

LE STRETCHING

DE QUOI PARLE T'ON ?

SON BUT.

DE QUOI S'AGIT IL ?

POURQUOI S'ETIRER ? EN GENERAL. LES BIENFAITS DU STRETCHING.

COMMENT S'ETIRER ?

LES OBJECTIFS DU STRETCHING.

PEDAGOGIE ET ENSEIGNEMENT DU STRETCHING.

QUAND S'ETIRER ?

LE STRETCHING POSTURAL.

LE STRETHING SPORTIF.

LES DIFFERENTS TYPES D'ETIREMENT.

MOBILISATIONS ARTICULAIRES SPECIFIQUES.

DE QUOI PARLE T-ON ?

- C'est une technique mise au point par Jean Pierre Morau.
- C'est une technique douce d'assouplissement de tous les muscles posturaux qui érigent le corps et lui permettent de se placer par rapport à l'espace.
- C'est une technique corporelle qui laisse libre cours à l'interprétation des émotions et des sensations pour agir sur de multiples fonctions organiques. Il demande à être vécu afin de solliciter tant le corps que l'esprit et permet de repousser ses propres limites selon ses désirs.

SON BUT

- Favoriser une régulation tonique grâce à des étirements volontaires et des contractions musculaires profondes.
- Échauffer et assouplir les muscles.
- Masser les muscles profonds.
- Drainer le réseau sanguin et lymphatique.
- Libérer l'énergie négative.
- Prendre conscience de son corps.

DE QUOI S'AGIT IL ?

- To stretch en anglais signifie étirer en français.
- L'origine du mot stretching est issue de recherches et d'expérimentations américaines et scandinaves.
- Il existe plusieurs techniques d'étirements.
- C'est une forme de gymnastique douce ayant pour objectif d'étirer et d'assouplir l'ensemble de l'organisme.
- C'est un ensemble de techniques qui ont pour but d'étirer nos muscles afin de permettre d'augmenter l'amplitude des mouvements, facteur susceptible d'améliorer le travail musculaire et l'efficacité du geste.
- Flexibilité et mobilité sont synonymes de souplesse mais il faut distinguer la souplesse articulaire (limites mécaniques) et la capacité d'étirement (muscles, tendons, ligaments, capsules) qui sont des composantes de la souplesse.
- Le terme stretching est Anglo saxon , il regroupe différentes techniques d'étirements et il existe plusieurs façons d'étirer les muscles.

POURQUOI S'ETIRER ? EN GENERAL :

- AUGMENTATION DE LA PUISSANCE MUSCULAIRE.
- RETABLISSEMENT DE LA MOBILITE ARTICULAIRE PAR L'AUGMENTATION DE LA CIRCULATION PERI ET INTRA ARTICULAIRE.
- ANNULATION DU RACOURCISSEMENT MUSCULAIRE PROVOQUE PAR DES CONTRACTIONS REPETEES.
- PREVENTION DES BLESSURES COMME LES TENDINITES, COURBATURES, DECHIRURES.
- AMELIORATION DE LA CIRCULATION SANGUINE ET LYMPHATIQUE.
- AMPLIFICATION DE LA QUALITE ET LA QUANTITE DES ECHANGES NUTRITIFS DANS LES TISSUS.
- DECONTRACTION PSYCHIQUE DE L'INDIVIDU PAR UNE DIMINUTION DE L'ACTIVITE ELECTRIQUE DES MUSCLES.
- MOBILITE ARTICULAIRE MAX ET RETARDE LE DURCISSEMENT DES ARTICULATIONS.
- AIDE A LA STIMULATION DE LA SECRETION DU LIQUIDE SYNOVIAL.
- AMELIORE L'ELASTICITE MUSCULAIRE.
- MEILLEURE COORDINATION GESTUELLE.
- ACTION ANTI STRESS.



