Les clefs de l'entraîneur(e)

Fiche 3 : Les étirements

Les étirements musculaires participent à la prophylaxie dans la Préparation Physique. Cependant, il y a autant de techniques d'étirement que d'objectifs :

Diminuer les sensations de courbatures.	Retrouver la longueur initiale du muscle et les amplitudes nécessaires à un geste performant. *Physiologiquement, le travail musculaire entraine un raccourcissement du muscle. Il faut donc entretenir son élasticité.*	Prendre conscience de son corps par la perception des amplitudes musculaires maximales.	Détendre le muscle.

La disponibilité musculaire préalable à l'activité. La spécificité des mouvements, dans les amplitudes articulaires, rythmes gestuels et tensions dynamométriques, oriente le niveau de souplesse à rechercher lors de l'échauffement.

Par ailleurs les étirements dits « à froid », passifs et en postures prolongées, sont appropriés pour atteindre les tendons avant que les muscles ne soient échauffés. *C'est à ce titre, que le traitement préventif et curatif des tendinites a recours à la technique d'étirements sous contraction excentrique.*

A chaud, les étirements peuvent être poussés avec une tension extérieure ou ajoutée, puis actif avec temps respiratoire, et enfin lancés pour préparer aux tensions élastiques des mouvements. *Les gains en flexibilité sont obtenus par l'alternance de contracter et de relâcher (technique de stretching), parfois en y ajoutant une aide extérieure.*

Les étirements de fin séance (*post effort*), quant à eux visent davantage la restitution des longueurs musculaires que le gain de souplesse. En effet, il est dangereux de rechercher à améliorer sa souplesse musculaire sur un squelette meurtri par l'exercice, et ce d'autant plus que celui aura été intense.

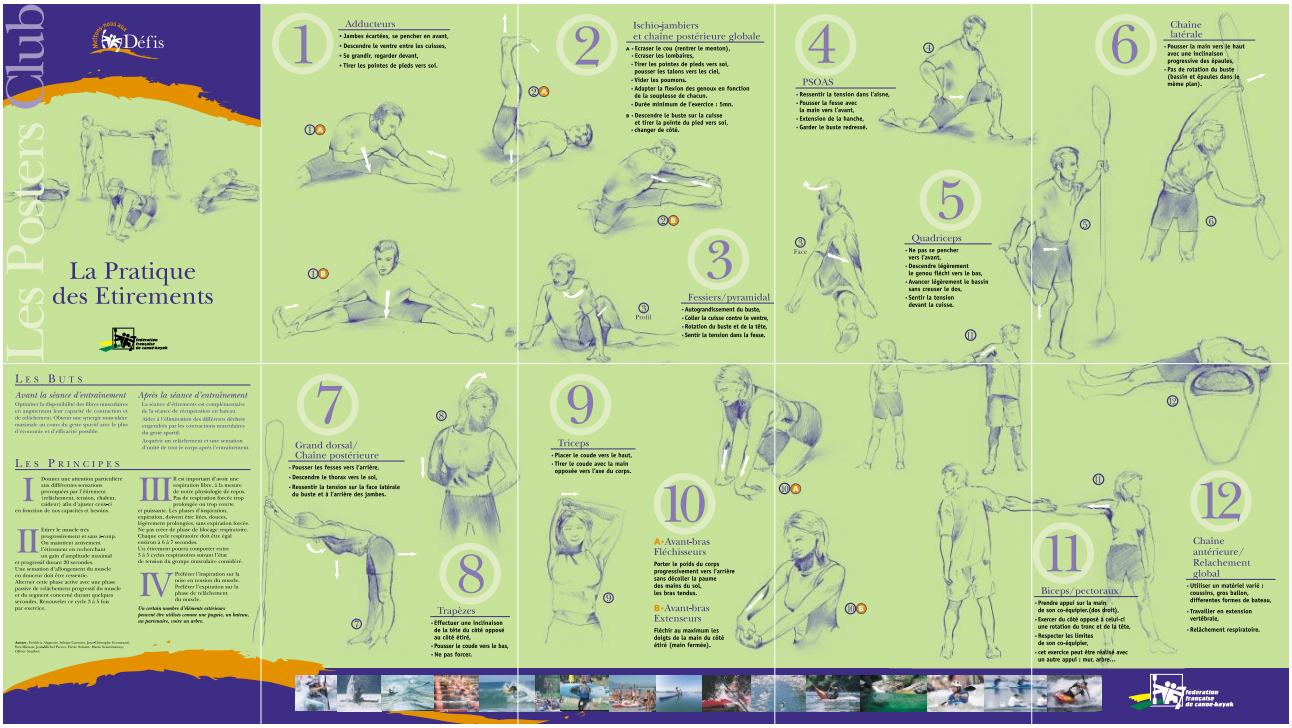
	Etirements courts	**Étirements longs**
Objectifs	• Diminuer les sensations de courbatures • Détente musculaire	• Récupération de la longueur initiale du muscle • Diminuer les sensations de courbatures -Détente musculaire • Prise de conscience des amplitudes maximales
Quand	• Dès qu'il y a besoin au quotidien • A froid ≥ 1h après effort	• 1 fois par semaine • À distance des entrainements (*soirée ou jour de récupération*)
Comment	• 3 à 4 répétitions • 6 à 10 secondes	• -Entre 15 et 20min -3 à 4 répétitions -30 secondes par zone

