Mobilité: Optimiser la performance, accélérer la régénération

L'entraînement de la mobilité est une composante essentielle de tous les sports d'équipe. 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 exercices de mobilité ont leur place aussi bien lors de l'échauffement qu'en fin de séance.

La mobilité, ou souplesse, est la capacité d'effectuer des mouvements en impliquant les articulations dans leur amplitude maximale. L'échauffement améliore dans un premier temps l'élasticité des muscles et des tissus en diminuant la viscosité. Il vise à préparer de manière optimale le corps aux sollicitations parfois extrêmes de l'activité physique. Un bon échauffement crée les conditions optimales sur les plans physique et coordinatif, mais aussi psychique et coordinatif. Ce qui constitue un bouclier efficace contre les blessures et les accidents.

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.

→ Tous les contenus consacrés à la mobilité

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
- troisièmement, améliorer la souplesse générale et prévenir les dysbalances musculaires.

La véritable question est donc de savoir comment pratiquer les étirements plutôt que disserter sur leur bien-fondé.

Programme spécial pour les jeunes
Les exercices de mobilité destinés aux enfants doivent se faire en mouvement et si possible sous forme ludique, en privilégiant les grandes amplitudes. On évitera les étirements statiques peu judicieux avant la puberté.
Les exercices de mobilité doivent non seulement améliorer l'amplitude articulaire mais aussi la perception corporelle: tenue du corps, gainage, positionnement des segments, etc. Pour les exercices effectués à deux ou en groupes, il faut exiger une bonne concentration pour garantir la qualité de l'exécution. Et assembler si possible des enfants de taille similaire.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO