

## Étirements – stretching (c'est pareil...) et vtt.

Tout d'abord je conseille la (re)lecture du chapitre "Stretching et vtt" de mon livre *VTT Rouler plus vite* car ce chapitre est assez complet.

### Quelques généralités sur les étirements.

Un mot concernant les termes *stretching* et *étirements* : c'est à peu près la même chose, *to stretch* signifie *étirer* en anglais.

Bien sûr il existe différentes modes d'étirements : actif lents, actifs lancés, passifs, passifs avec aide, en contraction – relâchement...C'est expliqué dans le chapitre du livre.

Retenez néanmoins que les étirements actifs lancés (ex : lancer une jambe vers le haut) sont peu recommandés car ils ont tendance à provoquer des "contractions parasites" en réaction à un étirement trop rapide (voir problème des réflexes myotatique et myotatique inverse dans le livre).

Les étirements actifs lents (ex : lever le plus haut possible un bras et l'étendre vers l'arrière lentement) ne permettent pas d'aller très loin dans l'amplitude articulaire mais peuvent être de très bons auxiliaires de renforcement musculaire (très utiles entre des séries de musculation ou dans une séance de PPG). Ils peuvent aussi aider à l'échauffement dans certaines conditions.

Les étirements passifs (on se laisse aller, notre propre poids provoque un étirement...) sont particulièrement recommandés après un entraînement surtout s'il a été épuisant, donc ils sont aussi particulièrement recommandés après une compétition. Après une course, l'idéal est certainement les étirements passifs avec aide : une tierce personne étire doucement les membres jusqu'à leur limite.

Les étirements en contraction – relâchement sont eux aussi de très bons auxiliaires de renforcement musculaire, et par ailleurs permettent d'étirer plus que les autres modalités d'étirement (voir notion de réflexe myotatique inverse dans le chapitre du livre). Ils peuvent aussi être pratiqués à l'aide d'une tierce personne qui "retient le geste de contraction" de la personne qui va s'étirer, puis, pendant la phase d'étirement, "appuie" sur les membres qui s'étirent pour gagner en amplitude. Cette méthode requiert une communication efficace entre celui qui s'étire et celui qui se fait manipuler afin d'éviter des mouvements brusques ou des amplitudes exagérées qui peuvent être sources de douleurs ou de lésions. NB1 : la force d'un muscle semble dépendre (notamment) de son étirabilité. Raison de plus pour pratiquer des étirements!

NB2 : de manière générale il faut *expirer* longuement et de manière relâchée pendant un étirement (qui gagne à être maintenu pendant 10 à 30 secondes tout en restant le plus relâché possible). L'expiration lente et prolongée permet de diminuer les tensions musculaires donc favorise l'étirement (voir explications dans le chapitre du livre).

### Étirements et assouplissements...

On parle d'*étirements* à propos des muscles, chaînes musculaires, tendons et ligaments ; on parle d'*assouplissements* à propos des articulations, capsules articulaires...Quand on sent un muscle qui "tire", on est en train de pratiquer des étirements. Quand on sent une articulation qui "force" (par exemple en torsion sur un genou), on est en train de faire des assouplissements. Autant il n'est pas dangereux de forcer progressivement en matière d'étirements, autant il faut être prudent avec les assouplissements

qui peuvent user un cartilage à long terme en forçant trop dessus. Donc dès que l'on sent une douleur "osseuse" parce que l'on se "tord" trop, il faut faire cesser la posture douloureuse!

### **Étirements et tendinites.**

Il ne semble pas indiqué d'étirer fortement un tendon qui subit une tendinite. Si la tendinite est aiguë ou à un stade avancé, le tendon est moins étirable et peut mal réagir à l'étirement (rupture partielle voire plus). En revanche, il semble qu'en cas de début de tendinite, des étirements doux peuvent aider le tendon à continuer de bien coulisser dans sa gaine (un tendon victime d'une tendinite a tendance à se calcifier et à moins bien coulisser dans sa gaine). Néanmoins tout cela reste sujet à controverses, d'autant plus que les manières d'étirer sont très variées. Une chose est sûre : il ne faut pas "soigner le mal par le mal" et tirer fort sur un tendon déjà douloureux!

### **À quels moments s'étirer?**

Les étirements ont logiquement peu de place lors de l'échauffement pour une compétition car ils ont plutôt tendance à "relâcher" le sportif qui doit au contraire, grâce à l'échauffement, devenir "prêt à bondir". Ils ont en revanche tout leur intérêt en *récupération* où ils sont à mon avis une des meilleures choses à faire le soir ou le lendemain d'une compétition...et après chaque entraînement (avantage : l'organisme est chaud donc apte à produire de bons étirements) voire n'importe quel jour de la semaine. Si l'on est progressif, on peut pratiquer les étirements sans modération, ça ne fait jamais de mal et ça n'entraîne aucun risque de surentraînement! En revanche c'est un super outil de récupération donc ça aide à mieux supporter l'entraînement quand on le durcit...De manière générale, il n'y a pas de mauvais moment pour s'étirer (en revanche on trouve souvent de mauvais prétextes...).

