

3 - LE STRETCHING

3.a) L'HISTORIQUE

D'après le Dct Hervé Bard (Paris)

La pratique des étirements musculaires ou " stretching " s'est développée, il y a déjà une trentaine d'années en milieu sportif, à la suite de travaux d'auteurs nord-américains et scandinaves.

L'amélioration de la flexibilité était le but essentiel de ces étirements, utilisés depuis longtemps dans le domaine de la danse. Mais en médecine du sport, le " stretching " est venu des techniques de rééducation d'affections neurologiques, dites de facilitation neuromusculaire proprioceptive développées par Kabat et d'autres auteurs.

C'est au début des années 80 que Stanish en Amérique du Nord et d'autres auteurs en France introduisirent les étirements dans la prise en charge des tendinopathies liées au sport. Puis Stanish et Coll, y associèrent quelques années plus tard, le travail musculaire excentrique.

Bien que reposant initialement sur des données théoriques plus qu'expérimentales, cette méthode s'est développée rapidement pour devenir un incontournable de la préparation du sportif et de la thérapeutique des lésions tendineuses et musculaires liées au sport.

Ces dernières années, des méthodes d'évaluation des effets des étirements ont été développées et des études contrôlées ont été publiées, apportant un support scientifique à cette technique et permettant de mieux préciser sa place au sein des autres techniques d'entraînement et de traitement.

Le Stretching Postural® :

La méthode Stretching Postural® et la marque déposée qui lui est associée sont l'oeuvre de Jean-Pierre MOREAU, kinésithérapeute à l'Institut National des Sports et entraîneur d'athlètes de haut niveau depuis 1960.

Après sa disparition en 1988, une association a vu le jour sous l'impulsion de sa femme, Francine MOREAU, et de sa fille Laurence MOREAU, pour continuer la recherche, le développement et l'enseignement de cette méthode.

Le Stretching Postural® est né d'une intuition qui devait se confirmer quelques années plus tard, de la prédominance des muscles de l'attitude et du maintien sur les muscles dynamiques.

L'étude du travail construit et dirigé s'est initié depuis les années 1965 pour aboutir à une technique riche et réfléchie.

C'est une technique corporelle douce qui tonifie la musculature profonde et augmente la mobilité articulaire.

Fondée sur l'alternance de postures à base d'étirements et de contractions musculaires, elle vise aussi à dénouer progressivement les tensions et à combattre le stress.

La Méthode Mézière

Françoise Mézière (1909-1991)

Kinésithérapeute diplômée en 1938.

Elle lance officiellement sa méthode en 1947.

Elle enseignera dès 1950 aux kinés diplômés uniquement et ce jusqu'à sa mort en 1991.

Plusieurs techniques du même style ont vu le jour depuis sa disparition :

- la «Rééducation posturale globale»
- la «Reconstruction posturale»

création par 2 anciens élèves et assistants de Madame Mézière :

- Philippe Souchard
- Michaël Nisand

La **méthode Mézières** est une technique de **rééducation posturale** visant à relâcher les **tensions musculaires** et à corriger les déviations de la **colonne vertébrale**. Elle se pratique surtout en maintenant des postures très précises et en effectuant un travail respiratoire.

D'après la Kinésithérapeute, ce sont les muscles qui déterminent la forme du corps. Imbriqués les uns dans les autres, ils sont comparables à des ficelles qui contrôlent l'amplitude de nos mouvements. À force de se contracter, ils ont malencontreusement tendance à rétrécir, d'où l'apparition des douleurs musculaires, et aussi des tassements et des déformations de la colonne vertébrale (lordose, scoliose, etc).

Françoise Mézières a été la première à découvrir des **groupes de muscles inter reliés** qu'elle a nommés chaînes musculaires.

3.b) LES REGLES DE BASE

Pour s'étirer, il faut absolument déterminer le point fixe et le point mobile pour réaliser un exercice correct.

* Un bassin bien placé = point clé des étirements efficaces.

- Un étirement dans un placement incorrect est inefficace, voire dangereux.
- Pas de mouvements brusques.
- Pas de temps de ressort, c'est à dire pas d'à-coups.
- Pas d'étirements à froid.
- Ne pas s'étirer au delà de ses limites.
- Les compensations corporelles (rotation de la tête, torsion, hyper extension de la colonne cervicale et lombaire et l'arrondissement dorsale) n'ont pas d'effets positifs sur la souplesse.
- Choisir la méthode d'étirement adaptée aux élèves, au contexte (heure et lieu), à l'activité développée pour viser l'efficacité maximale.
S'étirer passivement en échauffement avant un effort intense, provoque un allongement musculaire maximale qui rend le muscle moins efficace en contraction.
- Mise en garde pour les personnes laxes et hyper laxes, concernant les étirements passifs = Problèmes de maintien articulaire = risque de luxation...

Les étirements de doivent pas faire mal, il faut savoir faire la différence entre la sensation que procurent les étirements (parfois désagréable suivant les muscles et postures) et la sensation de douleur, signal émit du corps pour dire stop à l'exercice !

Rendre les étirements efficaces, c'est penser également à une ambiance zen (déco), au calme, au contexte adapté, à la musique spécifique de détente (attention aux animations sonores, vague, chute d'eau, bruit d'animaux...), voix de l'éducateur sportif (intonation, volume voix/musique) et à l'attitude de l'enseignant (calme, non agité).

Nota : Le bassin déclenche correctement l'étirement si il est bien placé.

Il est la pièce osseuse intermédiaire entre les membres inf et sup.

Son placement influera sur la mise en tension efficace ou non du muscle concerné.

Le point fixe :

Le point mobile :

Il est important de ressentir la mobilité du bassin, il bouge en rétroversion, antéversion, inclinaison et rotation (danse du ventre).