LES BIENFAITS DU STRETCHING :

Le stretching s'adresse à toutes personnes qui veut maintenir sa forme physique et au sportif qui souhaite améliorer ses performances :

PHYSIQUES / PSYCHIQUES

LES BIENFAITS RESPIRATOIRES :

- MEILLEURE AISANCE RESPIRATOIRE.
- LES MUSCLES ET ARTICULATION S ASSOUPLISSENT.
- CAPACITE VITALE AMELIOREE.
- BON POUR LES PERSONNES SOUFFRANT D'ASTHME.
- MEILLEURE PRISE DE CONSCIENCE DE LA RESPIRATION.

LES BIENFAITS DANS LE CADRE DE L'ENTRAINEMENT :

- D'après SOLVEBORN(1983) une combinaison entre musculation et stretching permet d'avoir un bénéfice potentiel qui peut aller jusque deux jours.
- 3 A 4 séances par semaine sont suffisante pour un équilibre musculaire idéal.
- Ainsi l'alternance musculation et étirement est une des meilleures façon d'augmenter la force, la puissance et l'amplitude musculaire.

COMMENT S'ETIRER ?

- Il faudra identifier le groupe musculaire à étirer et chercher une position commode mais efficace, qui une fois atteinte devra être maintenue 15 A 30 secondes.
- L'étirement ne devra pas dépasser le seuil de douleur.
- Avant le stretch le muscle doit être chaud et veillez à utiliser une tenue vestimentaire commode qui permettra d'effectuer des mouvements amples sans gêner la respiration.
- L'environnement est important (ambiance calme et détendue, lumière tamisée...).
- S'étirer toujours avec lenteur et calme.
- S'étirer à son maximum à soi du moment sans jamais dépasser un seuil d'inconfort.
- S'étirer au moins pendant 15 secondes de manière progressive et continue.
- Ne jamais bloquer la respiration. Se contrôler, concentrer et adapter sa respiration.
- Être dans la position exacte à chaque fois.
- Vérifier le bon placement pour éviter les compensations.
- Se concentrer sur son niveau.
- Être dans une ambiance chaude.
- Ne pas avoir froid et se vêtir correctement.
- Ne pas étirer un muscle blessé.
- Respecter le travail symétrique.

LES OBJECTIFS DU STRETCHING

- L'ASSOUPPLISSEMENT.
- LA RELAXATION.

Le principe de base est l'étirement passif.

PEDAGOGIE ET ENSEIGNEMENT DU STRETCHING

PLACEMENT :

- Plusieurs possibilités en fonction de la salle avec ou sans miroir, du type de travail, de l'enchaînement.
- Tout son corps ou parties travaillées devront être visible.

LA MUSIQUE :

Elle doit être présente pour permettre la détente l'éveil des sens et la concentration.

LE LANGAGE :

- Voix, vocabulaire, notions, consignes
- Doit être adapté à la population.

DEMONSTRATION :

Exécutée dans le bon plan elle peut aider le public sur la précision des mouvements, difficultés, différents appuis, différentes sensations à éprouver...

TENUE- SALLE :

- Travailler dans une salle chauffée et calme.
- Avoir une tenue correcte pour avoir chaud.

EXERCICES-postures-mouvements :

- Ils sont adaptés à la population en fonction des objectifs du prof.
- Ne pas oublier les options, les variantes.
- Consignes de placement, appuis, durée, répétitions, sensation, respiration...

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Identifier les règles de sécurité appropriées aux étirements.
- Connaître les postures des positions d'étirement.
- Connaître des exercices pertinents pour étirer chaque région.
- Entretenir et améliorer la souplesse.

QUAND S'ETIRER ?

- En début de séance pour prévenir des foulures et déchirures musculaires à savoir que cette théorie reste toujours très controversée.
- A froid ou en début de cours les étirements devront cependant rester dynamiques pour augmenter son efficacité au niveau du tissu conjonctif.
- De préférence en fin de séance, il succède à un échauffement global.
- En fin de séance pour allonger les muscles et rééquilibrer le schéma corporel (position de la colonne vertébrale) et limite la survenue de crampes ou courbatures facilitant ainsi l'élimination des toxines.



POUR QUI ?

Tous publics : novices, débutants, confirmés, athlètes.

