

# S'ÉTIRER, OUI, MAIS QUAND, OÙ ET COMMENT ?



Par Christophe Geoffroy

À la demande de nombreux éducateurs qui s'interrogent sur la place actuelle des « étirements » dans l'entraînement ou le match, nous avons sollicité Christophe Geoffroy, kinésithérapeute spécialisé auprès des footballeurs et membre du staff de l'Équipe de France depuis 2012.

**Christophe, depuis quelques années, on parle de gainage (renforcement musculaire de la région lombo-abdominale), mais plus d'étirements. Qu'en est-il exactement ? Ont-ils disparu ?**

En effet, beaucoup de personnes (éducateurs et sportifs eux-mêmes) se posent de nombreuses questions sur le bien-fondé des étirements. Le gainage est un mode de renforcement de la région lombo-abdominale, les étirements sont en quelque sorte des outils qui vont permettre beaucoup de choses selon la méthode utilisée dont l'entretien ou l'amélioration de la mobilité, la préparation du corps à l'effort, l'amélioration de la récupération après un entraînement ou un match... Ils n'ont pas disparu, mais faute d'informations ou de formation ils ne sont pas toujours bien pratiqués et donc, par peur de mal faire, parfois, les éducateurs ou les sportifs n'en font pas !



**Pour les éducateurs qui entraînent les équipes, quels « types » d'étirements faut-il préconiser ?**

Il se dégage deux grandes parties : les étirements et l'individu, d'une part, et les étirements et l'activité physique, d'autre part. Je m'explique : par exemple, un joueur qui présente de grosses raideurs sur les muscles ischio-jambiers devra améliorer l'extensibilité de ces groupes musculaires (ce qui favorisera la gestuelle et permettra d'éviter des compensations et contraintes souvent source de blessures...) en pratiquant des étirements en dehors des phases d'entraînement. Dans ce cas, les étirements à visée de gain d'amplitude ou d'amélioration de la souplesse n'ont rien à voir avec l'activité physique, ils se pratiqueront en dehors de celle-ci. Ensuite, il existe des méthodes qui vont permettre de préparer le corps avant l'effort (on parle d'activation des muscles-tendons-articulations-fascias) ou qui vont lui permettre de mieux récupérer après. Dans ce cas, il faudra faire baisser le tonus musculaire pour favoriser l'allongement et donc la récupération. Avant un effort, il faut utiliser les étirements activo-dynamiques, après les étirements passifs courts ! Pour un objectif précis, il existe une méthode adaptée.

**À partir de quelle catégorie un joueur ou joueuse doit-il s'étirer ?**

Les problèmes de santé surviennent rarement du jour au lendemain : le déséquilibre dû à la croissance, les erreurs de management du corps ou encore la sédentarité sont responsables de contraintes répétées et potentiellement à l'origine de la détérioration de votre organisme. Aussi, l'éducation aux étirements doit débiter dès le plus jeune âge et se poursuivre tout au long de la vie.



## EN DESSOUS DE 10 ANS

### Une bonne mobilité générale

À cet âge, naturellement et physiologiquement, les enfants sont très souples : dès lors, les étirements ne représentent pas une priorité. Un entraînement spécifique de la souplesse s'avère inutile. Toutefois, je recommande des exercices visant à développer la mobilité dynamique et générale, l'agilité et le renforcement des appuis. Dans des parcours ludiques, introduire quelques exercices d'étirements musculaires, de façon à initier le jeune sportif aux différentes méthodes d'assouplissements, est profitable : il prendra plus rapidement conscience que ces techniques employées avant, pendant ou après l'entraînement, accompagnent toujours l'effort physique.

## ENTRE 12 ET 16 ANS

### L'adolescence, une période délicate pour la souplesse

Le renforcement musculaire qualitatif et quantitatif devient indispensable en cette période de croissance et de difficultés associées. La longueur des os précède toujours l'allongement musculaire, ce qui explique la « raideur » du jeune sportif dans cette tranche d'âge. Un travail progressif et quotidien, durant 8 à 10 min – avec partenaire ou petites charges (élastique, poids légers...) et encadré par des personnes initiées (parents ou éducateurs) – apporte toujours des résultats.

