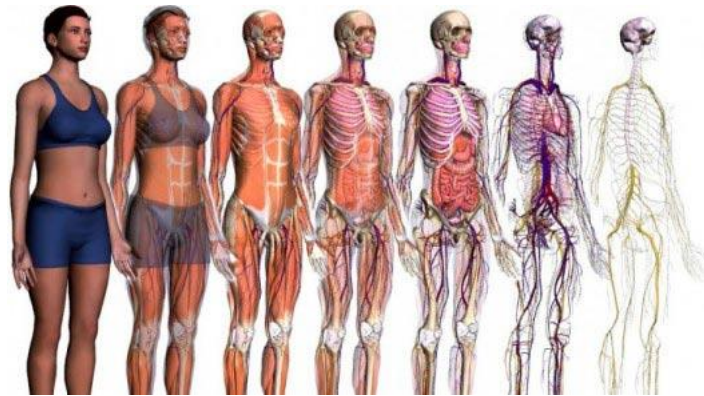


# ETIREMENTS

## DES ETIREMENTS, POURQUOI ? PARCE QUE !

Parce que notre corps est bourré de muscles (642 muscles squelettiques) et d'os (266 os constants), des os mobiles les uns par rapport aux autres grâce à des articulations, que cet extraordinaire assemblage muscle-os-articulation permet à notre corps de se tenir debout, de se mouvoir... Muscles et articulations sont complexes, fragiles : il faut les entretenir, les fortifier, les réparer. Les étirements répondent à cette nécessité !



L'**étirement** est une pratique corporelle destinée à développer la souplesse corporelle (c'est pour cela que l'on parle parfois d'**assouplissement**) ou à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique (définition officielle).

C'est un acte naturellement pratiqué par les animaux et les humains après une période d'inactivité ou d'inconfort (par exemple au réveil ou après une position assise prolongée).

## AVANT TOUTE CHOSE...

Les étirements sont à choisir et à conduire en fonction des objectifs en lien avec l'activité pratiquée, avant et après, et des capacités personnelles. La douleur signale la limite à respecter lors de l'étirement du muscle. La séance est à adapter à l'environnement, aux conditions de température...

Les étirements doivent toujours être pratiqués de manière progressive et sans douleur, après échauffement. Une pratique incorrecte des étirements peut causer des blessures sévères, voire définitives. La souplesse varie d'un individu à l'autre. Les femmes sont souvent plus souples que les hommes, les enfants que les adultes.

## QUELQUES DEFINITIONS

Les termes et expressions *mobilité* ou *flexibilité articulaire*, *souplesse* ou *raideur du tissu musculaire*, *assouplissements* ou *étirements* appartiennent au langage courant. Mieux vaut, cependant, savoir les distinguer.

❑ La **mobilité** est « la capacité et la propriété qu'a l'humain d'exécuter par lui-même ou avec l'aide de forces extérieurs, des mouvements de grande amplitude faisant jouer une ou plusieurs articulations ». La mobilité se situe au niveau des articulations, des tissus musculaires et de la peau.

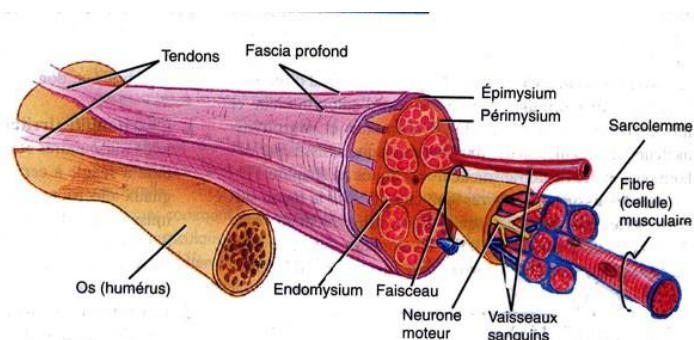


❑ La **flexibilité** est « le caractère de ce qui fléchit facilement ». La flexibilité articulaire est « la capacité de bouger avec aisance une articulation dans toute son amplitude sans ressentir de raideur ni de douleur ».

❑ La **souplesse**, synonyme de flexibilité, se définit comme « une qualité physique désignant l'aptitude à atteindre de grandes amplitudes articulaires, lors d'un mouvement simple ou combiné » (ex : flexion associée à une abduction et à une rotation externe).

❑ A l'opposé de la souplesse, la **raideur** est « la force de résistance générée par un tissu. (peau, fascia, tendon, muscle, composants d'une articulation...) ou un ensemble de tissus en opposition à leur allongement ».

❑ Les **assouplissements** correspondent à un type d'étirements. En effet, les étirements comprennent deux notions souvent confondues : les étirements musculaires et les assouplissements. Les premiers visent l'allongement d'un muscle ou d'un groupe de muscles au maximum de son amplitude. Les seconds ont pour but d'étirer le tissu conjonctif (tendons, ligaments, capsules articulaires) et par là, ils améliorent l'amplitude articulaire.



Les étirements sont donc des exercices spécifiques « destinés à améliorer la qualité des tissus et leur mobilité grâce à un allongement progressif de la peau, des fascias, des muscles et de ses composants. ». Ils permettent d'augmenter l'amplitude des articulations selon les limites de la capacité du muscle à s'allonger. Les systèmes musculaires et tendineux sont impliqués.

## POUR ALLER PLUS LOIN : LES TYPES D'ÉTIREMENTS

D'une part, les étirements dynamiques s'opposent aux étirements statiques en raison de l'existence ou non d'un mouvement d'élan pour conduire le membre sollicité à la position qui produit l'étirement du muscle. Les uns sont pratiqués en fin d'échauffement pour préparer le muscle à l'effort en augmentant la température du corps. Les autres sont davantage utilisés après l'entraînement pour assurer souplesse et mobilité des articulations.

D'autre part, les étirements dynamiques ou statiques sont soit actifs, soit passifs, selon qu'il y a contraction musculaire ou non avant l'étirement. Pour les premiers, la contraction du muscle à étirer (muscle agoniste) ou du muscle opposé au muscle à étirer (muscle antagoniste) inhibe le réflexe myotatique. Pour le second, il s'agit de mettre sous tension le muscle au repos.

## LES ETIREMENTS AU SNOS EP, AVEC LES ANIMATRICES

Au SONOS EP, les étirements se pratiquent au sein de séances spécifiques ou dans des séances plus dynamiques (gym form, marche nordique...) au titre de l'échauffement ou de la récupération. A voir en salle...