S'CAPAD : LE POINT ACTU

Les étirements dans la pratique sportive - Août 2019

- Dans le point actu de juin dernier nous avons mis l'accent sur la place des étirements au quotidien, en dehors de la pratique sportive.
- Ce mois-ci nous allons nous intéresser aux étirements dans votre pratique sportive.

ARTICLE 1

ETIREMENTS AVANT ET/OU APRÈS, MYTHE OU RÉALITÉ?

Beaucoup de personnes pensent que les étirements réduisent les courbatures et diminuent les risques de blessures lorsqu'ils sont pratiqués avant et/ou après la pratique d'une activité sportive.

Cependant plusieurs études ont montré que cela ne se vérifie pas. Les étirement pratiqués avant réduiraient les douleurs de seulement un demi point sur une échelle de 100 et ceux pratiqués après de seulement 1 point sur cette même échelle.

Ainsi les étirements réalisés avant et/ou après l'activité sportive ne réduisent pas de manière significative les douleurs musculaires.

Le saviez-vous ?

Les courbatures, ces douleurs que l'on ressent après un exercice physique, sont dues à des lésions des cellules musculaires.

RÉFÉRENCE

Herbert HD, De Noronha M. Stretching to prevent or reduce muscle soreness after exercice. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2011.

ARTICLE 2

ETIREMENTS ET PERFORMANCES

De manière générale, quelque soit le type d'activité, les étirements passifs n'ont pas d'effets positifs sur la performance ou ont même tendance à la dégrader.

Ainsi pour les acitivités de type force et puissance ce seraient les étirement dynamiques qui auraient des effets positifs surtout s'ils sont inclus dans l'échauffement.

Pour les activités de type vitesse et agilité, les étirements dynamiques auraient également des effets positifs et peuvent aussi accélérer le phénomène de fatigue musculaire.

Pour les activités d'endurance il n'y a pas de consensus quant aux effets des étirements. Cependant les études tendent à démontrer qu'il n'y a aucun effet.

Le saviez-vous ?

Selon le type d'activité les étirements pratiqués avant l'exercice n'auront pas les mêmes effets.

RÉFÉRENCE

Peck F. et al. The effect of stretching on performance. Current Sports Medicine Report. Mai/Juin 2014, Volume 13, Issue 3. p.179-185