

CHRISTOPHE GEOFFROY

“LES ÉTIREMENTS, UN RÉFLEXE DE VIE À ADOPTER”

Sportif assidu et kinésithérapeute depuis plus de vingt ans dans le sport de haut niveau, notamment auprès de l'équipe de France de foot, Christophe Geoffroy a pu mesurer l'importance des étirements pour notre santé et notre bien-être quotidien. Une dimension sur laquelle il met l'accent dans la 6^e édition de son “Guide pratique des étirements” [1]. PAR JEAN-PIERRE GRUEST



Kiné actualité : En quoi cette nouvelle édition a-t-elle été augmentée ?

Christophe Geoffroy : J'ai voulu valoriser davantage l'importance des étirements dans notre quotidien, pour nous maintenir en bonne santé. Pour la plupart des gens, ils sont associés à une activité physique et à la pratique sportive. Or mon expérience m'a permis de constater qu'ils sont des outils à part entière pour améliorer nos conditions de vie et notre capital santé. À l'instar du brossage des dents, il s'agit d'un acte d'hygiène de vie qui permet de lever les tensions musculaires, atteindre un état de détente, réduire les contraintes articulaires, “mettre en route” le corps le matin... J'y ai donc consacré un chapitre entier, en essayant de faire prendre conscience au lecteur que si, au fil des années, on éprouve des difficultés à enfiler ses chaussettes ou lacer ses chaussures en amenant le pied à la main, c'est parce que des raideurs se sont installées et qu'il suffit de quelques exercices d'étirements spéci-

fiques pour y remédier. J'insiste, le plus pédagogiquement possible, sur l'importance de s'étirer régulièrement pour entretenir la mobilité du corps et son bon fonctionnement.

Comment fait-on pour “bien s'étirer” ?

Les étirements doivent être le reflet de l'objectif que l'on souhaite atteindre : souplesse et gain d'amplitude, vertus thérapeutiques, préparation du corps à l'effort, amélioration de la récupération après un effort, détente et bien-être. Pour y parvenir, il s'agit d'utiliser la bonne méthode. Beaucoup s'étirent par imitation, en croyant qu'il n'existe qu'une façon de faire. Or il existe trois grandes méthodes (active, activo-passive et passive), que je détaille et qui possèdent chacune des protocoles et des positions spécifiques. En cas d'étirement passif, j'explique notamment l'importance d'adopter une position confortable, sous peine de générer des contractions réflexes parasites qui affecteront l'efficacité de la technique. Je donne aussi des exemples de positions souvent utilisées, que je déconseille car elles ne permettent pas d'être totalement relâché.

Les kinésithérapeutes maîtrisent-ils bien ces étirements ?

Peut-être pas de façon aussi pointue qu'il le faudrait, si j'en juge par les stages que je dispense en formation continue. Cela tient à plusieurs courants d'idées qui ont circulé et

entraîné une certaine confusion, et surtout des erreurs dans la réalisation des étirements.

Faut-il s'étirer avant ou après l'effort ? Comment lutter contre la raideur ?... J'ai ajouté une rubrique où je réponds aux interrogations les plus fréquentes, dont la plupart des sportifs ou des thérapeutes ne savent pas trop quoi penser. Les étirements demandent une certaine expertise et de la précision. En cas de doute quant à la méthode, je conseille de ne rien faire plutôt que de réaliser des étirements inadaptés et donc néfastes.

Je crois que vous avez développé une application Web en complément de cet ouvrage...

Elle sera compatible avec smartphone et tablette et devrait être opérationnelle d'ici un ou deux mois. On y trouvera des séances d'étirements ou de renforcement musculaire “prêtes à l'emploi” que je préconise pour lutter contre le mal de dos ou une douleur au tendon d'Achille, par exemple, mais aussi une schémathèque où le thérapeute pourra aller chercher les exercices qu'il souhaite afin d'organiser sa séance selon les besoins de son patient. Plus de 150 dessins y seront

répertoriés par thématiques et par groupes musculaires. Une belle source de données sur laquelle le kinésithérapeute pourra s'appuyer ! ■



[1] Éditions C. Geoffroy, 290 p., 34 €. Lire aussi notre dossier p. 30 à 37.