

## Le Stretching

### Introduction

Des milliers de gens découvrent aujourd'hui les bienfaits de l'exercice physique. De plus en plus nombreux, ils envahissent les courts de tennis, font du jogging, de la marche, du vélo ou de la natation. Un seul leitmotiv : " être en forme ". D'où vient cet intérêt si soudain pour le bien-être du corps?

Qui peut nier que les personnes actives aient une vie mieux remplie et équilibrée? Garder la forme, c'est lutter plus efficacement contre la maladie ou la dépression et pouvoir, même à un âge avancé, s'atteler avec enthousiasme et énergie à de nouveaux projets.

En développant la prévention, la science médicale a pris en compte le fait que le manque d'activité physique prédisposait à des ennuis de santé. En même temps que les progrès en matière d'hygiène, cette constatation a favorisé un changement du mode de vie. L'engouement actuel pour l'exercice n'est pas une marotte, une simple mode passagère. Nous comprenons désormais qu'il ne suffit pas d'être actif de temps en temps, mais qu'il faut faire de l'exercice une discipline permanente. Pour rester en bonne santé, l'activité physique doit être la règle, non l'exception.

Jadis, les méfaits de la vie sédentaire étaient moindres, sinon inexistants. Pour survivre, il fallait travailler dur. Paysans, bûcherons passaient le plus clair de leur temps au grand air. Le labeur quotidien exerçait leur résistance aux atteintes de la maladie. Mais avec l'avènement de la révolution industrielle, la machine a commencé à supplanter les travaux manuels, et les gestes mécaniques et étriqués ont remplacé l'harmonie des mouvements naturels.

Si le machinisme a supprimé beaucoup de tâches pénibles et simplifié la vie sur de nombreux plans, il a également engendré des problèmes nouveaux. Au lieu de marcher, nous restons assis derrière un volant. Les ascenseurs remplacent les escaliers. Autrefois toujours en mouvement, le corps se transporte aujourd'hui sans effort d'un endroit à l'autre. L'Homo erectus passe la majeure partie de son temps en position assise, privé de l'exutoire d'une activité physique journalière, le système nerveux accumule les tensions, les muscles se contractent et s'affaiblissent. Notre corps et l'énergie vitale qui l'anime nous deviennent pratiquement étrangers.

Heureusement, les pires choses ont une fin. Les années septante ont été caractérisées par un changement de mentalité. La santé n'est plus vécue comme un don divin ou une fatalité. Chacun est en droit de la contrôler, d'espérer prévenir les maladies qui la menacent. Le plaisir du confort immobile a cédé la place à la redécouverte du mouvement. L'idée s'impose rapidement : la vie gagne à être plus active, quel que soit notre âge ou notre situation personnelle.

**Le Stretching**

---

Les capacités d'auto guérison du corps humain sont phénoménales. Après l'intervention d'un chirurgien qui traite une anomalie puis recoud les chairs qu'il a incisés, la nature prend le relais et finit le travail. Nous possédons tous ces moyens presque miraculeux de recouvrer la santé, non seulement pour surmonter les séquelles d'une opération mais, plus simplement, pour compenser une baisse d'activité ou les effets d'un mauvais régime alimentaire.

Et le stretching, dira-t-on, qu'a-t-il à voir avec tout cela? C'est un maillon important entre la vie sédentaire, typique du monde moderne, et la vie active dont nous avons besoin. Il ne suffit pas de vouloir créer ce lien quotidien entre deux formes de comportement corporel. Encore faut-il éviter une transition trop brutale. Ceux d'entre-vous qui ont choisi le vélo, le tennis, le jogging ou l'athlétisme connaissent cette difficulté car, dans ces disciplines où la force joue un grand rôle, la raideur et le manque de souplesse ne pardonnent pas. Pratiqué régulièrement, avant et après l'effort sportif, le stretching délie les muscles et prévient bien des foulures, sans oublier le tennis-elbow des fanas de la raquette ou la tendinite des joggers du dimanche.