### **Étirements et adolescence.**

La douleur est, comme dans bien d'autres cas, un signal d'alarme lorsque l'on pratique des étirements. Quand on s'étire il faut rechercher une " mise en tension" mais pas une douleur lancinante, fulgurante ou violente.

Cela est particulièrement vrai avec les adolescents, surtout ceux qui grandissent rapidement. À cette période de la vie les os grandissent plus vite que les tendons et ligaments qui se retrouvent pré-étirés en permanence. Dans ces conditions, pratiquer des étirements forcés peut entraîner la désinsertion partielle d'un tendon par exemple (phénomène relativement fréquent à l'adolescence). De même, pratiquer des assouplissements forcés à un âge où certains cartilages ne sont pas encore consolidés peut dégrader leur surface (exemple : cartilages de la hanche érodés à long terme du fait de positions de grand écart forcées).

Bref, de manière générale il ne faut pas hésiter à s'étirer mais il faut tenir compte d'une éventuelle douleur qui signifie soit qu'il ne faut pas adopter la posture soit qu'il ne faut pas la pousser plus loin.

### **Étirements et alimentation.**

Même si n'importe quel moment est propice aux étirements, il vaut mieux les pratiquer le ventre "vide" que le ventre trop plein. Un estomac rempli gêne les postures de "fermeture" du tronc (se mettre en boule, descendre tronc sur jambe...), raison de plus pour faire des étirements *en rentrant de l'entraînement* : on est chaud et l'estomac est bien "léger". Mais après un repas *frugal* on peut s'étirer sans problème...Raison de plus pour éviter les excès alimentaires!

## Quoi étirer?

TOUT! Ce n'est pas parce que l'on fait du vélo qu'il ne faut étirer que les jambes. Cette logique est expliquée en détail dans *VTT Rouler plus vite*. Les muscles fonctionnent en *chaînes*. Exemples : les ischio-jambiers fonctionnent de concert avec les muscles fessiers et les muscles lombaires quand on pédale ; le pédalage en danseuse fait intervenir les biceps (quand on tire sur le guidon), les triceps (quand on s'appuie dessus), les abdominaux (pour "gainer" le corps et transmettre l'énergie du haut au bas du corps) et bien sûr les muscles des membres inférieurs. Chaque fois que l'on sprinte, descend en vtt, roule en terrain cassant ou que l'on effectue un effort violent, TOUS les muscles du corps ou presque sont mis à contribution à des degrés divers, notamment les muscles du cou qui peut facilement devenir douloureux chez un vététiste. Par ailleurs les mouvements variés du vtt (ou de la course à pied en terrain varié) font que les muscles travaillent dans des directions très diverses (plus par exemple qu'en natation où les directions des mouvements sont très ressemblantes d'un mouvement à l'autre). Après chaque sortie de vtt ou de préparation physique variée il faudrait donc étirer tous les muscles dans tous les axes...Vaste programme!

On n'a pas le temps d'étirer toutes les chaînes musculaires dans toutes les directions chaque jour. Ce que l'on peut faire dans ces conditions, c'est, après chaque entraînement, étirer les principaux groupes musculaires contribuant au pédalage (mollets – ischio-jambiers – quadriceps fessiers – lombaires dans leur direction principale d'action) et insister sur un groupe musculaire spécifique en changeant chaque jour afin de tout "traiter" dans la semaine. Insister sur un groupe musculaire c'est l'étirer dans le maximum de directions possibles en modifiant les postures – positions de départ et mouvements réalisés ainsi que leur support (avec son propre corps, en s'aidant d'une table, d'une chaise...voir le chapitre sur le stretching de *VTT Rouler plus vite* pour exemple concret / ischio-jambiers).

Cette volonté de "tirer dans tous les sens" augmente les chances de mieux étirer les groupes musculaires et soutient aussi la motivation en augmentant la dimension de découverte liée aux étirements. Cette dimension de motivation par la découverte et le renouvellement est essentielle : beaucoup de sportifs finissent par négliger les étirements parce qu'ils trouvent cette pratique répétitive et monotone. L'*imagination* du sportif l'aide à sortir de cette monotonie. Un bon livre sur les étirements ou sur le stretching, avec de belles photos, aide aussi à en faire plus souvent.

En conclusion : ne remettez jamais les étirements à plus tard, faites-en souvent, régulièrement, progressivement, en douceur...mais faites-en! Le meilleur apprentissage des étirements n'est pas un livre ou un article, mais la pratique renouvelée et variée!