

## Cahier pratique 3/04: Etirer, c'est gagner

**Quel intérêt représentent les étirements? Comment les choisir et les exécuter pour en tirer profit? Le judoka Sergei Aschwanden, vice-champion du monde, montre comment améliorer et maintenir sa capacité de performance grâce à l'entraînement de la mobilité.**

«Les étirements en début de leçon, c'est du temps perdu! – Et on n'a pas prouvé que cela diminuait le risque de blessures», affirme le maître d'éducation physique expérimenté. «Moins de courbatures grâce au stretching? Je n'en suis pas certaine!» déclare la jeune athlète; son entraîneur renonce d'ailleurs aux étirements, car «on risque de faire tout faux et de perdre la tonicité musculaire».



### Questions pertinentes, objectifs ciblés

Le stretching est un sujet brûlant dans les salles de sport scolaires et sur les terrains d'entraînement. Malheureusement, les discours s'orientent souvent dans la fausse direction. L'entraînement de la mobilité et de la souplesse n'est pas seulement une mesure prophylactique ou un moyen de régénération. Il est aussi et surtout un facteur qui permet d'améliorer et de maintenir la capacité de performance.

Les questions prioritaires sont donc: quels sont les muscles déterminants pour ma discipline, lesquels seront sollicités dans la leçon ou la séance d'entraînement et qui risqueront de se raccourcir? Mon manque de souplesse ne gêne-t-il pas l'amplitude de certains de mes mouvements? Se poser ce genre de questions, c'est suivre le bon chemin. Un chemin qui mène à une optimisation de la performance par un entraînement ciblé et conscient, ainsi qu'à des effets secondaires non négligeables tels que la régénération, la relaxation et une sensation corporelle plus affinée.

### Le post-étirement en vedette

Les indications et descriptions qui figurent aux pages deux et trois concernent les étirements menés en fin de leçon ou de séance d'entraînement. La plupart des exercices conviennent aussi au pré-étirement. Dans ce cas, leur exécution et le changement d'une position à l'autre seront plus dynamiques.

Chaque discipline met en oeuvre des muscles ou groupes musculaires préférentiels. Cependant, le post-étirement devrait toujours couvrir cinq domaines précis, décrits aux pages 4 à 13. Pour une bonne vision d'ensemble, les pages 8 et 9 se présentent comme un document à photocopier et à accrocher dans votre salle de sport. En fin de cahier, vous trouverez enfin d'autres propositions pour étoffer votre répertoire.

[Cahier pratique 3/04: Etirer, c'est gagner](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**