



L'IMPORTANCE DE LA FLEXIBILITE POUR VOTRE SANTE

Par Teodora Dumitrescu, Réceptionniste de l'accueil et collaboratrice médias sociaux

Lorsqu'il s'agit d'entraînement, la plupart des gens se concentrent sur la force, l'endurance et la vitesse, mais négligent l'une des composantes les plus importantes de la santé physique : la flexibilité. Bouger librement et efficacement est essentiel pour atteindre et maintenir un bien-être physique.

La flexibilité améliore les performances athlétiques et est essentielle à la prévention des blessures, car elle permet aux muscles et aux articulations de répondre aux exigences de l'activité physique. Cependant, il n'est pas nécessaire d'être un athlète expérimenté pour prioriser la souplesse. Toute personne qui souhaite améliorer sa santé générale doit ajouter des étirements à sa routine d'entraînement.

Sous les conseils de notre physiothérapeute [George Demirakos](#), cet article explore pourquoi la flexibilité est particulièrement importante dans l'amélioration des performances et la prévention des blessures, et comment les étirements peuvent être bénéfiques pour les personnes de tous niveaux de condition physique.

ÉTIREMENTS STATIQUES ET DYNAMIQUES : QUELLE EST LA DIFFERENCE ?

Les étirements se présentent sous de nombreuses formes, de statique à dynamique en passant par le balistique et d'autres types. Cet article se concentre sur deux techniques principales : les étirements statiques et les étirements dynamiques. Ces deux techniques jouent un rôle important, mais leurs avantages varient en fonction du moment et de la manière dont elles sont utilisées. Notre physiothérapeute George explique la différence entre ces deux formes d'étirement :

« Les étirements **statiques** sont plus efficaces après l'exercice, lorsque les muscles sont réchauffés et souples. Cela permet des étirements plus profonds sans risque de blessure. Il s'agit de maintenir un muscle dans une position d'étirement pendant un certain temps. En général, il a été démontré que les étirements statiques sont plus bénéfiques pour les athlètes lorsqu'ils ont besoin d'augmenter leur flexibilité pour leur sport (par exemple, la gymnastique, la danse, etc.) ».

Les étirements statiques sont également un moyen relaxant et efficace de terminer une séance d'entraînement, en soulageant les tensions musculaires et en prévenant les raideurs. « Les étirements me donnent un sentiment de détente et d'énergie », déclare George, « et je trouve que la sensation de bien-être est meilleure lorsque je fais un étirement trois fois, pendant 30 à 60 secondes, avec une pause de 60 secondes entre les deux. C'est ce que je recommande généralement à mes patients ».

Connaissez-vous la bonne technique d'étirement ? George donne des conseils sur la meilleure façon d'effectuer un étirement sans risquer d'en faire trop :

« Voici comment procéder : Prenez la position d'étirement du muscle, commencez l'étirement et lorsque vous sentez une légère traction, arrêtez de pousser. Maintenez la position pendant au moins 60 secondes, puis relâchez lentement. Reposez-vous pendant 30 à 60 secondes, puis recommencez. L'étirement peut être un peu inconfortable, mais il ne doit pas être douloureux. Si vous ressentez une douleur, arrêtez immédiatement et

diminuez la pression. Ne pensez pas un seul instant qu'en poussant plus fort, vous obtiendrez de meilleurs résultats. C'est le contraire qui est vrai : vous pourriez finir par vous blesser au lieu de vous soulager ».

Parmi les exemples d'étirements statiques, citons les étirements des ischio-jambiers, des quadriceps et des mollets.

En revanche, l'étirement **dynamique** est un type d'étirement qui consiste à bouger des parties du corps par des mouvements contrôlés. Contrairement aux étirements statiques, qui consistent à maintenir un étirement pendant un certain temps après l'exercice, les étirements dynamiques se concentrent sur des mouvements actifs au cours d'une routine d'échauffement afin de préparer les muscles à l'activité physique.

« Les étirements dynamiques sont idéaux avant l'exercice », explique George, « car ils préparent les muscles à l'amplitude des mouvements et aux contraintes à venir, comme un bon match de basket ou une course de 100 mètres. Ils sont mieux adaptés aux athlètes qui pratiquent des sports impliquant de la course, des sauts ou des changements de direction rapides, comme les joueurs de basket-ball ou les sprinters ».

