Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 55 (1998)

Heft: 4

Artikel: Entraînement de la souplesse : techniques d'étirement

Autor: Markmann, Mariella

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998779

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Entraînement de la souplesse

Techniques d'étirement

Mariella Markmann, cheffe de la branche sportive J+S Gymnastique et danse, EFSM
Traduction: Nicole Buchser
Dessins: Heidy S. Hanselmann
Photos: Daniel Käsermann

Au chapitre de l'étirement, on dénombre toute une série de techniques qui ont chacune un effet et un domaine d'application distincts. Le choix de ces techniques ainsi que leur combinaison doivent se faire en fonction des objectifs visés par l'entraînement et des besoins individuels des intéressés.

Explications des termes

Etirement actif: provoqué par contraction des antagonistes.

Etirement passif: provoqué avec l'aide de forces extérieures (force de pesanteur, partenaire, etc.).

Forme dynamique: consiste à approcher la limite d'étirement en effectuant des mouvements de balancier ou de ressort. Le muscle est étiré pendant un mouvement. La durée d'étirement est nettement plus courte que dans d'autres formes d'étirement.

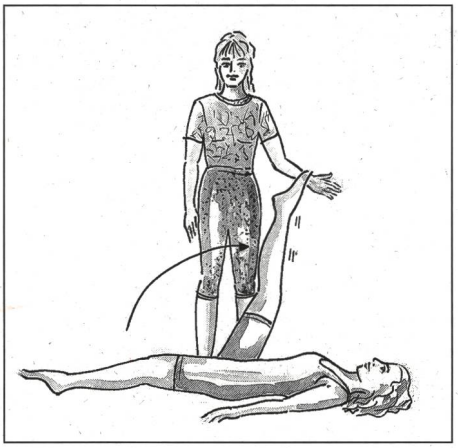
Forme statique: consiste à maintenir l'étirement dans une certaine position.

Le choix des techniques d'étirement ainsi que leur combinaison doivent être faits en fonction des objectifs visés, du niveau des destinataires et de leurs besoins individuels.

Etirement actif dynamique

Dans cette technique, les mouvements sont provoqués par la contraction des antagonistes. Il convient d'accorder une attention particulière à la phase d'étirement maximal vu qu'à ce stade, il devient plus difficile d'exécuter les mouvements correctement, surtout s'il s'agit de mouvements rapides, et de corriger la position du corps. Mais le mouvement sportif étant par définition dynamique, cette technique d'étirement reste une méthode idéale pour préparer le muscle aux sollicitations qui l'attendent.

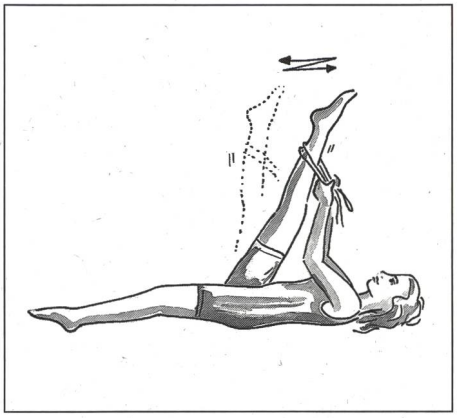
Exemple: Exercice à deux: A est allongé sur le dos, B se tient à côté de A bras tendu à l'horizontale; A essaie de toucher la main de B avec son pied.



Etirement passif dynamique

Dans cette technique, les mouvements sont exécutés avec l'aide de forces extérieures.

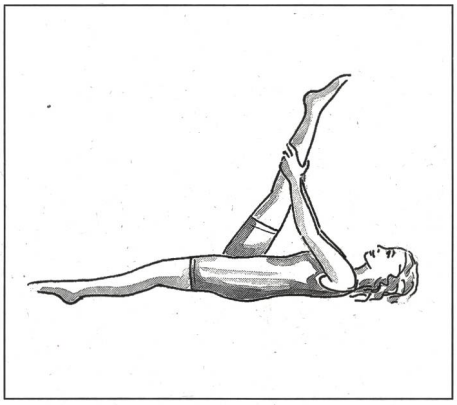
Exemple: Allongé sur le dos, ramener une jambe contre soi en s'aidant d'une corde, relâcher la tension et tirer à nouveau sur la corde (par intermittence).



