

ETIREMENTS

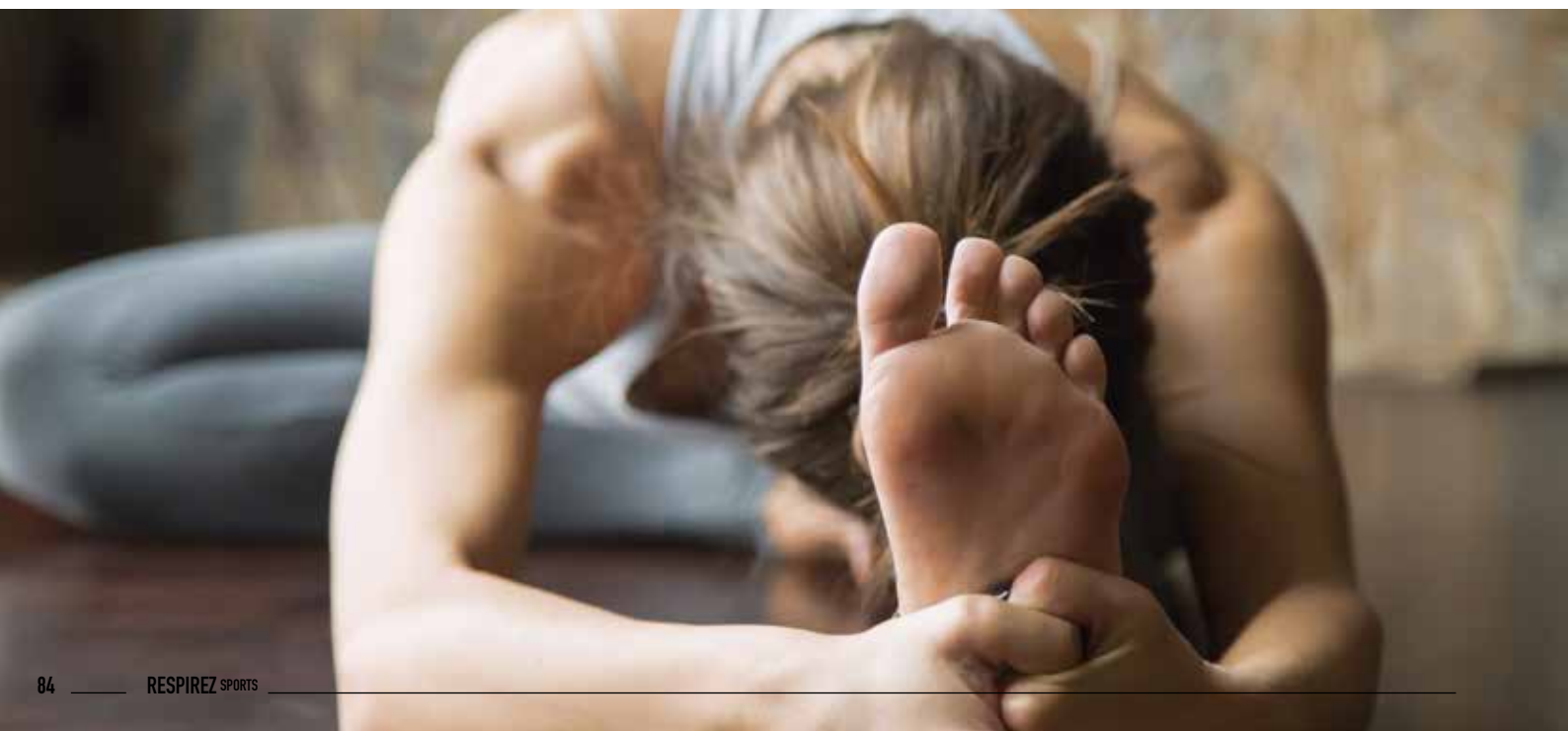
entrez dans la Danse



Du 4 au 10 décembre 2017 a eu lieu un «ovni» dans le milieu de l'ultra-endurance, le IRONMANA BORABORA KXT qui s'est déroulé en Polynésie Française à Huhanine, avec plusieurs épreuves combinées : la natation, le stand up paddle (SUP) et le prone paddle board. Les sportifs et sportives qui préparent ces compétitions de l'extême utilisent régulièrement les étirements au cours de leurs entraînements que ce soit à l'échauffement ou en fin de séance. Certains même auront le réflexe de s'étirer quotidiennement afin d'éviter des blessures éventuelles ou comme simple technique de récupération. Cependant depuis quelques années de nouvelles études ont remis fortement en cause les bienfaits des étirements sur la performance sportive, venant ainsi troubler les habitudes du sportif dans ses entraînements quotidiens. Afin de vous éclairer à ce sujet nous avons fait appel à l'expérience d'une danseuse professionnelle utilisant les étirements au quotidien dans son métier.