Généralités La musculation au service du canoë kayak

Les étirements sont effectués afin de maintenir l'amplitude des mouvements. Ils permettent de réduire la raideur musculaire, et favorisent le relâchement musculaire grâce à une réduction de l'activation des motoneurones pendant l'étirement. La capacité du sportif à réaliser des mouvements de grande amplitude représente une condition nécessaire à l'exécution de mouvements qualitativement corrects. Le développement de la mobilité élargit l'éventail des techniques motrices sportives et accélère le processus d'apprentissage moteur.

La mobilité est la seule des principales formes de sollicitations motrices qui atteigne son niveau maximum dès le passage de l'enfance à l'adolescence. L'apprentissage de différents exercices d'étirement doit donc se faire dès le plus jeune âge pour automatiser cette pratique. En outre ce type d'exercice permet également au jeune sportif de découvrir son corps et s'inscrit dans le Développement de la coordination globale. Les étirements peuvent être effectués sous formes d'étirements prolongés ou en utilisant la méthode dite de « tension-relâchement-étirement » ou stretching. Les étirements doivent toujours être précédés d'un temps d'échauffement et doivent être effectués dans le calme. La mise en tension et le relâchement doivent être progressifs. Aucune douleur ne doit être ressentie, et aucun blocage respiratoire ne doit accompagner les mises en tension.
Il est à noter que les séances d'étirements sont déconseillées à la suite de séances de musculation de type force maximale concentrique et excentrique. En effet, ce type de sollicitation induit des dommages musculaires qui pourraient être amplifiés par les étirements post-séance, ce qui augmenterait le délai de récupération de la capacité de production de force. En outre, les étirements réalisés avant l'exercice réduiraient l'endurance de force.

Poster FFCK



Fiche pratiques pour la récupération en sport – INSEP

Quelques méthodes à connaître :

- **Technique de Jones** avec des masseurs-kinésithérapeutes : pour tous les sportifs, en particulier ceux souffrant de contractures. Technique diminuant les spasmes musculaires et restaurant les mobilités tissulaires et articulaires initiales
- **Méthodes des chaines musculaires** (*Mézières, Souchard, Moreau, Grau…)* avec des masseurs-kinésithérapeutes : Pour tous sportifs, spécialement les sujets en déficit de souplesse/ et les sports à gestuelles dissymétriques (*canoë*).
- **Méthode andrews-pilates :** pour tous les sportifs
- **Mobilisations articulaires spécifiques** avec des masseurs-kinésithérapeutes : Pour tous les sportifs

Références

- La musculation au service du canoë kayak
- Canoe polo - Ian Beasle (*stretching*)
- Poster club
- Flatwater racing : level 1_IC
- Fiche pratiques pour la récupération en sport – INSEP : extrait du chapitre étirements
- Support vidéo

Participation et rédaction

- M. Defrocourt