Etirement passif statique

Cette technique correspond au stretching tel qu'on le connaît habituellement. Elle consiste à produire un étirement des muscles et à le maintenir en position statique. L'étirement peut être renforcé par la force de pesanteur, par un partenaire ou un accessoire.

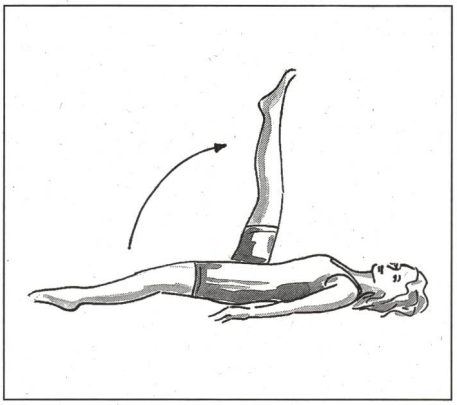
Exemple: Allongé sur le dos, tirer une jambe contre soi, maintenir la position.

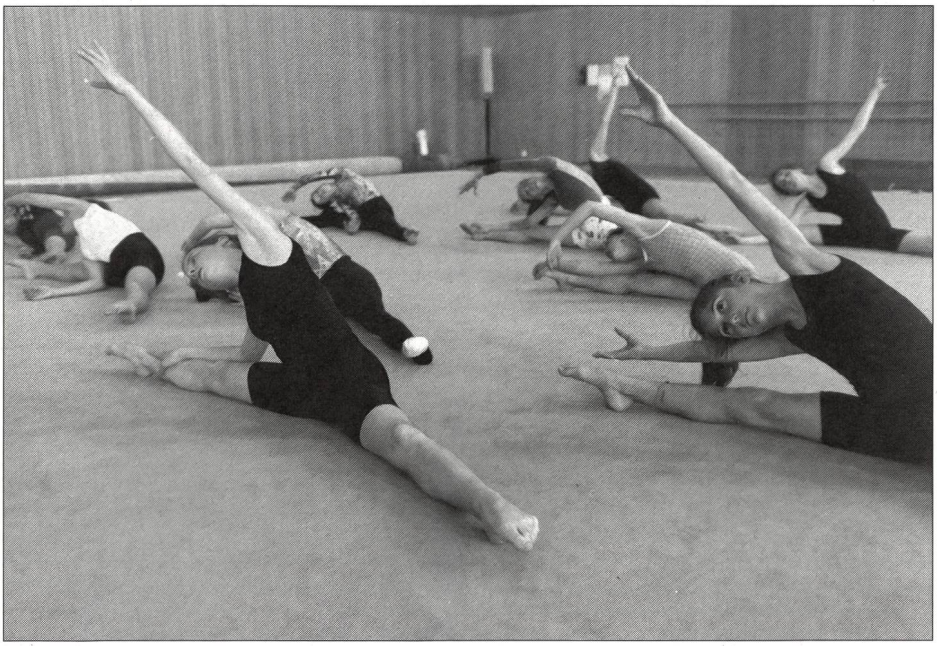


Etirement actif statique

Cette technique consiste à étirer activement le muscle en contractant son antagoniste et à maintenir la position d'étirement en mobilisant sa propre force.

Exemple: Allongé sur le dos, lever une jambe à la verticale et rester le plus longtemps possible dans cette position.





Etirement postisométrique (technique de tension-relâchement)

Cette technique consiste à contracter isométriquement les muscles pendant une durée de 3 à 5 secondes dans la position d'étirement puis, après un bref relâchement, à maintenir la position d'étirement passif statique ou à renforcer l'effet d'étirement en modifiant légèrement la position. Ce processus peut être répété de 2 à 5 fois.