## ENTRE 10 ET 12 ANS

### Une baisse sensible des possibilités d'amélioration de la souplesse en fonction de l'activité

On enregistre parfois une baisse sensible de la mobilité, due à la croissance et à l'évolution hormonale de l'enfant. La musculature a besoin de se réadapter au squelette grandissant. L'instauration d'un entraînement plus spécifique – à base d'étirements passifs sans contraintes ni charges –, plus individualisé et respectant les transformations morphologiques de l'enfant, est envisageable.

## APRÈS 18 ANS

Avant ou après un effort, en dehors des séances d'entraînement, en cas de raideur ou de tensions musculaires, les étirements doivent s'inscrire dans votre quotidien. Dès que vous en ressentirez les bienfaits, vous adhérez plus facilement à cette discipline. Elle représente une nécessité pour tous ceux qui pratiquent des sports dans des positions figées – dans lesquels la raideur s'installe à grande vitesse sur certains groupes musculaires – ou pour les adeptes de la musculation.

### Doit-on les proposer aux joueurs(es) qui s'entraînent 1 fois par semaine ?

Bien sûr que oui, à l'entraînement, avant pour préparer le corps et après pour lui permettre de mieux récupérer et éviter l'enraidissement général. Mais également en dehors pour tous ceux qui sont très raides. Les étirements sont pour les muscles, tendons, articulations ce que le brossage des dents est pour votre dentition : une pratique préventive indirecte.



### Un éducateur ou éducatrice qui n'a pas forcément de connaissances dans ce domaine peut-il proposer des étirements à ses joueurs ?

Pour éviter de faire des erreurs, le bon sens et la logique doivent toujours prédominer. Avant un effort, il ne faut pas utiliser d'étirements passifs, ils ne sont pas le reflet de l'activité physique, mais les activo-dynamiques pour activer le tonus musculaire et préparer le corps à l'effort. Au contraire, après l'activité, le corps est fatigué, les étirements

seront passifs, de courtes durées et inclus dans une routine pour favoriser la mobilité. Les positions utilisées seront confortables pour favoriser le relâchement et de la détente. Ces étirements passifs courts permettront de lutter contre l'enraidissement.

### Quelles recommandations feriez-vous aux éducateurs dans ce domaine ?

Mes recommandations vont se résumer en quatre verbes : comprendre, se situer, apprendre, agir.

**Comprendre :** à quoi servent les étirements ? Quand et pourquoi les utiliser ? On ne peut correctement et durablement mettre en pratique que ce que l'on comprend.

**Se situer :** évaluer son niveau de connaissances sur le sujet et son niveau de pratique.

**Apprendre :** les différentes méthodes et leurs protocoles.

**Agir :** à vous de mettre en pratique, déjà pour vous, puis autour de vous. Vous êtes aussi les ambassadeurs des bonnes pratiques.



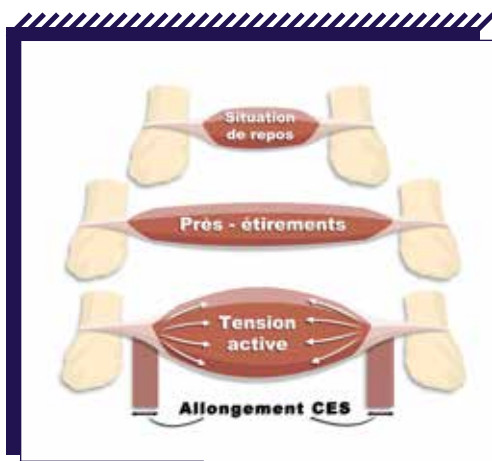
# S'ÉTIRER, OUI, MAIS QUAND, OÙ ET COMMENT ?

## Présentation des étirements préventifs (activo-dynamiques)



Utilisateur depuis plus de 20 ans, Christophe Geoffroy est à l'origine de la méthode des étirements activo-dynamiques. Autrement connu sous le nom d'étirements actifs de M.Esnault (football et Stretching, 1988), il a adapté cette technique en ajoutant une phase de contraction excentrique et la phase de contractions dynamiques, qui a pour but de replacer le groupe musculaire concerné dans sa fonction.