DUREE

Les cours de stretching traditionnels durent généralement entre 30 min et 60 min.

PRINCIPE

- Son principe de base repose sur l'étirement passif.
- Il faut rester immobile et se concentrer sur sa position, tout en expirant profondément, puis il faut essayer d'aller un peu plus loin à chaque expiration.
- En entraînant un relâchement des tensions musculaires, la respiration commande en grande partie le geste.
- Ses bienfaits par son travail sur la respiration et sur le relâchement tant mental que physique apportent un profond état de bien-être et de grande relaxation.
- Il développe des capacités respiratoires.

LE STRETCHING POSTURAL POUR QUI ?

- Pour tous ceux et toutes celles qui souffrent du dos hors pathologies.
- Pour étirer la colonne vertébrale contre le tassement dû à des mauvaises postures.
- Pour les athlètes de haut niveau.
- Pour les sportifs occasionnels.
- À titre d'échauffement et de récupération.
- Apporte une meilleure compréhension de la gestuelle en améliorant la performance.
- En thérapie pour compléter les séances de rééducation de la colonne vertébrale dans son ensemble.

POURQUOI ?

- Pour décompresser et évacuer un stress permanent.
- Pour prendre conscience de la souplesse et des raideurs musculaires.
- Apporte un mieux-être.

QUELS SONT SES BIENFAITS ?

- Il renforce les muscles posturaux et agit sur l'attitude et le maintient.
- Contrôle respiratoire permanent pour gérer au mieux l'état physique et mental.
- On parle de stretching tonique lorsque le placement postural est progressif et actif.
- On parle de stretching lourd lorsque le relâchement progressif est prolongé avec la seule complicité de l'apesanteur.
- La progression lente des postures fera prendre davantage conscience de son schéma corporel et canaliserá au mieux son énergie améliorant ainsi ses performances.

LA TECHNIQUE DU STRETCHING POSTURAL

- Faire trois répétitions d'un exercice de stretch tonique qui dure de 6 à 30 secondes chacune. À la fin de chaque exercice effectuer une forte inspiration et expiration.
- Effectuer un exercice de stretch lourd pendant 6 à 30 secondes. La respiration est calme, lente et continue.
- Répéter trois répétitions d'un exercice de stretching tonique.

LES PRINCIPES DU STRETCHING POSTURAL

- Une technique statique globale assurée par des respirations spécifiques.
- Des mots clés.
- Les respirations sont spécifiques .
- Petite respiration pendant les postures.
- Grande respiration à la fin de chaque posture.
- Grande respiration douce en fin de séance.
- Pas de performance recherchée ni modèle ni compétition.
- Seuls les moyens d'action sont donnés non les buts.



LE STRETCHING SPORTIF

Peut-être utilise pour la rééducation après blessures à titre préventif de déchirures et inflammations pour améliorer la performance en augmentant l'amplitude des mouvements.

LE BUT

Échauffer et assouplir les muscles, groupes musculaires qui devront être sollicités durant l'entraînement ou la compétition et rétablir en fin d'épreuve sa mobilité articulaire et son amplitude musculaire normale.

LA TECHNIQUE

- Contracter le muscle par une contraction isométrique pendant 30 secondes.
- Relâcher le muscle qui vient d'être contracté pendant 3 secondes.
- Étirer pendant 30 secondes le muscle ou groupe musculaire relâché avec un étirement doux et progressif.

LA RESPIRATION

- Pendant l'exercice de contraction elle est rapide, saccadée et continue.
- Au cours de l'étirement elle est lente et continue.

EN GENERAL

- Augmentation de la puissance musculaire.
- Rétablissement de la mobilité articulaire par l'augmentation de la circulation péri et intra articulaire.
- Annulation du raccourcissement musculaire provoqué par des contractions répétées.
- Prévention des blessures comme les tendinites, courbatures, déchirures.
- Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique.
- Amplification de la qualité et la quantité des échanges nutritifs dans les tissus.
- Décontraction psychique de l'individu par une diminution de l'activité électrique des muscles.
- Mobilité articulaire max et retarde le durcissement des articulations.
- Aide à la stimulation de la sécrétion du liquide synovial.
- Améliore l'élasticité musculaire.
- Meilleure coordination gestuelle..
- Action anti stress.