Les gens qui souhaitent entretenir leur forme physique par des loisirs actifs sont de plus en plus nombreux. Aussi doivent-ils bénéficier d'une information sérieuse. Le stretching ne présente aucune difficulté particulière, mais son enseignement et sa pratique doivent reposer sur une connaissance correcte des techniques qui le composent et en font un système cohérent. On risque, à défaut, d'en retirer plus de mal que de bien.

Correctement pratiqué, le stretching provoque une sensation de bien-être. Inutile de chercher à dépasser vos limites du moment. Si vous y parvenez, cela se fera sans violence, sans combat contre vous-même. Vous n'aurez pas à adapter au stretching votre musculature ou votre condition physique. C'est l'inverse qui doit se réaliser. Régularité et relaxation sont les deux clefs du succès. Il s'agit de diminuer la tension musculaire et, partant, de favoriser une plus grande liberté de vos mouvements. Nous sommes éloignés des techniques qui visent à donner de la souplesse à tout prix, avec le lot inévitable de traumatismes que récoltent ceux qui pensent que " forcer " est un gage de réussite.

Observons les animaux : un chat ou un chien savent d'instinct comment s'étirer. Ils le font spontanément, sans exagération. Continuellement et naturellement, ils opèrent une mise au point des muscles qu'ils devront utiliser.

Loin de provoquer l'émulation ou la course à la performance, le stretching est au contraire relaxant. Il laisse une impression de calme qui facilite le contrôle de vos muscles et tendons. C'est une activité " sur mesure ", qui vous rend libre d'être vous-même et d'apprécier cette liberté.

Notre méthode s'adresse à tous. Nul besoin d'être un grand athlète. Inutile de chercher l'exploit. Lancez-vous progressivement, lentement, surtout au début. Laissez à votre corps le temps de s'adapter aux tensions de l'activité physique. Respectez ce rythme et

reprenez régulièrement les exercices choisis. Dites-vous bien que, dans ce domaine, les résultats ne s'obtiennent jamais en vingt-quatre heures.

Si vous passez ce premier cap, vous prendrez vite plaisir à pratiquer les mouvements que nous vous indiquons. Nous formons tous, ne l'oubliez pas, un ensemble d'êtres uniques, à la fois sur le plan physique et moral. Force, endurance, souplesse, tempérament constituent une combinaison propre à chacun et chacune d'entre nous. Une meilleure connaissance de votre corps et de ses besoins vous rendra bientôt apte à développer vos possibilités. Peu à peu, et sans effort dangereux, vous ferez du bien-être une base solide de votre existence.

## Le stretching

### Pour qui?

L'âge ou le manque de souplesse ne sont pas des obstacles. Les techniques du stretching restent les mêmes, que vous soyez en forme ou non, assis debout à longueur de journée, manoeuvre ou chef de bureau, ouvrier à la chaîne ou femme de ménage. Tous les exercices tiennent compte de cette diversité d'habitudes et de conditions physiques. Méthode " douce ", donc, le stretching est à votre portée, et si vous êtes en bonne santé, sans handicap particulier, apprenez dès maintenant à vous " étirer " de façon sûre et agréable.

Note : dans le cas où vous auriez subi récemment une intervention chirurgicale ou rencontré des problèmes d'ordre musculaire ou articulaire, consultez votre médecin avant de suivre un programme d'entraînement physique. Si vous sortez d'une période assez longue d'inactivité, rendez-lui également visite.

### Quand?

A vous de choisir le lieu et le moment qui vous plairont. Cela peut être au bureau, dans votre voiture, devant l'arrêt de l'autobus, en marchant dans la rue, à la plage ou sous les ombrages après une promenade. Etirez-vous quand vous le voulez, quand vous le pouvez : avant et après l'effort physique, mais aussi à divers moments de la journée.