**Attention, c'est avant tout une méthode d'activation du corps et non une méthode de gain d'amplitude favorisant l'allongement.**



### DÉFINITION

C'est la combinaison d'un allongement (non maximal) avec une contraction isométrique (statique) puis excentrique d'un groupe musculaire suivi d'une phase dynamique.

### OBJECTIFS

#### Rechercher l'activation musculo-tendineuse et bien plus...

##### Actions sur le tissu contractile

- Stimule l'ensemble du tissu contractile (plus la jonction myo-tendineuse).
- Remplace le groupe musculaire dans sa fonction (travail musculaire et articulaire).

#### Action vasculaire

- Augmente la chaleur interne musculaire.

#### Action sur le tissu nerveux

- Solliciter les différents récepteurs (golgi, fuseau-neuro musculaire, récepteurs articulaires).

#### Améliore les dispositions coordinatives Effet psychologique

- Se sentir prêt et se sentir fort.

### QUAND LES PROPOSER ? DURÉE ?

#### Echauffement global

- Course : 5 à 6 min
- Gamme athlétique : 5 min

#### Echauffement spécifique

- Étirements activo-dynamiques : 4 min
- Exercices spécifiques, sprints courts, jeu conservation, opposition, shoots : 12 à 15 min

## PROTOCOLE

- 1 Allongement du muscle**  
(non maximal)
- 2 Contracter le groupe musculaire de façon statique (4s) puis excentrique (4s)**
- 3 Relâcher puis enchaîner par la phase dynamique**  
(exercices qui consistent à replacer le groupe musculaire dans sa fonction)
- 4 Répétez 2 fois, chaque exercice**

## LES EXERCICES



**Ischio**

- Placez la jambe à étirer en avant, tirez les fesses vers le haut.
- Enfoncez le talon dans le sol, phase statique (4s) puis descendre la poitrine en direction du genou (4s) tout en continuant d'enfoncer le talon dans le sol, phase excentrique.
- Relâchez, puis réaliser des talons-fesses (8s).



**Quadriceps**

- Attrapez le pied de la jambe à étirer avec votre main, tirez légèrement sur le pied.
- Poussez avec le pied contre votre main (celle-ci s'oppose à la poussé), phase statique (4s) puis amenez votre pied contre votre fesse (4s) tout en continuant à pousser avec votre pied contre la main, phase excentrique.
- Relâchez, puis réaliser des simulations de shoot (8s).



**Adducteurs**

- Écartez les pieds, placez vos coudes à l'intérieur de vos genoux en écartant un peu ceux-ci.
- Ramenez vos genoux vers l'intérieur, vos coudes s'y opposent, phase statique (4s) puis vous êtes plus fort avec vos coudes vous écartez doucement vos genoux (4s), phase excentrique.
- Relâchez, puis effectuez des sauts latéraux ou simulez des passes de l'intérieur du pied (8s).



**Psoas**

- Placez-vous en fente avant, le genou arrière descend près du sol.
- Appuyez la pointe du pied comme pour ramener le genou vers l'avant, phase statique (4s) puis descendre un peu plus le genou arrière en direction du sol (4s), phase excentrique.
- Relâchez, puis réaliser des flexions de hanche (montée de genou) (8s).



**Triceps sural**

- Placez-vous en fente avant, le genou avant est plié.
- Poussez sur la pointe du pied arrière et en même temps tendre le genou avant, phase statique (4s) puis repoussez-vous un peu plus vers l'arrière de manière à ce que le pied descende en direction du sol (4s), phase excentrique.
- Relâchez, puis réaliser des sauts genoux tendus et genoux fléchis (8s).



# S'ÉTIRER, OUI, MAIS QUAND, OÙ ET COMMENT ?

## Présentation des étirements passifs (récupération)

Contrairement aux étirements activo-dynamiques, les étirements passifs utilisés après l'effort, vont rechercher l'allongement musculo-tendineux afin de retrouver les degrés d'amplitude perdus lors de la séance. Le danger n'existe pas si vous respectez les facteurs allongement et durée. La réussite dépendra aussi du choix des positions utilisées, elles devront être confortables pour assurer une parfaite détente. Pour rendre l'activité plus ludique et permettre un meilleur recrutement des différents faisceaux musculaires, il est conseillé de réaliser cette séance sous la forme de routine ou circuit, cela permettra d'associer à la fois exercices en tension passive et mobilisation du corps.