par Jean-Romain FOY manager
du cippSPORT & Sarah ASHLEY
danseuse professionnelle





SOUPLESSE ET ÉTIREMENTS QUE SAVONS-NOUS AUJOURD'HUI ?

Les questions sur lesquelles se confrontent les scientifiques aujourd'hui portent sur l'efficacité des étirements dans le sport et leur place dans un processus d'entraînement :

Permettent-ils réellement de prévenir les blessures ? Sont-ils efficaces ou néfastes à l'échauffement ? Diminuent-ils les courbatures ? Sont-ils bénéfiques pour les sports explosifs ?

Pour répondre à ces questions, il est important, dans un premier temps, de distinguer les étirements ponctuels aux conséquences immédiates et la qualité de souplesse qui par un travail d'étirements répétés entraîne sur le long terme un gain d'amplitude gestuelle.

SARAH QUEL EST TON AVIS SUR LA SOUPLESSE ET SON UTILITÉ À L'ENTRAÎNEMENT ?

«Lorsque je suis en représentation, on me demande de résister à des efforts de

haute intensité (sauts, levés de jambes, tours, portés) d'avoir une endurance suffisante pour tenir des représentations d'environ 2h, parfois plus, sans oublier une grande concentration pour gérer l'espace, la musicalité et les comptes. A tout cela s'ajoute un effort de mémorisation afin d'exécuter les mouvements chorégraphiques, les placements et les déplacements scéniques. Au-delà du plaisir immédiat que les étirements me procurent ils me permettent «d'encaisser» les efforts et d'être plus performante. Lorsque je m'étire, je crée une connexion avec mon corps, je reprends possession de mes sensations et prend conscience de son état. Cela me permet de me recentrer avec moi-même et d'évacuer une grande partie de mon stress physique et psychique»