Par exemple :

- Le matin. après le lever.
- Au bureau, pour dissiper la tension nerveuse.
- Après être resté trop longtemps assis ou debout.
- Quand vous éprouvez une sensation pénible de raideur.
- A vos instants de loisir -devant la télévision, en écoutant de la musique, en lisant ou en bavardant.

### **Pourquoi?**

Parce qu'il détend l'esprit et tonifie le corps, le stretching devrait être partie intégrante de la vie quotidienne.

Sur ce plan, ses bienfaits sont nombreux :

- Il réduit la tension musculaire et vous aide à vous relaxer.
- L'éventail des mouvements s'élargit et les gestes, mieux coordonnés, deviennent plus libres et plus faciles.
- C'est une excellente prévention contre les " claquages " et autres accidents musculaires. A égalité de force, un muscle pré étiré résiste mieux à l'effort qu'un muscle froid.
- En étirant chacune des parties du corps, vous concentrez votre attention sur elles et vous apprenez ainsi à comprendre le fonctionnement du tout qu'elles composent.
- Le stretching permet de relâcher le contrôle exagéré, donc néfaste, que l'esprit exerce sur l'activité corporelle. Le corps finira par bouger " dans son propre intérêt " plutôt que pour l'apparence ou la rivalité.

### **L'étirement simple.**

Quand vous commencez un exercice, consacrez 10 à 30 secondes à l'étirement simple. Ne forcez pas ! Persévérez seulement jusqu'à éprouver une légère tension, puis relaxez-vous tout en gardant la position. La tension devrait alors disparaître. Si ce n'est pas le cas, relâchez peu à peu la position afin d'obtenir un degré de tension plus confortable. L'étirement simple réduit la contraction musculaire et prépare les tissus à l'étirement complet.

### **L'étirement complet**

Après ces préliminaires (indispensables, répétons-le), passez à l'étirement complet. Là encore, pas de " forcing ". Bougez millimètre par millimètre. Dès que vous sentez à nouveau une légère tension, gardez la position pendant 10 à 30 secondes.

Même principe : si la tension persiste, relâchez doucement. L'étirement complet constitue une excellente mise en train et améliore la souplesse.

### **Respiration**

Votre respiration doit être lente, bien rythmée et contrôlée. Lorsque vous vous penchez en avant pour un étirement, expirez en même temps que vous courbez le corps. Pendant que vous restez en position, respirez lentement. Ne retenez pas votre souffle. Si une

position bloque le mode naturel de votre respiration, c'est que vous n'êtes vraiment détendu. Relâchez votre effort pour respirer sans contrainte.

### **Réflexe d'étirement**

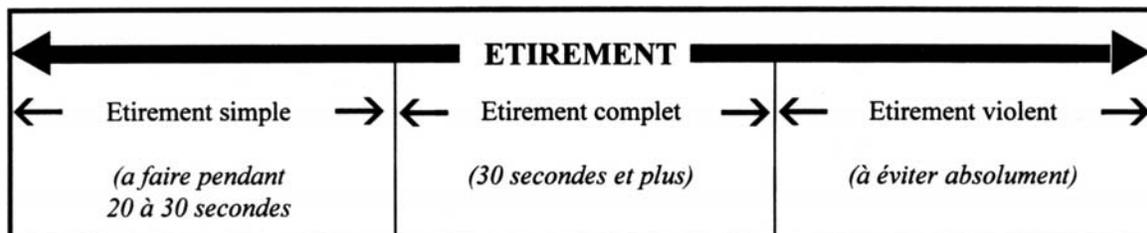
Un réflexe nerveux protège vos muscles. Si vous étirez trop vite ou trop loin vos fibres musculaires, un réflexe d'étirement se produit et le muscle se contracte pour éviter d'être meurtri. Pourquoi vouloir forcer, puisqu'en exagérant l'étirement vous tendez les muscles que vous cherchez précisément à détendre? (Cette réaction musculaire involontaire est du même ordre que le geste qui vous fait retirer la main quand vous touchez un objet brûlant).