Exemple: Allongé sur le dos, ramener une jambe contre soi en tirant sur une corde, relâcher, contracter la musculature étirée (pousser contre la corde), relâcher et étirer à nouveau (tirer sur la corde).

Exercices d'étirement: pourquoi, pour qui et comment?

L'âge et le savoir-faire des pratiquants de même que les buts visés par l'entraînement de la souplesse influencent le choix de la technique d'étirement, mais aussi l'intensité et la durée des exercices ainsi que le nombre de répétitions (voir *tableau ci-dessous*).

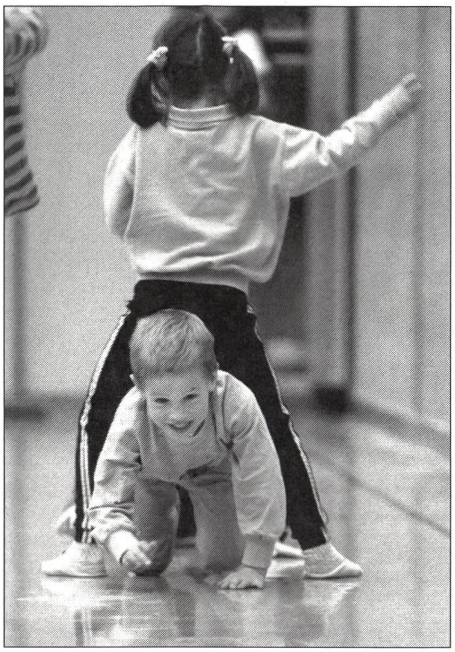
Préparation avant un entraînement ou une compétition

But des exercices d'étirement: Préparer le corps aux sollicitations auxquelles il va être soumis:

- en favorisant la mise en train physique et psychique du sportif;
- en favorisant la mise en route neuromusculaire;
- en prévenant les blessures.

Exercices et technique d'étirement: Dans ce contexte, le programme d'étirement devrait comprendre des exercices qui font travailler toutes les parties du corps appelées à fournir un effort. La technique dynamique active peut être appliquée dans la plupart des disciplines sportives, mais il est également possible de recourir à d'autres variantes d'étirement, l'essentiel étant que chaque athlète puisse se préparer (de préférence de façon dynamique) conformément à ses besoins.

Exécution: Effectuer les exercices d'étirement séparément, sous forme d'enchaînements programmés ou en alternance avec d'autres exercices d'échauffement. De 10 à 20 seconde pour chaque exercice ou de 8 à 10 répétitions.



Si la compétition exige des mouvements puissants et explosifs, l'étirement ne devrait durer que quelques secondes. Après l'étirement ou juste avant la compétition, le tonus musculaire devrait être renforcé au moyen d'exercices réactifs ou éventuellement au moyen d'exercices de force-vitesse.

Préparation après l'entraînement ou la compétition

But des exercices d'étirement: Apporter, en association avec le retour au calme, une détente physique et psychologique et favoriser la récupération.

Exercices et technique d'étirement: Après une sollicitation intensive de la

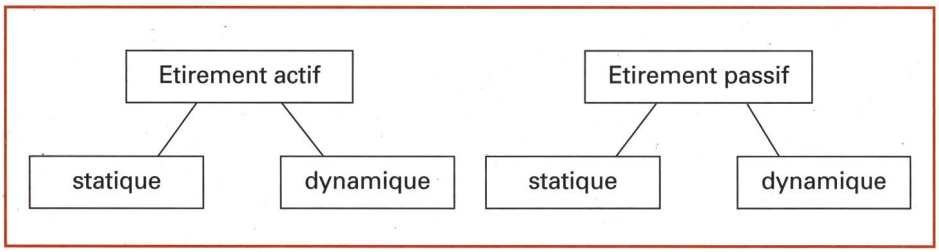


Tableau: Principales techniques d'étirement.