Les étirements dynamiques comprennent les balancements de jambes, les cercles de bras, les fentes en marchant, les genoux hauts et les torsions du torse. Ces mouvements permettent d'activer et d'assouplir les muscles en préparation de l'activité physique.

EFFETS DES ETIREMENTS SUR LES MUSCLES, LES TENDONS ET LES ARTICULATIONS

Les étirements jouent un rôle crucial dans le soulagement des tensions musculaires. Ils favorisent la souplesse des muscles, des tendons et des articulations, contribuant ainsi à prévenir les blessures. En outre, les étirements améliorent la circulation sanguine dans les muscles, nourrissant et facilitant l'élimination des déchets, tels que l'acide lactique, qui s'accumulent après l'exercice. « Les étirements après une séance d'entraînement peuvent réduire les courbatures et les raideurs et accélérer la récupération », explique George. « Ils permettent également de relâcher les tensions que vous pouvez ressentir après l'entraînement ».

« Pratiqués régulièrement, les étirements peuvent vous aider à conserver votre amplitude de mouvement et votre souplesse tout au long de votre vie, quel que soit votre âge », explique davantage George. « Ils permettent de contrer les effets de raccourcissement musculaire causé par une mauvaise posture ou de longues heures passées assis devant un bureau, ce qui se traduit par une diminution des douleurs et des maux aigus. Les étirements sont importants pour votre santé en général, car ils rendent vos activités quotidiennes beaucoup moins stressantes pour vos articulations ».

Cela est également utile pour les athlètes qui effectuent des mouvements répétitifs ou qui s'engagent dans un entraînement de haute intensité. Les étirements favorisent la souplesse des tendons, ce qui réduit la probabilité de claquages et d'entorses qui sont des blessures courantes dans de nombreux sports. En intégrant des étirements réguliers dans leur routine, les individus peuvent améliorer la mobilité des articulations et la longueur des muscles, améliorant ainsi leurs performances et réduisant la probabilité de blessures.

PREVENTION DES BLESSURES ET AMELIORATION DES PERFORMANCES

De nombreuses personnes négligent l'entraînement en flexibilité au profit d'exercices de force ou d'endurance, mais les étirements sont essentiels à la prévention des blessures et à l'optimisation des performances. Sans une souplesse suffisante, le risque de claquages, d'entorses et de déséquilibres musculaires augmente. Les étirements améliorent l'amplitude des mouvements d'un athlète, ainsi que son équilibre, son agilité et sa posture ; tous des facteurs essentiels à la réussite sportive.

« Les étirements peuvent contribuer à vos performances en vous évitant de vous blesser ainsi qu'en améliorant

vosre équilibre, », explique George, Votre coordination et vos mouvements lorsque vous faites de l'exercice ou accomplissez une tâche quotidienne. Une meilleure souplesse permet aux guerriers du weekend comme aux athlètes de haut niveau de se déplacer plus efficacement et plus librement. Elle est essentielle pour tous les sports qui nécessitent une grande amplitude de mouvement, de la boxe au ballet. Les étirements peuvent également rétablir ou améliorer l'alignement du corps, ce qui se traduit par une meilleure posture. Les étirements peuvent également améliorer l'équilibre. Un bon équilibre peut vous aider à vous sentir plus léger sur vos pieds, améliorant ainsi vos performances athlétiques ».

En intégrant des étirements statiques et dynamiques dans leurs programmes d'entraînement, les athlètes peuvent améliorer leur force, leur agilité et l'efficacité globale de leurs mouvements. De plus, les étirements ont des effets bénéfiques sur la santé mentale. Ils peuvent réduire le stress et favoriser la relaxation en libérant des endorphines qui procurent une sensation de bien-être.

Notre physiothérapeute explique que « s'ils sont pratiqués correctement, les étirements peuvent également sauver votre santé et votre bien-être, vous rendre encore plus fort et vous faire vous sentir bien. C'est l'un des meilleurs remèdes naturels contre tous les maux de la vie. Cela peut être la fin parfaite de votre routine d'entraînement. On ne peut pas rester jeune éternellement, alors rester souple et flexible en vieillissant est une bonne idée parce que cela vous aidera à être plus efficace dans vos exercices et à mieux bouger ».

QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT POUR S'ETIRER ?

Notre expert George explique que « des études montrent que les muscles et les articulations sont plus tendus le matin. Ils gagnent en souplesse tout au long de la journée et atteignent leur maximum à 19 heures. Comme les muscles et les articulations sont plus souples le soir, vous avez une plus grande amplitude de mouvement et la possibilité de vous étirer plus profondément à ce moment-là ».