Vous allez trop vite, forcer, provoque un réflexe de défense mais aussi des effets en chaîne particulièrement nocifs. La douleur ressentie résulte du traumatisme qu'occasionne le déchirement microscopique des fibres musculaires. Cet accident entraîne la formation de tissu cicatriciel dans les muscles qui, progressivement, perdent de leur élasticité et deviennent douloureux. Une telle façon de faire du stretching a peu de chances d'enthousiasmer quiconque !

L'idée qu'il y a " pas de gain sans douleur " est encore largement répandue. L'école, souvent, nous apprend très tôt à associer douleur et performance physique: " Plus ça fait mal, meilleur c'est ". Oubliez ces préceptes stupides. Soyez à l'écoute de votre corps, car la souffrance est signe que quelque chose ne va pas.

Précisons que les exercices décrits dans ce livret ne produisent ni douleur ni réflexe d'étirement.

Le diagramme ci-dessous vous donnera un aperçu de la méthode "douce" que nous préconisons.

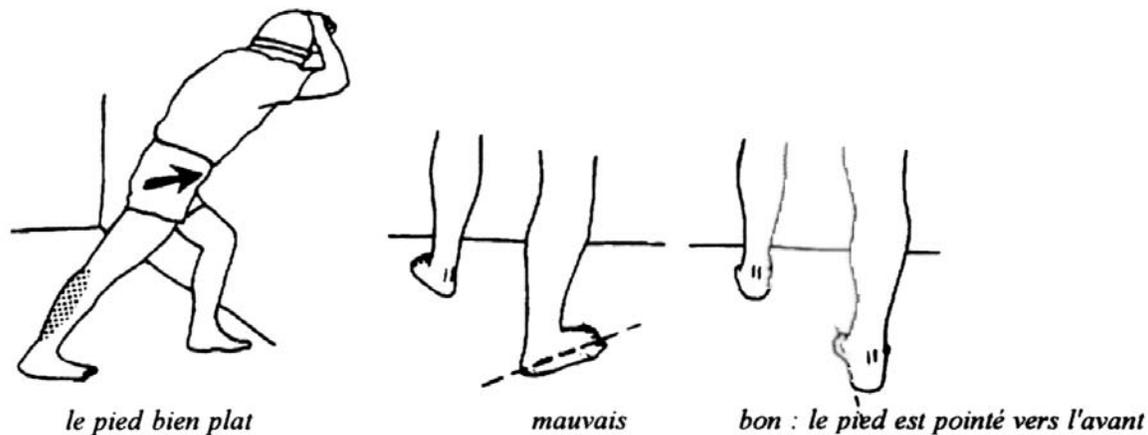


Ce schéma représente l'étirement acceptable par vos muscles et tissus. Vous découvrirez que votre souplesse augmentera naturellement au fur et à mesure des étirements, simples puis complets, que vous réaliserez. La régularité est essentielle ; elle vous aidera à dépasser vos limites actuelles et à vous rapprocher de votre potentiel personnel.

### Les exercices de départ

Ces exercices sont conçus pour vous permettre de prendre conscience de ce qu'est un étirement. Vous devez apprendre à placer et à mouvoir correctement votre corps, à sentir, dans chaque exercice, jusqu'à quel point vous avez besoin de vous étirez. Lorsque vous saurez maîtriser vos étirements, vous n'aurez aucune peine à effectuer les autres exercices présentés ici.

1



Les surfaces pointillées indiquent les parties du corps que la position décrite est censée faire travailler. Mais comme chaque personne réagit différemment, il est possible que vous en sentiez les effets dans d'autres zones.

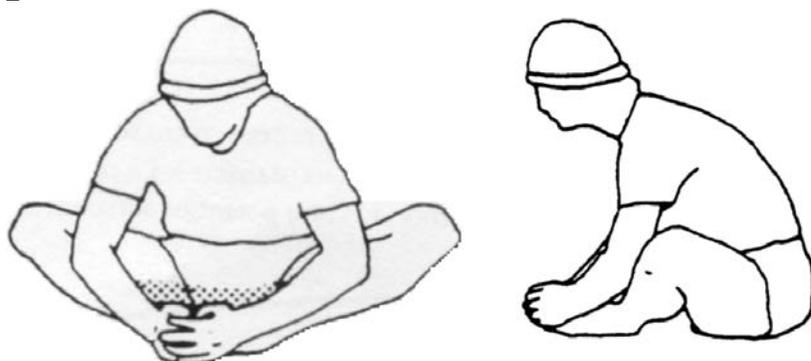
Commençons par le mollet. Appuyez vos avant-bras contre un mur (ou une barrière), la tête posée sur le dos des mains. Pliez votre jambe gauche en rapprochant le genou du support choisi. Votre jambe droite demeure tendue, le pied bien à plat sur le sol, perpendiculaire à la paroi ou légèrement tourné vers l'autre pied (mais pas écarté).

Sans bouger les pieds, rapprochez lentement vos hanches de la paroi. Gardez la jambe droite tendue, maintenez le talon en contact avec le sol. Vous ressentez une agréable sensation d'étirement dans votre mollet droit.

Restez dans cette position d'étirement simple pendant 20 secondes, puis accentuez la pression des hanches pour faire un étirement complet pendant 20 secondes. Ne forcez pas.

Étirez maintenant la jambe gauche. Sentez-vous une différence ? L'une de vos jambes est-elle plus souple que l'autre ?

2



Étirement de l'aine : asseyez-vous sur le sol, les jambes pliées, les plantes des pieds jointes, les mains posées sur vos orteils. Assurez-vous que les pieds ne sont pas trop près du bassin. Penchez le buste vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement des muscles de l'aine. Gardez cette position pendant 20 secondes. Si elle est correcte, vous devez vous sentir bien. Plus vous prolonger l'étirement, moins vous le ressentez. Si vous pouvez le faire sans peine, posez les coudes sur la face interne des jambes, cela vous donnera un meilleur équilibre et une plus grande stabilité.



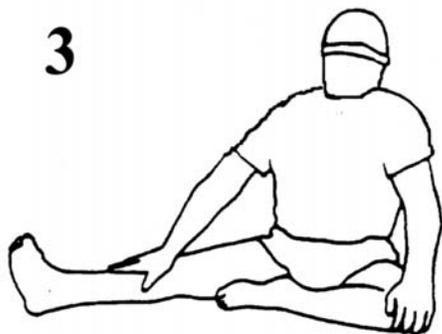
Ne pliez pas le haut du corps. En arrondissant les épaules, vous forceriez sur le bas de votre dos.

Faites bien partir le mouvement des hanches. Essayez de garder le dos droit. Regardez devant vous.

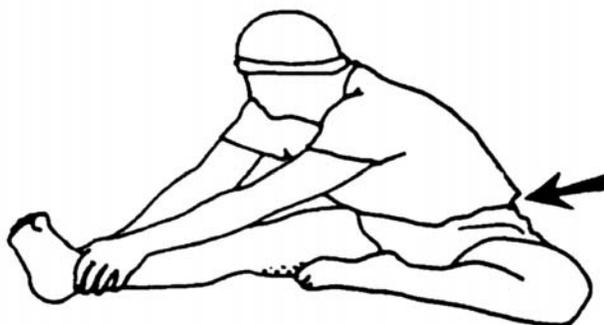
Lorsque la tension est moins forte, accentuez l'étirement en vous pliant un peu plus. La sensation doit être plus intense, sans être douloureuse. Restez ainsi pendant 25 secondes. A ce stade d'étirement complet, la tension doit diminuer progressivement, ou se maintenir pendant tout le mouvement. En aucun cas, elle ne doit augmenter.

Redressez-vous lentement. Attention aux mouvements violents ou trop rapides ! Vous devez toujours garder le contrôle de ce que vous faites, de manière à sentir réellement ce qui se passe dans votre corps pendant chaque exercice.