Exercices d'étirement et moyens auxiliaires

- Le sol est un moyen auxiliaire très utile, en particulier quand on travaille avec des débutants. Tous les exercices impliquant un contact avec le sol permettent, en effet, de contrôler facilement la position des élèves et, le cas échéant, de la corriger.
- Les foulards, les cordes et les cerceaux sont des accessoires utiles pour certains exercices d'étirement des bras et des jambes.
- Tous les engins, des espaliers aux anneaux en passant par les caissons, peuvent être utilisés quand on travaille en salle.
- En plein air, on utilisera ce que la nature nous offre (arbres, cailloux, etc.).
- Toutes les positions ou suites de mouvements peuvent se faire en musique: choisir une musique calme et lente pour l'étirement statique et une musique plus rythmée pour les exercices dynamiques.

musculature, les exercices d'étirement devraient être précédés d'une phase de retour au calme.

Selon la charge physique qui a été subie et les besoins individuels, on optera pour des techniques d'étirement dynamiques ou des exercices statiques.

Exécution: Maintenir les positions d'étirement entre 15 et 60 secondes. Faire les exercices les uns après les autres ou sous forme d'enchaînements programmés.

Souplesse générale et souplesse spécifique

La souplesse de l'être humain décroît rapidement si elle n'est pas entretenue. Dans les sports qui exigent une souplesse spécifique ou une souplesse extrême, les exercices d'étirement peuvent contribuer à améliorer les prédispositions physiques des sportifs.

But: Maintenir ou améliorer la souplesse, élargir l'amplitude de mouvement de certaines articulations.

Exercices et technique d'étirement: Le choix de la technique est libre, l'idéal étant d'essayer toutes les variantes possibles afin de pouvoir mettre au point sa technique personnelle. Les positions d'étirement devraient être adaptées aux besoins du sportif ou aux exigences de la discipline pratiquée et les sujets devraient être capables d'exécuter seuls les exercices sous forme d'enchaînements.

Exécution: Les positions d'étirement devraient être maintenues pendant une durée de 20 à 40 secondes si les exercices ont pour seul but d'entretenir la souplesse et entre 30 et 90 secondes si l'on vise à l'améliorer. Ces durées sont valables tant pour les exercices statiques que pour les exercices dynamiques. D'après ce qui a pu être observé, il ne sert à rien de prolonger la durée d'étirement au-delà de 90 secondes.

Principes généraux

- Commencer par s'échauffer pour accélérer le système circulatoire.
- Respirer calmement et expirer profondément pendant la phase d'étirement.
- Adapter la position d'étirement aux prédispositions individuelles.
- Dans l'étirement statique comme dans l'étirement dynamique, veiller à doser la tension ressentie dans le muscle étiré de manière à ce qu'elle reste indolore.
- Eviter les tensions inutiles, ne pas se crisper.
- Adapter la durée d'étirement proprement dite ainsi que le nombre de répétitions à l'objectif visé.
- Prévoir des exercices de renforcement pour les sujets hypersouples afin de stabiliser leur maintien.

Optimalisation des prédispositions physiques

But: Optimaliser les prédispositions physiques et prévenir ou compenser les déséquilibres musculaires.

Exercices et technique d'étirement: Les positions d'étirement sont choisies en fonction des besoins de chacun et entraînées individuellement. Il peut être utile de consulter un spécialiste, par exemple un physiothérapeute. Généralement, on travaille avec la technique active statique.

Exécution: Maintenir les positions d'étirement au minimum pendant 15 secondes, la durée variant selon les besoins.

Régénération, détente physique et psychologique

But: Accélérer la régénération. Apprendre à écouter son corps et à sentir les changements qui s'opèrent en lui de manière à affiner sa conscience corporelle.

Exercices et technique d'étirement: Faire travailler toutes les parties du corps en privilégiant la technique active statique.

Exécution: Passer d'une position d'étirement à la suivante. Combiner les mouvements pour en faire un enchaînement. ■