

Les étirements : en savoir un peu plus

- Les étirements activo-dynamiques (actifs en dynamique ou « de puissance »)

Ce sont probablement, avec la méthode balistique, les étirements les plus efficaces pour la préparation à l'effort. Ils consistent à étirer un muscle placé en position d'étirement et à enchaîner ensuite sur une série d'exercices dynamiques du même groupe musculaire. Ils augmentent la force.

Etirez le muscle lentement jusqu'à la sensation de tiraillement

Contractez le muscle (6 à 8 secondes)

Relâchez et enchaînez sur une phase d'exercices actifs pendant une dizaine de secondes (sautillements, mouvements en ciseaux)

- La méthode balistique (étirements dynamiques actifs avec à coups)

Les étirements sont effectués sous forme d'à coups (lancer de jambes, talon-fesses, balancement des bras). La contraction d'un groupe musculaire provoque un mouvement qui va étirer la chaîne musculaire opposée. Ce type d'étirement peut provoquer une contraction du muscle étiré (réflexe myotatique de protection) et, selon la violence du mouvement, sa lésion. Evitez-les si vous êtes fragile ou si vous ne maîtrisez pas ce type d'étirements.

- Les étirements activo-passifs ou tenso-actifs

Mélange d'étirements statiques actifs et passifs, ce type d'étirements est à pratiquer entre des séries d'effort ou en fin d'entraînement. Ils comprennent une contraction des muscles (10 secondes), suivie d'un relâchement puis d'un étirement du même groupe musculaire (20 secondes). Ou encore, l'étirement se fait par une contraction du groupe antagoniste. Si vous contractez vos quadriceps par exemple, cela étirera vos ischio-jambiers. Allongez les 2 jambes et faites en sorte d'amener vers vous vos doigts de pied. Vous sentirez vos quadriceps se contracter et une sensation agréable d'étirement dans vos ischios.

- Les étirements statiques passifs (ou « tenus »)

Ils sont à pratiquer après l'entraînement pour entretenir la souplesse et pour la récupération. Il ne faut pas les pratiquer avant l'effort car ils affectent les performances. Etant donné que la tension provoquée par l'étirement réduit énormément la circulation sanguine, il faut alterner phases d'étirements et courtes pauses.

- Les étirements PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)

Ils font partie des étirements statiques actifs. Ces étirements permettent de mieux relâcher le muscle à étirer et d'éviter le réflexe myotatique. Il existe 2 types d'étirements PNF :

- Le Contracté-Relâché (CR ou CRE) ou myotensif : il consiste à contracter, relâcher puis étirer le même groupe musculaire. Il faut placer le muscle en position d'étirement puis effectuer :

Un étirement passif : mise en tension du muscle (allongement) en position extrême

Une contraction du muscle (6 à 8 secondes)

Un relâchement (2 à 3 secondes)

Un étirement supplémentaire (6 à 8 secondes)

Cette méthode est parfois appelée méthode des 3x6 ou 3x8.

- Le Contracté-relâché-contraction de l'antagoniste ou CRAC : variante du CR, il consiste à contracter le muscle antagoniste à celui que l'on veut étirer.

Je vous conseille surtout après l'effort de réaliser des étirements de 30 secondes sur chaque muscle sollicité afin de récupérer au mieux.

Catégorie	Type	Quand	Comment
Dynamique	Activo-dynamiques	Avant l'effort Echauffement musculaire	Contraction statique (6-8s) + exercice dynamique du même groupe musculaire
	Balistiques	Avant l'effort Préparation à l'effort	Etirements par "à coups" (dangereux)
Statique	Passifs ou « tenus »	Après l'entraînement Récupération (forme courte), détente, entretien de la souplesse (forme longue)	Etirement passif du muscle (20 à 60s), relâcher 2-3 s. 3 à 5 répétitions
	Activo-passifs (tenso-actifs)	Entre les efforts Après l'entraînement Entretien de la souplesse, Mobilité articulaire	Etirement pour mettre le muscle en position. Contraction (6-8s), relâchement (2-3s), étirement (6-8s) 3 à 5 répétitions Ou étirement du muscle par contraction de l'antagoniste
	PNF - Contracté-relâché (CR)	Après l'entraînement Récupération, détente, entretien de la souplesse	Contraction (6-8s) Relâchement (2-3s) Etirement du même muscle (6-8s)
	PNF - Contracté-relâché-contraction de l'antagoniste (CRAC)	Après l'entraînement Récupération, détente, entretien de la souplesse	Contraction du muscle antagoniste (6-8s) Relâchement (2-3s) Etirement (6-8s)