3



Maintenant, étendez la jambe droite sans bouger la jambe gauche, la plante du pied gauche près de la face interne de la cuisse droite. Le genou droit ne doit pas être raidi. Vous êtes en position jambe-tendue/genou-plier.



Pour étirer l'arrière de la cuisse droite (muscles tendineux) et le flanc gauche (certains ressentiront également un étirement dans le bas du dos), penchez-vous vers l'avant en pliant la taille. Essayez de poser les mains sur vos chevilles et maintenez cet étirement simple pendant 30 secondes. Assurez-vous que votre position est correcte en touchant le quadriceps (muscle antérieur) de votre cuisse droite. Il doit être mou, relaxé, ni tendu ni dur.



Ne faites pas partir le mouvement de la tête ou des épaules. Ne baissez pas le front vers le genou. N'arrondissez pas les épaules. Cette position aurait pour résultat de faire basculer vos hanches ou votre bassin vers l'arrière.



Assurez-vous que le mouvement part bien des hanches. Maintenez votre menton à l'horizontale, cela vous aidera à placer correctement la tête et le cou. Pendant l'exercice, épaules et bras ne doivent pas être tendus.



Gardez le pied droit vertical ou légèrement incliné vers l'intérieur, les orteils et la cheville détendus, la jambe dans l'alignement de la hanche.



Ne laissez pas votre jambe et votre pied tournés vers l'extérieur. Le talon, la cheville, le genou et la hanche ne seraient plus alignés.

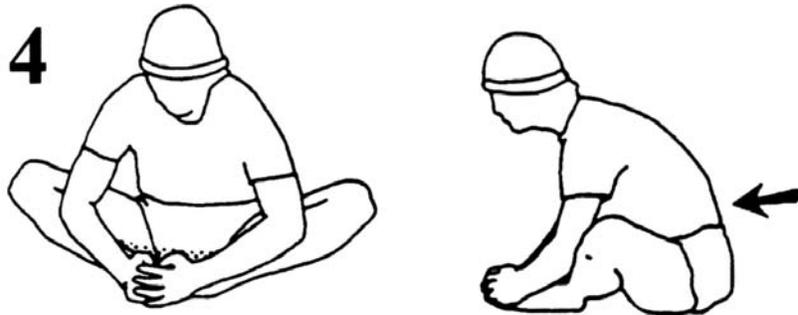


Si nécessaire, pour faciliter le mouvement, passez une serviette sous votre pied et tirez sur ses extrémités. La serviette peut aider les personnes qui ne sont pas assez souples en leur offrant la possibilité de créer et maintenir la tension désirée. Lorsque la sensation créée par l'étirement simple s'est atténuée, cherchez l'étirement complet en vous penchant un peu plus. N'essayez surtout pas d'aller le plus loin possible. Souvenez-vous qu'il n'y a pas de règle, puisque nous sommes tous différents. Dans votre cas (et selon les jours), 1, 2 ou 3 cm peuvent suffire pour atteindre la position qui vous convient le mieux.



Redressez-vous lentement, puis refaites l'exercice avec l'autre jambe, pour étirer le flanc droit et l'arrière de la cuisse gauche. L'avant de la cuisse droite doit être détendu, le pied

vertical, les orteils et la cheville relaxés. Faites l'étirement simple pendant 30 secondes, puis l'étirement complet pendant 25 secondes. Il vous faudra sans doute plusieurs essais pour parvenir à effectuer correctement cet exercice et sentir la différence entre les deux étirements.

