

Étirements statiques vs dynamiques

Vous savez probablement que les étirements sont importants dans le sport! Vous en mettez sûrement plusieurs en pratique lorsque vous vous échauffez avant ou peut-être même après un match, mais savez-vous quand et quels types d'étirements utiliser? À quoi servent-ils?

Rôle des étirements :

Les étirements jouent un rôle considérable dans la prévention des blessures et dans les performances sportives. Ils permettent :

- d'améliorer la souplesse musculaire
- d'augmenter la force musculaire, car un muscle plus souple aura plus de facilité à se contracter
- d'augmenter également l'amplitude du mouvement, ce qui rend les gestes techniques plus faciles et précis

Lorsque nous parlons d'étirements, il est primordial de faire la différence entre les étirements statiques et dynamiques, car ceux-ci ont des objectifs complètement différents.

Les étirements statiques :

Ces étirements consistent à tendre passivement un muscle et à maintenir la position pendant plusieurs secondes. Ils ont longtemps été privilégiés lors de l'échauffement qui précède un match. Cependant, plusieurs études récentes ont démontré qu'on devrait plutôt utiliser les étirements statiques après un entraînement. En effet, lorsqu'effectués préalablement à l'activité sportive, ils diminueraient la sensibilité des muscles à l'étirement, ce qui les rend plus vulnérables aux blessures. De plus, cette diminution de sensibilité musculaire aurait une influence négative sur la performance.



Par contre, lorsqu'ils sont utilisés après l'entraînement, ils assurent le maintien de la souplesse musculaire et de la mobilité articulaire. Les étirements peuvent aussi aider à améliorer le confort après un entraînement intense (« être moins raqué »), mais le plus efficace demeure le retour au calme (ex. jogging léger).

Si l'objectif est d'améliorer la souplesse, l'exercice d'étirement doit alors être fait régulièrement et à distance de l'entraînement, le meilleur moment étant alors en soirée.

Les étirements dynamiques :

Ce type d'étirements est caractérisé par l'absence de maintien d'une position. En effet, il s'agit d'effectuer des mouvements actifs répétés dans des amplitudes de plus en plus grandes, ce qui amène progressivement les muscles les plus sollicités lors du sport en position d'étirement. Les mouvements effectués lors des étirements dynamiques doivent être choisis en fonction du sport pratiqué.



Ces étirements, combinés à une séance d'échauffement, permettent d'augmenter la température et de préparer la musculature à l'effort. Ils sont donc à privilégier pour la préparation à un sport qui exige de courir ou de sauter. En effectuant ce type d'étirements avant un match, le risque de blessure serait diminué et les performances seraient améliorées.

Conclusion

Donc, lors de votre échauffement, il serait préférable de fournir un effort cardio-vasculaire léger et progressif combiné à des étirements dynamiques. De cette manière, vous diminuerez le risque de blessures tout en optimisant vos performances sportives. Après un match, des exercices statiques et un retour au calme peuvent être effectués afin de maintenir la souplesse et le confort.

Mélissa Lequy, Thérapeute en réadaptation physique
Axo Physio Ancienne-Lorette

1. Questioning the use of static stretching before and after athletic activities" Written by : Dr Bahram Jam, PT APTEI, Thornhill, ON, Canada, January 31, 2015 www.aptei.com
2. <http://preparationphysique.net/download/etirements.pdf>
3. <http://kinesante.pearsonerpi.com/2010/01/19/les-etirements-et-1%E2%80%99echauffement/>
4. <http://www.gymsante.eu/blog/presentation-des-principales-techniques-detirement-562/>