

3.e) LES DIFFERENTS TYPES DE STRETCHING

STRETCHING PASSIF

Définition :

Mise en action :

Répétition : _____

Le moment :

- _____

- _____

- _____

Les effets :

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

STRETCHING EN POSTURE PASSIVE

Définition :

C'est un étirement lent et doux sur une durée longue, (plusieurs minutes). Action visant à combattre les tensions musculaires et la souplesse articulaire.

Mise en action :

Maintient de la position de 1 à 10 minutes.

Etre détendu et en position la plus confortable.

La tension provoquée par l'étirement réduit énormément la circulation sanguine, il faut alterner les phases d'étirements avec de courtes pauses.

Répétition :

1 fois par muscle ou groupe musculaire. Privilégier le travail sur les chaînes musculaires.

Le moment :

En dehors des séances d'entraînement.

Efficace également après une longue période d'inactivité.

Les effets :

- Evite les rétractions capsulaires, ligamentaires et musculaires.
- Augmente l'amplitude articulaire.
- Libère les tissus fibrosés post-traumatiques.
- Favorise le drainage veineux et lymphatique.

STRETCHING ACTIF

Définition :

C'est l'action de mettre un muscle ou groupe musculaire en étirement sub maxi et de réaliser une contraction isométrique sur ce même muscle.

Cette méthode fait appelle à la «PNF» *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* dont il en découlera plusieurs sortes d'exercices.

C.R.E ou ACTIVO-PASSIF

Mise en action : (réflexe myotatique inverse - (OTG))
Travail sur le même muscle

- 1- Placement de départ en étirement sub-max
- 2- Contraction contre résistance 8 à 10"
- 3- Relâchement -----2 à 3"
- 4- Etirement----- 10 à 20"

Répétition : 3 à 5 fois

Le moment :

A l'échauffement en début de séance

Les effets :

- Préparer le muscle à l'effort avant une séance sportive.
- Améliore la gestuelle dans sa globalité.
- Activation physiologique (augmentation de la t° interne).
- Accélération de la circulation sanguine (>O2 sanguin).
- Equilibre et mobilité articulaire (entre muscles, chaînes ago et anta).
- Limite les compensations
- Stimuler la jonction myotendineuse.
- Limite le risque de blessures

C.R.I.R (Inhibition Réciproque)

Définition :

Contraction isométrique d'un muscle puis étirement du muscle opposé. Action du reflex d'inhibition réciproque, loi dîtes de «Sherrigton».

Sir Charles Scott Sherrington

Né le 27 novembre 1857 dans le district d'Islington de Londres et mort le 4 mars 1952 (à 94 ans) à Eastbourne, Angleterre.

Médecin et scientifique britannique connu pour ses importantes contributions en physiologie et neurosciences et pour avoir inventé le terme de *synapse*.

En 1932, il partage avec Edgar Douglas Adrian le prix Nobel de physiologie ou médecine « pour leurs découvertes sur les fonctions des neurones ».

Mise en action :

- 1- Contraction muscle agoniste 8 à 10"
- 2- Relâchement 2 à 3"
- 3- Etirement antagoniste 10 à 20"

Répétition : 3 à 5 fois

Le moment :

A l'échauffement avant un entraînement.
En dehors de séance sportive dans un but simple d'entretien.

Les effets :

Idem méthode du stretching actif de base

STRETCHING ACTIVO DYNAMIQUE

Définition :

C'est la combinaison d'un étirement sub max avec une contraction statique suivi d'un enchaînement de mouvements dynamiques

Mise en action :

- 1 – Placer le muscle en étirement
- 2 – Contraction isométrique 6 à 8"
- 3 – Mouvement dynamiques 10"

Répétition : 1 fois.

Le moment :

A l'échauffement en fin de partie.

Les effets :

- Préparer à la séance sportive spécifique
- Amélioration du geste sportif
- Augmenter la t° corporelle
- Activer la circulation sanguine
- Augmenter l'oxygénation des tissus

STRETCHING BALISTIQUE

Définition :

Il consiste à effectuer des mouvements amples et dynamiques dans le but d'étirer le muscle pour qu'il se contracte par reflex myotatique.

Les fuseaux neuromusculaires situés dans les faisceaux musculaires captent l'amplitude de l'étirement et la vitesse d'allongement. Ainsi un étirement brutal entraîne une contraction réflexe du même muscle

Amélioration du geste sportif dans un but bien spécifique d'une discipline (ex : foot, athlétisme, tennis...)

Exécution dangereuse car il y a risque de créer des micros déchirures tendineuses et musculaires à cause des à-coups mal contrôlés.

Mise en action : Réflexe myotatique

1- effectuer des mouvements de balanciers multi axes et de degrés d'ouvertures articulaires

Répétition : une dizaine de mouvement

Le moment :

A l'échauffement après une mise en condition physique de base (mouvements simples de petites amplitudes)

Les effets :

- Préparer le système musculo-tendineux à l'exercice spécifique
- Augmenter la T° corporelles
- Activer la circulation
- Mise en jeu du reflex myotatique

