

Cahier pratique 34: Mobilité

Les étirements ont leur place aussi bien lors de l'échauffement qu'en fin de séance. A condition de respecter leurs modalités respectives. Seul un entraînement ciblé permet une amélioration de la performance.

Les méthodes et les théories relatives aux étirements sont légion. Statique, dynamique, actif ou passif, le stretching se décline en de nombreuses variantes. Les différences sont parfois minimes d'une technique à l'autre. Difficile donc de vraiment savoir ce qu'il est bon ou non de faire...



Pourquoi des étirements?

Les effets des étirements sont souvent remis en question dans le sport. Il importe cependant d'en rappeler trois objectifs primordiaux: premièrement, optimiser la performance avant l'effort; deuxièmement, accélérer la régénération après la séance; et troisièmement, améliorer la souplesse générale et prévenir les dysbalances musculaires. La véritable question est donc de savoir comment pratiquer les étirements plutôt que dissenter sur leur bien-fondé.

Dynamique et statique

Les pré-étirements doivent préparer les muscles à la tâche motrice qui les attend. Leur exécution se rapproche donc des sollicitations à venir: les mouvements seront dynamiques de manière à augmenter le tonus musculaire. Les post-étirements visent au contraire au relâchement de ce tonus. Les exercices sont donc plutôt statiques.

A noter qu'après une séance intensive, il faut faire précéder la phase d'étirements par un petit jogging, un léger pédalage ou toute autre séquence de «décrassage». Pour augmenter la mobilité, en d'autres termes pour améliorer sa souplesse, l'athlète doit aménager des plages consacrées à des exercices spécifiques, aussi bien statiques que dynamiques. Et seule la régularité s'avère gagnante dans cette optique.

De la tête aux pieds

Ce cahier pratique propose une panoplie d'exercices généraux et spécifiques, à exécuter selon différentes modalités. Pour les enfants et les jeunes, les étirements peuvent très bien se faire de manière ludique. Par la suite, chaque groupe musculaire est passé en revue, avec de nombreux exemples qui ont fait leurs preuves.

[Cahier pratique 34: Mobilité \(pdf\)](#)