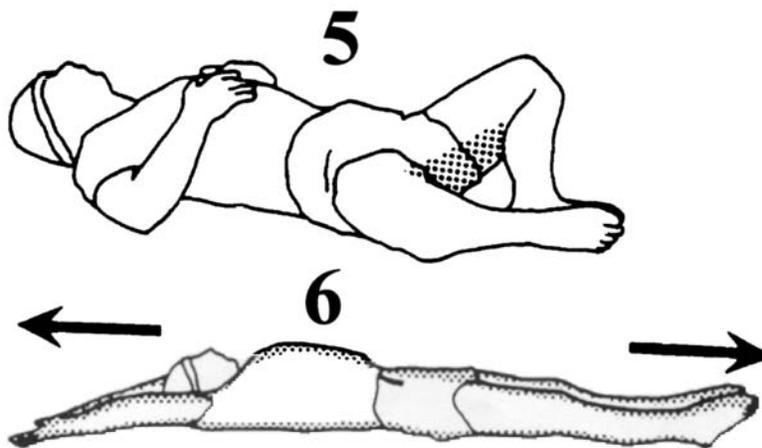


Apprenez à vous étirer en fonction de ce que vous ressentez, et non en fonction de ce que vous aimeriez faire.

Recommencez l'exercice n° 2. Sentez-vous une différence avec la première fois?

Vous assouplir n'est pas le seul objectif. Vous devez également apprendre à :

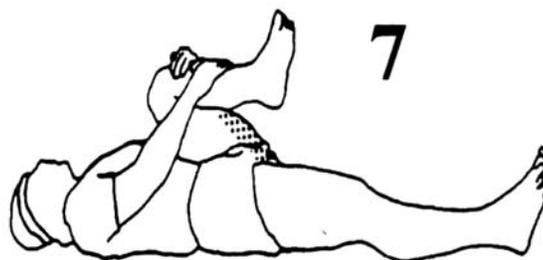
1. Relaxer les zones tendues, comme les orteils, les pieds, les mains, les poignets, les épaules.
2. Sentir et contrôler vos étirements.
3. Placer correctement votre tête et vos épaules, ainsi que votre jambe tendue.
4. Adapter l'exercice à votre condition physique, qui change chaque jour.



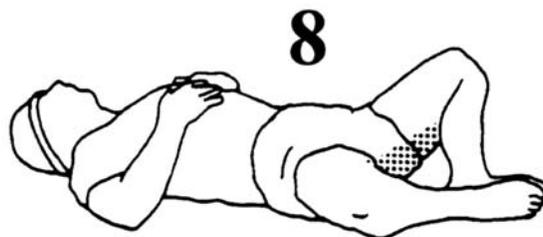
Allongez-vous sur le dos, les mains sur la poitrine. Joignez les plantes des pieds en laissant les genoux s'écarter librement. Ne raidissez pas les hanches. Demeurez dans cette position de décontraction totale pendant 40 secondes, en veillant à chasser toute tension de votre corps. Le léger étirement de l'aîne que vous ressentez ne doit pas résulter d'un effort de votre part, mais se produire naturellement, comme un effet de la seule gravité.

Etendez lentement jambes et bras, les mains et les pieds joints, les doigts et les orteils tendus, comme si vous vouliez vous grandir au maximum. Gardez cette position d'étirement pendant 5 secondes, puis détendez-vous.

Recommencez trois fois. Chaque fois que vous vous étirez, rentrez vos muscles abdominaux. Ne ressentez-vous pas un profond bien-être? Cet excellent exercice, qui étire les bras, les épaules, le dos, la cage thoracique, les jambes et les pieds, peut être pratiqué au réveil, lorsque vous êtes encore dans votre lit.



Ensuite, pliez votre jambe gauche et ramenez-la vers la poitrine en vous servant des mains. Restez ainsi pendant 40 secondes. Vous devez ressentir un étirement à l'arrière de la cuisse et dans le bas du dos, mais ne vous inquiétez pas si ce n'est pas le cas. Même si vous ne ressentez rien, cet exercice vous aidera à vous détendre. Changez de jambe et comparez les résultats. Apprenez progressivement à reconnaître et à mesurer les réactions de votre corps.

