



Les étirements

Pour de nombreux sportifs, les étirements (ou stretching) sont considérés comme inutiles et sont dans le meilleur des cas rapidement réalisés. Nous allons cependant voir que les étirements sont indispensables à plusieurs titres pour qui veut récupérer rapidement, être plus performant et limiter le risque de blessures.

Accélérer la récupération

Le premier objectif des étirements effectués après une séance d'entraînement est d'accélérer le processus de récupération musculaire. Plusieurs mécanismes permettent d'expliquer ce phénomène :

- l'étirement du muscle permet d'améliorer la vascularisation des fibres musculaires. Ce faisant les cellules musculaires sont plus facilement approvisionnées en éléments nutritifs (glucose, acides aminés, minéraux...) et évacuent plus efficacement les déchets métaboliques (ammoniaque, urée...);
- l'étirement du muscle engendre une diminution du tonus neuro-musculaire des fibres musculaires, ce qui permet notamment une accélération de la resynthèse du glycogène et une meilleure re-synthèse musculaire;
- la réalisation d'une séance d'étirements contribue au relâchement global de l'organisme, permettant ainsi de corriger les perturbations induites par l'effort physique.

Améliorer la souplesse

Le second objectif des étirements est l'amélioration des qualités de souplesse musculo-articulaires. Cet aspect est fondamental en ski nordique puisque la discipline exige une bonne amplitude musculo-articulaire pour que la motricité soit optimale.

De plus, le fait d'être plus souple est une garantie supplémentaire de ne pas se blesser en cas de chute. En effet, lors d'un mouvement involontaire, les muscles et les articulations risquent d'être brutalement étirés dans des amplitudes inhabituelles. Une bonne souplesse permettra alors de limiter la casse (déchirure musculaire, claquage, entorse, arrachements ligamentaires ou tendineux...).

Rendre le muscle plus puissant

Pour que le mouvement ait lieu, il est nécessaire de contracter les muscles directement impliqués dans le mouvement (muscles agonistes). Pour que le mouvement soit efficace, il faut que les muscles opposés au sens du mouvement (muscles antagonistes) soient relâchés afin qu'ils n'aillent pas à l'encontre du mouvement recherché.



Par Jean Baptiste WIROTH – Coach WTS

E-mail : jb.wiroth@wts.fr

Site internet : www.wts.fr

Dans un mouvement cyclique comme celui du ski nordique, l'alternance des phases de contraction et de relâchement permet une bonne circulation sanguine (apport d'oxygène et de nutriments / élimination des produits de la contraction). Dans le cas où les phases de relâchement sont insuffisantes, l'approvisionnement sanguin est insuffisant et la fatigue s'installe.

De plus, les phénomènes de co-contraction (contraction simultanée des muscles agonistes et antagonistes) induisent une perte de vitesse et de force qui nuit fortement à la puissance et à l'efficacité du mouvement.

A la fin de la phase d'échauffement (avant un entraînement ou une compétition), l'étirement des muscles impliqués dans l'effort permettrait d'atteindre cet objectif d'efficacité de la contraction.

Quand et comment s'étirer ?

Après l'entraînement, les muscles sont chauds, la circulation sanguine est élevée, c'est donc le moment propice pour s'étirer. On étirera avantagement les ischios-jambiers (photo 1), les jambiers-antérieurs (photo 2), les fessiers (photo 3), les quadriceps (photo 4), les fascias-lata (photo 5), les triceps (photo 6), les pectoraux (photo 7).

Pour chaque groupe, on effectuera 2 à 3 étirements de 30 secondes comme suit :

- 10 secondes de mise en tension progressive
- 10 secondes de maintien de la tension (sans aller à la douleur)
- 10 seconde de relâchement progressif.

On réalisera les étirements en respirant profondément avec le ventre (expirations longues).

Photo 1

***Ishios-
Jambiers /
Dos***



Photo 2
Jambiers
antérieurs



Photo 3
Fessiers



Photo 4
Quadriceps



Photo 5
**Fascias-
Lata**



Photo 6
Triceps



Photo 7
Pectoraux