LES BIENFAITS RESPIRATOIRES

- Meilleure aisance respiratoire.
- Les muscles et articulations assouplissent.
- Capacité vitale améliorée.
- Bon pour les personnes souffrant d'asthme.
- Meilleure prise de conscience de la respiration.



LES DIFFERENTS TYPES D'ETIREMENT

LES ETIREMENTS STATIQUES AVEC UN TRAVAIL PASSIF

Ils permettent un relâchement complet du muscle à étirer et évite le déclenchement du réflexe myotatique.

LES ETIREMENTS STATIQUES AVEC UN TRAVAIL ACTIF

- Le muscle étiré une fois en position d'étirement va être contracté puis relâché plusieurs fois permettant ainsi de majorer la position d'étirement (contraction en post inhibition).
- Après avoir installé le muscle à étirer en position on va contracter son antagoniste (contraction isométrique en inhibition réciproque).

LES ETIREMENTS DYNAMIQUES PASSIFS

- Pendant tout le travail maintenir le dos en auto grandissement avec un bassin placé, neutre et sans contraction parasite.
- Mouvements d'assouplissement en fléchissant la jambe pour un meilleur placement de l'axe vertébral on commencera le travail dans un plan sagittal puis amènera progressivement la jambe sur le côté.

LES ETIREMENTS DYNAMIQUES ACTIFS

- Avec des mouvements lents conduits rapidement.
- Ex (Battement rapide et debout).
- Le travail se fait sur de grandes amplitudes mais déclenche le réflexe d'étirement entraînant une contraction musculaire qui en fait s'oppose à l'étirement.
- Avec des mouvements conduits lentement.
- L'intérêt étant de bien tonifier les muscles profonds et équilibrer les tensions agonistes (muscles qui font le mouvement) et antagonistes (qui freinent).
- Avec un travail par étape.
- La souplesse par étape est une technique qui permet de travailler en diminuant l'apparition du réflexe d'étirement tout en ayant un travail équilibre entre la tonicité et la souplesse.



MOBILISATIONS ARTICULAIRES SPECIFIQUES

POUR QUI ?

Pour tous les sportifs.

POURQUOI ?

- A titre diagnostique pour vérifier l'existence d'une éventuelle perte de mobilité.
- A titre curatif pour améliorer les mobilités articulaires.
- A titre préventif lorsqu'elle est effectuée avant l'effort, la mobilisation articulaire permet d'éviter la présence de contrainte pouvant perturber la fonction ou le geste sportif.
- Après l'effort la mobilisation passive assure la récupération de la meilleure intégrité osteo articulaire possible.
- De manière globale la mobilisation d'un membre doit mettre en évidence le retentissement d'une perte de mobilité de l'articulation sur l'ensemble de la mobilité du membre.

COMMENT ?

De manière analytique chaque articulation est traitée dans ses différents degrés de liberté selon les trois plans de l'espace (frontal, sagittal et horizontal) mais également selon des paramètres plus spécifiques propres à chaque articulation (glissements, bâillements, compression et décompression. La mobilisation doit se faire en dehors de toute influence musculaire, qu'elle soit active(contraction) ou passive(hypo extensibilité).

Protocole des mobilisations articulaires spécifiques

PAR QUI ?

Les masseurs kinésithérapeutes.

QUAND ?

- la mobilisation passive peut s'effectuer a tout moment du fait de sa dimension diagnostique
- en matière de récupération après un effort il est préférable d'attendre le retour au calme
- dans un objectif thérapeutique de normalisation des mobilités il est conseillé d effectuer ce type d'intervention a distance d'un effort.

PRINCIPE

- Cette technique nécessite un relâchement maximal du patient sans lequel toute mobilisation est laborieuse et risquée.
- Il convient de respecter les amplitudes physiologiques et de rester à l'écoute.

Les contre indications

- États infectieux ou inflammatoires aigus.
- Plaies.

