique.

MODE D'EMPLOI

Pour bien s'étirer, il faut comprendre le mécanisme de l'étirement. Qu'il soit passif, actif ou activo-passif, les éléments concernés sont : la jonction tendon-os, le tendon, la jonction tendon muscle, l'enveloppe musculaire, les aponévroses et, dans certains cas, les articulations. Pour les techniques passives, on distingue trois phases d'allongement :

La phase élastique : à rechercher après l'effort, ce sont des tractions peu importantes qui produisent un allongement qui disparaît à la fin de l'exercice. On ressent un tiraillement supportable, sans tremblements ni douleurs.

La phase plastique : à utiliser pour gagner en amplitude, ce sont des tractions plus importantes qui produisent un allongement beaucoup plus marqué, qui persiste en partie après l'exercice. Le tiraillement est plus intense, voire douloureux au début, accompagné de tremblement et de sensations de "courant électrique".

La phase de rupture : à éviter ! Ce sont des efforts de traction encore plus importants qui engendrent des tiraillements très douloureux, avec de possibles microlésions musculaires et une raideur marquée les jours suivants.