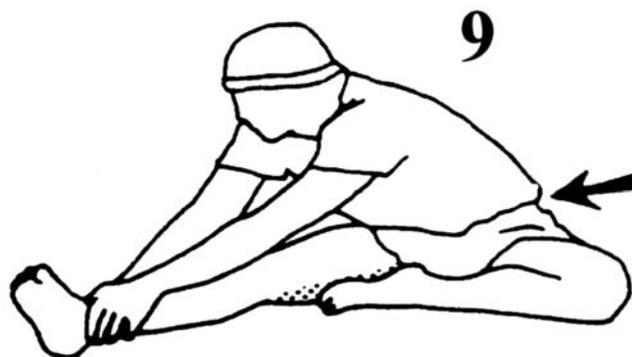


Reprenez maintenant la position no 5 et détendez-vous pendant 60 secondes. Chassez toute tension des mains, des pieds, des épaules. Décontractez-vous totalement en fermant les yeux et en essayant de faire le vide dans votre esprit.

Comment vous redresser lorsque vous êtes allongé.

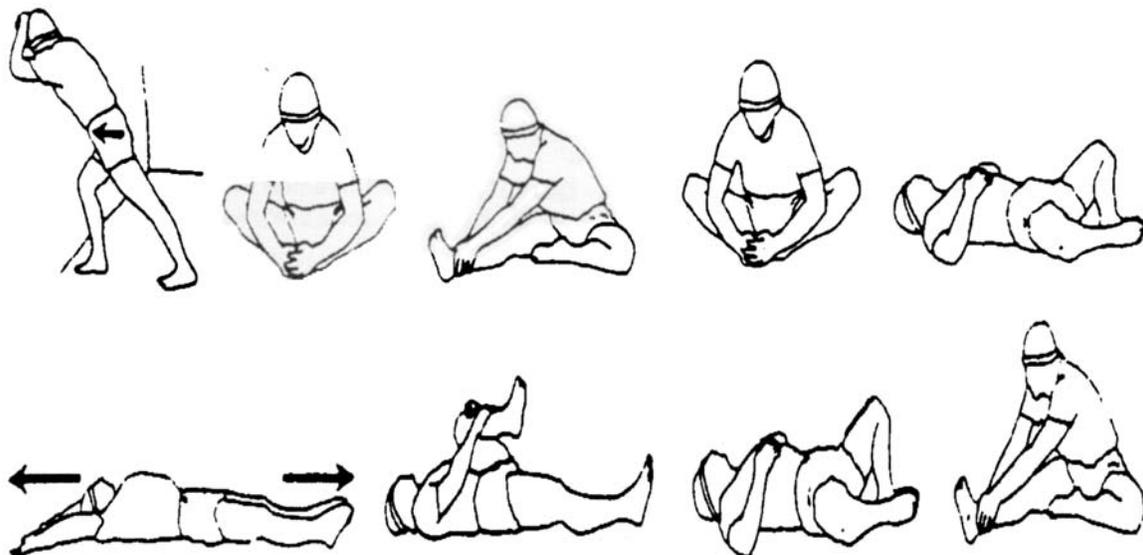


Joignez les genoux pour vous coucher sur le flanc, du côté qui vous convient le mieux. Servez-vous de vos mains pour vous mettre en position assise. En utilisant vos bras de cette manière, vous éviterez de demander au dos un trop grand effort.



Une fois assis, répétez l'exercice no 3. Sentez-vous une différence ?  
Etes-vous plus souple, moins tendu que la première fois ?

### Enchaînement



Ces exercices élémentaires sont destinés à vous faire découvrir le stretching, à vous faire comprendre qu'il ne se réduit pas à la recherche d'une plus grande souplesse. Le stretching ne vous rendra plus souple que si vous le pratiquez correctement, en n'oubliant jamais que le but de tous ses exercices est d'accroître votre bien-être.

La plupart des exercices durent de 30 à 60 secondes. Mais avec un peu de pratique vous apprendrez à leur donner la durée qui vous convient. Vous pourrez en prolonger certains, parce que vous les appréciez ou parce que vous êtes particulièrement tendu. N'oubliez pas que votre condition physique peut changer d'un jour à l'autre. Apprenez à écouter votre corps.