### DÉFINITION

Il s'agit d'un allongement passif spécifique ou global de courte durée (20 s), effectué lentement dans une amplitude moyenne (phase élastique). Le muscle à étirer doit être relâché ainsi que l'ensemble des segments sus et sous-jacents, c'est pourquoi les positions sélectionnées sont d'une grande importance.

### OBJECTIFS

#### Entretien de la mobilité et des plans de glissement entre les différents tissus

- Les exercices d'allongement répétés favorisent le coulissement des tissus les uns par rapport aux autres, évitant ainsi les adhérences, les ankyloses, l'enraidissement dus à un effort physique ou à l'inactivité.

#### Récupération après un effort

- Les étirements permettent le rééquilibrage des tensions entre les différents groupes musculaires et le retour des muscles à leur longueur initiale, perdue lors de l'effort physique.

#### Lutte contre les douleurs musculaires d'après effort

- Les exercices d'étirements provoquent (en fonction du degré d'allongement) l'aplatissement myotendineux et, par conséquent, contribuent à expurger les liquides contenus. Si l'on souhaite que ce phénomène de « vidage-remplissage » favorise la récupération, les cycles étirement-relâchement doivent se répéter régulièrement.

#### Accès à la détente

- Pratiqués régulièrement, les étirements contribuent à la détente physique et psychique en agissant sur le système nerveux périphérique et central.

### QUAND LES PROPOSER ? DURÉE ?

Ils seront effectués en fin de séance d'entraînement, lors de la période de retour au calme qui suit l'activité physique.

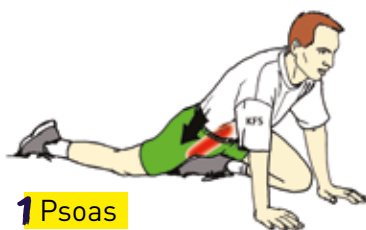
## PROTOCOLE

- La position de départ doit être confortable : assis, à genoux, allongé ou éventuellement debout avec un appui, afin d'éliminer tout risque de déséquilibre et d'instabilité.
- Placez correctement votre bassin. Progressiez lentement, en soufflant, sans à-coups, de façon à gagner progressivement en amplitude. Tenez l'étirement environ 20 secondes, puis relâchez la position. Répétez chaque exercice 3 à 5 fois au plus, après un temps de repos de quelques secondes ou, mieux encore, préparez-vous une routine de 5 ou 6 exercices que vous reproduirez 2 ou 3 fois.
- L'étirement sera associé à la respiration qui permet de diminuer le tonus musculaire.

## LES EXERCICES

Après votre activité physique en sortie de séance, cette routine répétée 2 ou 3 fois, vous apportera le plus grand bien (longueur musculaire initiale de repos retrouvée, levé de tension musculaire).

### ORGANISATION DE LA ROUTINE



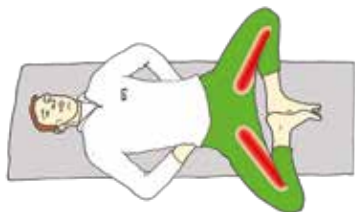
1 Psoas



2 Fessiers



3 Quadriceps



4 Adducteurs



5 Ischio



6 Triceps sural



À NOTER

### Ischio

*l'utilisation d'élastique est une variante intéressante pour la pratique de certains étirements.*

Si certaines personnes (issues du monde de la préparation physique) ont semé le trouble sur les bienfaits des étirements, vous comprenez maintenant que s'étirer n'est plus une perte de temps...

Ne pas s'étirer est une source d'engraissement (et par voie de conséquence de compensations et de blessures) et il n'existe pas une manière de s'étirer, mais plusieurs. Un objectif = une méthode.

**À vous maintenant !**