Il est également particulièrement bénéfique de s'étirer après une séance d'entraînement, car cela favorise la récupération musculaire et aide à rétablir l'alignement du corps en éliminant les raideurs et les douleurs musculaires.

« Les étirements avant le coucher aident votre corps à se régénérer pendant le sommeil », dit George. « Ils peuvent aussi vous aider à éviter de l'inconfort pendant le sommeil, en particulier si vous avez des spasmes musculaires pendant la journée ».

COMMENT S'ETIRER CORRECTEMENT : NOS CONSEILS D'EXPERT

Maintenant que nous en savons plus sur les avantages des étirements, voyons comment les intégrer dans une routine d'entraînement. Notre physiothérapeute nous donne ses meilleures pratiques à suivre pour des étirements sûrs et efficaces :

« Il y a très peu de contre-indications aux étirements, mais celle dont il faut garder à l'esprit est si vous avez une hyperlaxité ou instabilité des articulations. Dans ce cas, effectuer des exercices d'étirement ne ferait qu'exacerber l'instabilité déjà présente. Voici quelques-unes des erreurs les plus courantes :

- Utiliser les étirements comme échauffement. De nombreuses personnes commettent cette erreur. Il faut toujours faire un peu de cardio pour s'échauffer avant de s'étirer.
- S'étirer à l'excès. Même s'il est tentant de pousser l'étirement un peu plus loin, il ne faut pas le faire.
- Oublier la forme. Un bon étirement repose sur une technique appropriée.

- Pratiquer des étirements balistiques. Ces mouvements peuvent être trop forcés et comportent un risque élevé de blessure.
- Retenir sa respiration. Cela peut créer des tensions inutiles, alors n'oubliez pas de respirer profondément et régulièrement pendant les étirements.

L'American College of Sports Medicine (ACSM) recommande d'étirer chaque grand groupe musculaire pendant au moins 30 à 60 secondes à chaque fois que vous vous étirez, et je suis d'accord. Les étirements rapides de 15 secondes environ ne donnent tout simplement pas assez de temps au muscle pour un allongement optimal ».

LES ETIREMENTS ET LE VIEILLISSEMENT : POURQUOI IL EST IMPORTANT DE RESTER SOUPLE

« Avec l'âge, la masse musculaire diminue naturellement et nous perdons de la densité osseuse, ce qui entraîne une réduction de la flexibilité. Cependant, nous pouvons réduire ce déclin naturel et améliorer notre souplesse, notre mobilité et notre mouvement général en nous étirant fréquemment et en restant actifs. C'est pourquoi je recommande de s'étirer tous les jours, ne serait-ce qu'une fois par jour. Bien sûr, il y a des jours où vous ne pouvez tout simplement pas le faire, mais ne vous laissez pas abattre ; essayez de recommencer dès le lendemain. Vous pouvez également le faire à tout moment, de jour comme de nuit ».

En restant souples, les personnes âgées peuvent conserver une meilleure mobilité, réduire le risque de chutes et rester plus actives. Pour les athlètes ou les personnes à mobilité réduite, des exercices d'étirement en douceur peuvent aider à restaurer la fonction des articulations et à améliorer la qualité globale des mouvements. Avec l'âge, le maintien de la souplesse devient encore plus important, car il permet de rester mobile et de ne pas se blesser pendant de nombreuses années.

UNE MEILLEURE FLEXIBILITE : UN REMEDE POUR TOUS

La souplesse n'est pas réservée aux athlètes de haut niveau ; c'est un aspect fondamental du bien-être physique pour tout le monde. L'intégration d'étirements dans votre routine peut améliorer vos performances, optimiser votre récupération et prévenir les blessures.

Les étirements présentent de nombreux avantages qui peuvent améliorer de manière significative la façon dont vous vous sentez et dont vous performez au quotidien : ils améliorent votre équilibre, votre posture et l'amplitude de vos mouvements, ce qui vous permet d'adopter un mode de vie plus sain et plus actif. En travaillant votre souplesse, vous constaterez que les avantages vont bien au-delà de vos performances sportives, améliorant votre santé physique et mentale à tout âge.

Ne sous-estimez donc pas le pouvoir des étirements. Intégrez-les à votre routine d'entraînement et votre corps vous remerciera en améliorant vos performances, en réduisant les inconforts et en améliorant votre bien-être général.