LES INCONVÉNIENTS ET LES AVANTAGES DES ÉTIREMENTS

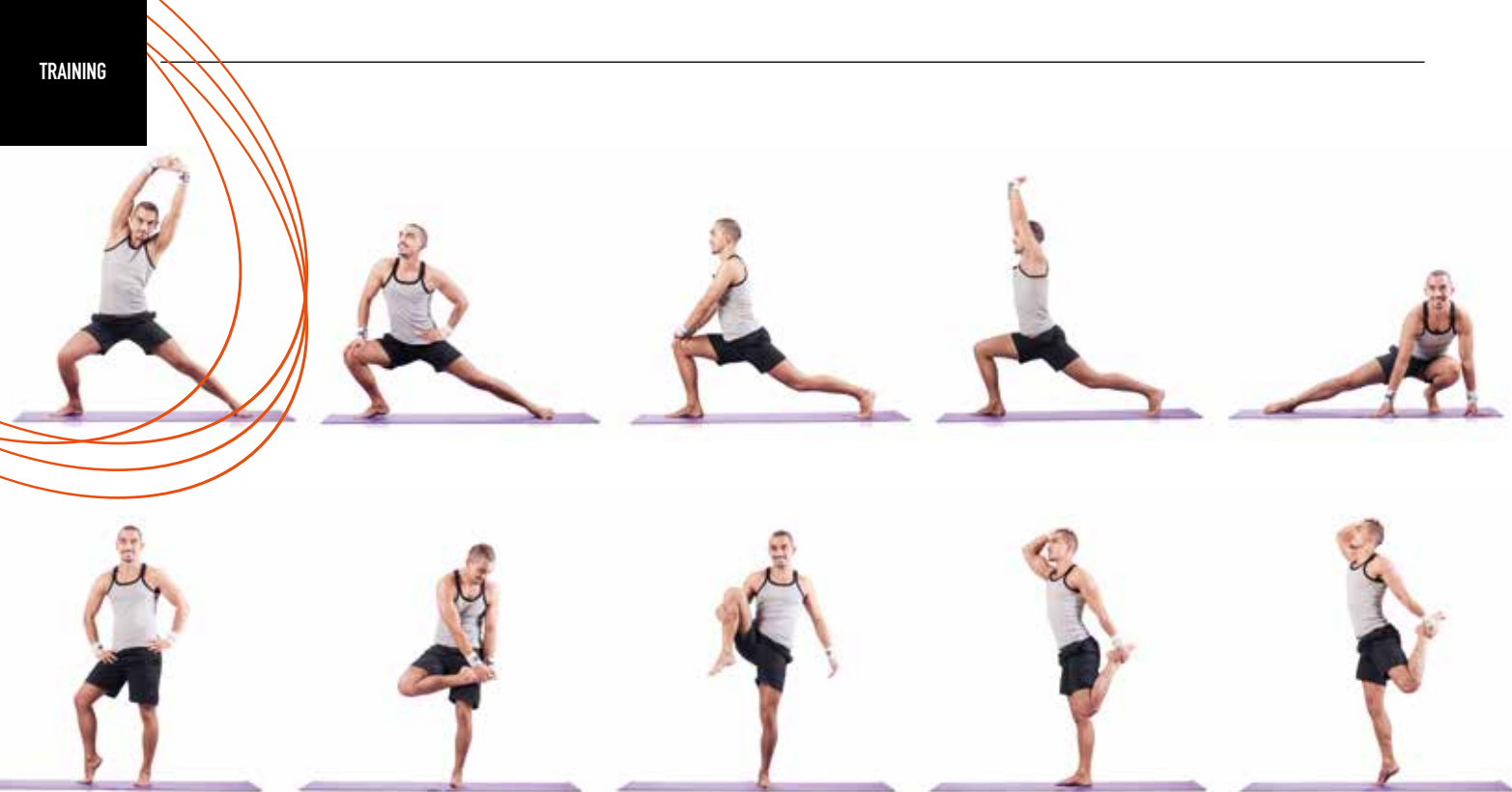
Après avoir étudié plusieurs spécialistes de la question, voici notre synthèse sur les bienfaits et les méfaits des étirements sur l'entraînement sportif :

INCONVÉNIENTS :

1. Les étirements passifs favorisent une diminution de la température musculaire ce qui pour l'échauffement semble contradictoire
2. A la fin d'une séance d'étirements actifs ou passifs, la force, la puissance et la vitesse diminuent
3. Sur des séances pouvant engendrer des courbatures, les étirements accentueraient celles-ci jusqu'à 7 jours après une séance de ce type (Lund et al.1998 & Gleeson et al. 2003). Paradoxalement les personnes les plus souples sont celles qui ont le moins de courbatures (Mc Hugh et al., 1999)

LES AVANTAGES :

1. Les étirements ont un impact sur le relâchement et la détente musculaire en diminuant les tensions musculaires de l'entraînement
2. Les étirements répétés à long terme favorisent la capacité musculaire à emmagasiner de l'énergie élastique par une compliance accentuée en d'autres termes cela aide à produire de la puissance musculaire.
3. Les étirements balistiques maîtrisés peuvent avoir un intérêt sur l'activation neuromusculaire



4. La pratique régulière d'étirements participe à la prévention des blessures (Witvrouw et al. 2003)

Penses-tu, en tant que danseuse professionnelle, que la souplesse favorise une récupération post-effort ?

«Effectivement, pour moi la souplesse aide à une meilleure récupération et surtout prévient les risques de blessures articulaires et musculaires. Une étude dirigée par le professeur Eric Witvrouw du département «Thérapie physique et réhabilitation moteur» de l'université de Ghent en 2000 et poursuivie en 2003 sur des footballeurs a montré que les sujets qui avaient les muscles les plus raides avaient des fréquences plus élevées de douleurs et de lésions. Or, ceux qui étaient moins raides faisaient systématiquement des étirements à la fin de leurs entraînements pour entretenir ou améliorer leur souplesse. De plus sur des sports d'endurance comme la course à pieds, il n'est pas rare que des tensions musculaires apparaissent, notamment au niveau des quadriceps et du dos. Les étirements réguliers aideraient, en augmentant l'amplitude de mouvement, le relâchement lors de la foulée ce qui induirait une économie gestuelle. Je crois ainsi que vous soyez amateurs ou professionnels, que les étirements sont bons pour vous !»

