

# TECHNIQUES D'ASSOUPPLISSEMENT



# 1. Étirement statique (avant l'entraînement – 10 secondes max)

Par définition, un étirement statique consiste à tenir une position sans aucun mouvement. On s'étire jusqu'au point maximal et l'on tient cette position.

Par exemple, lorsque nous nous assoyons les jambes tendues et l'on essaie de toucher nos pieds avec nos mains. On essaie d'aller le plus loin possible et une fois le point maximal atteint, on garde la position.

## 2. Étirement actif (avant l'entraînement)

L'étirement actif peut parfois être confondu avec l'étirement statique. En effet, l'étirement actif est également un étirement statique car il n'y a pas de mouvement.

Le terme « actif » réfère ici au fait qu'il y a une activation musculaire de d'autres muscles pour effectuer l'étirement.

Dans le cas de notre exemple précédant avec les jambes tendus, l'étirement actif se caractériserait par une contraction des muscles abdominaux, des fléchisseurs de la hanche et des quadriceps pour amener le tronc le plus loin possible vers l'avant.

### 3. Étirement passif (après l'entraînement)

L'étirement passif tombe également dans la catégorie des étirements statiques car il n'y **pas de mouvement.** Par contre, l'étirement est fait soit en utilisant une autre partie du corps (comme les mains), soit en **avec l'aide d'une autre personne.**

Toujours en prenant l'exemple de l'étirement avec les jambes tendus, l'étirement passif serait exécuté soit en tenant nos pieds avec nos mains ou soit avec une personne qui ferait une pression sur le dos ou en tirant les mains.

**Idéalement de 30 à 60 secondes par étirement.**

Lors de ce type d'étirement, il faut faire attention de ne pas aller de façon exagérée au-delà de l'amplitude maximale et se concentrer sur sa respiration.

Une respiration contrôlée permet d'aller chercher une plus grande amplitude, surtout dans la phase d'expiration.

## 4. Étirement dynamique (avant l'entraînement)

L'étirement dynamique consiste à faire des mouvements contrôlés en augmentant progressivement la vitesse et l'amplitude de mouvement. Durant les étirements dynamiques, les membres ne doivent pas aller au-delà de l'amplitude de mouvement maximale.

Ce type d'étirement est souvent fait lors des échauffements. La rotation des bras, du torse et le balancement des jambes sur le côté sont des exemples d'étirement dynamique.

## 5. Étirement activo - dynamique (avant l'entraînement)

L'étirement dynamique consiste à faire un étirement statique de 10 secondes, une contraction du même muscle pendant 10 secondes et une activation du muscle pendant 10 secondes.

Ce type d'étirement est souvent fait lors des échauffements.

## 6. Étirement isométrique (en dehors de l'entraînement)

L'étirement isométrique est un étirement sans mouvement qui consiste à amener un muscle à son amplitude maximal (sans le dépasser) puis en contractant ce même muscle pour une période de quelques secondes.

L'étirement isométrique permet de gagner en force dans des amplitudes plus grande qu'à la normale, ce qui peut être bénéfique pour les athlètes en vue de réduire le risque de claquage.

Pour faire un étirement isométrique, il faut appliquer, soi-même ou à l'aide d'une autre personne, une force sur le membre étiré.

Par exemple, pour étirer l'arrière de la cuisse (les ischio-jambiers), on se place sur le dos en ramenant la jambe tendue le plus loin possible vers l'arrière. On doit par la suite contracter le muscle dans le but de ramener la jambe vers le bas mais une force externe doit nous en empêcher.

## 7. Étirement PNF (en dehors de l'entraînement)

Le PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation, PNF est l'acronyme anglais mais reste le terme le plus utilisé) consiste à une combinaison de l'étirement isométrique avec le passif. C'est le type d'étirement qui se traduit, en règle générale, par le plus grand gain en flexibilité.

Par contre, il est recommandé de faire ce type d'étirement seulement sous la supervision d'une personne compétente car le risque de blessure est grand si on ne sait pas ce qu'on l'on fait.

Le PNF est généralement caractérisé par l'étirement passif (30 secondes) d'un muscle, suivis d'une contraction isométrique (10 secondes) pour se terminer avec une deuxième phase d'étirement passif (30 secondes), du même muscle.

Cette séquence peut s'effectuer de façon consécutive (2-4 fois) avant de donner un repos au muscle. Il n'est pas rare de voir des augmentations d'amplitude à la suite dès la première contraction. Ce gain d'amplitude est principalement dû à l'inhibition du reflexe myotatique ce qui permet d'amener un muscle à une amplitude plus grande qu'à la normale. Ceci se traduit donc par une augmentation de la souplesse.



## 8. Étirement balistique (jamais)

L'étirement balistique consiste à utiliser des mouvements répétitifs pour amener un des membres au-delà de l'amplitude maximale. L'exemple le plus connu est celui où l'on est debout avec les jambes droites et où l'on essaie de toucher à nos pieds en donnant des « coups » pour les atteindre.

Ce type d'étirement **n'est pas recommandé** car il **active** ce que l'on appelle le **réflexe myotatique**.

Lorsqu'il y a une augmentation rapide de la longueur d'un muscle, le réflexe myotatique agit en contractant le muscle étiré. Ce réflexe est un système de protection du muscle pour empêcher le muscle de se déchirer dû à un étirement trop grand.

L'objectif premier des étirements est normalement de gagner en flexibilité. Or, les étirements balistiques, en activant le réflexe myotatique, ne donne pas le temps aux muscles de conserver sa longueur lors de l'étirement.

Au contraire, il y a contraction du muscle, ce qui à la longue pourrait même amener à une perte de flexibilité.