QUELS CONSEILS PRATIQUES METTRE EN PLACE ?

1. Les étirements doivent s'adapter à votre discipline (SUP, course, natation, vélo, kayak...), vos objectifs individuels, votre morphologie etc
2. Privilégiez les séances d'étirements spécifiques à froid : 20min 3 à 4 fois par semaine
3. Pour gagner en amplitude sur des étirements statiques, allez au-delà des 60 secondes de maintien sur chaque position (ex : 3 à 5 séries de 30sec)
4. Après les compétitions ou les séances de reprise éviter les étirements passifs avec maintien prolongé pour ne pas accentuer les courbatures
5. La respiration forcée combinée aux étirements favorise le relâchement musculaire et la détente
6. Plus de souplesse c'est moins de risques de blessures et de courbatures sur le long terme
7. Utilisez la méthode de stretching en fonction du but recherché et du moment :

stretching balistique pour l'échauffement, stretching passif pour la récupération en fin de séance, contracté-relâché pour rester sous tension au cours d'une séance

La danse qui associe souvent des efforts explosifs sur des spectacles qui paraissent solliciter des qualités d'endurance, est -elle une discipline qui échappe aux blessures ?

«Malheureusement non. Cela vient je crois, du statut mal défini du danseur qui est à la frontière entre le sportif et l'artiste. Il est parfois compliqué d'allier une hygiène de vie digne d'un sportif de haut niveau avec le rythme intense des spectacles de danse. Le corps est régulièrement mal mené, voir même poussé à ses limites comme pour préparer un Ironman ! Il me semble que nous, danseurs, devrions être exemplaires sur notre nutrition, notre hydratation ou encore notre sommeil mais nous sommes souvent comme certains athlètes professionnels tributaires des sociétés de production qui parfois sous estiment notre prise en charge (médical, nutritionnel...). Sur les tournées vous dansez parfois jusqu'à minuit ou deux heures du matin, avec des répétitions plusieurs fois par jour et un suivi médical quasi absent ce qui rend notre préparation souvent délicate et le risque de blessures élevé.»



Stretching petit rond, rhomboïde et deltoïde



Stretching du faisceau antérieur de l'épaule



Photos avec Sarah et Catarina Stenta championne d'Italie 2017 SUP, 8ème mondiale 2017 PWA Windsurf Wave

QUELQUES EXEMPLES D'EXERCICES :

SARAH PEUX-TU NOUS EXPLIQUER COMMENT TU T'ÉTIRES ?

«Généralement je fais deux types d'étirements. Le premier est particulièrement doux. Je l'accompagne systématiquement d'une respiration longue et profonde. C'est une façon de mettre mes muscles, mes tendons et mes articulations en route, c'est à dire de les préparer à l'effort lors de mes entrainements. Le second est plus tonique, je m'aide souvent de poids et d'élastique afin d'atteindre des objectifs de «lignes» (création d'une double direction afin d'obtenir une ligne géométrique esthétique) qui vont largement au-delà de mes capacités naturelles (hyper-extension).»

Sarah vous propose quelques exercices simples à réaliser seul(e) ou à l'aide d'un partenaire.

CONCLUSION

Il semble désormais admis que d'un côté les étirements ont un rôle essentiel sur la détente et le relâchement musculaire mais que d'un autre côté leur usage peut également réduire force, vitesse et puissance musculaire. Cependant il faudra distinguer, pour leur usage, les disciplines à dominantes explosives comme la gymnastique ou la danse, des sports d'endurance comme la course, le sup ou la natation où une trop grande laxité peut induire une instabilité articulaire et donc augmenter le risque potentiel de blessures comme les entorses de la cheville ou du genou.



Stretching de la chaîne postérieure



Stretching du quadriceps



Bibliographie

Cometti G. Les limites du stretching pour la performance sportive. 1ère partie : «Intérêt des étirements avant et après la performance». UFR STAPS Dijon, 2003 • Prévost P. Inconvénients et avantages à la pratique des étirements. www.sciensport.fr, 2005 • Maquet T. Ziane R. Sport santé et préparation physique – contributions techniques et éclairages scientifiques pour des pratiques optimisées. Ed Amphora. 2010