

Conclusion : l'entraînement de la souplesse sera adapté à l'âge. Les exercices seront des exercices actifs. Les exercices passifs ne seront pas employés avant l'adolescence.

L'ADOLESCENCE

Attention ! Cette période est favorable aux déviations vertébrales ; si une grande souplesse est accompagnée d'une faiblesse de l'attitude, il faudra arrêter l'entraînement de souplesse et faire un renforcement musculaire et non pas un étirement passif de l'appareil locomoteur déjà faible, ceci afin d'éviter une aggravation de la déformation de l'attitude.

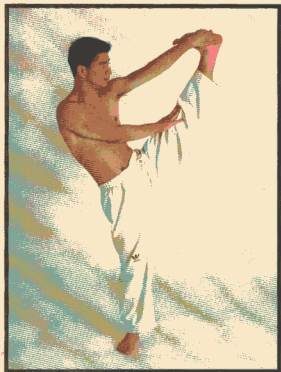
LES ÉTIREMENTS

Comme je l'ai déjà déclaré plus haut, ils sont la base du travail de souplesse. Mais comme je l'ai également cité, les étirements peuvent se concevoir comme une intervention sur les muscles, ceci à n'importe quel instant et même en cours d'effort.

Pourquoi doit-on s'étirer ?

Plusieurs raisons à cela.

- Des muscles rarement étirés travaillent en contraction complète. Ils peuvent être sujets à un phénomène de rétraction musculaire ; la longueur au repos diminue, ce qui se traduit par un manque d'amplitude. Seul le travail en contraction complète et en étirement complet permet de donner au mouvement une amplitude maximale.
 - Les étirements donnent une meilleure élasticité. Donc la force résultante obtenue est maximale quand la mise en tension élastique (étirement) succède à la contraction musculaire.
 - Un muscle préalablement et convenablement étiré pourra développer une force supérieure. Les étirements améliorent la récupération, et évitent les blessures.
- Quand doit-on s'étirer ?**
- A l'échauffement : les étire-



ments participent à l'échauffement, mais en aucun cas ils ne seront la seule composante de celui-ci ; ils alterneront toujours avec des phases intenses de contraction musculaire ou d'activité cardio-vasculaire.

On étirera les muscles les plus concernés dans la discipline.

● Pendant l'entraînement ou pendant la compétition : on fera des étirements pendant les temps

séquence de relaxation, avec exercices respiratoires terminera ce retour au calme. On veillera surtout à une détente vertébrale.

Comment doit-on s'étirer ?

Règles :

- Seuls seront étirés les muscles parfaitement échauffés.
- Les étirements se font sans brusquerie, ni temps de ressort, mais de manière lente et progressive (6 à 20 secondes).

“ Seuls seront étirés des muscles parfaitement échauffés ”

morts temps de récupération, ce qui permettra l'entretien de l'amplitude gestuelle, et une diminution partielle des déchets musculaires.

● A la fin de la séance (ou compétition) : les étirements seront doux, ils seront intégrés à la phase de récupération active, puis une

- Le retour à la position de base se fera toujours lentement.
- Ils se feront à partir d'une position stable, fixe et confortable pour le corps.
- Les étirements doivent rester indolores.
- Les axes et orientations articulaires sont aussi importants que la

durée et l'intensité de l'étirement.

● Les étirements agissent en général plus sur une chaîne musculaire que sur un muscle isolé.

● On étire les 2 côtés en alternance.

● On s'étire dans le calme en se concentrant.

● On peut utiliser un partenaire pour s'étirer.

Les étirements en améliorant votre gestuelle vous permettront :

- une exécution plus correcte de vos mouvements techniques
- une plus grande amplitude.
- une amélioration des autres aptitudes : force, vitesse, etc...
- une prévention des blessures.

Et par conséquent pas d'accident, pas d'arrêt d'entraînement, progression meilleure, performance assurée.

Explication physiologique du travail de souplesse ou d'étirement. Comment ça marche ?

Le travail et les méthodes en vue de développer la souplesse ou de pratiquer les étirements sont gérés par des éléments du système nerveux et font partie de nos défenses naturelles contre les accidents.

Le réflexe d'étirement.

Il dépend des fuseaux neuromusculaires (FNM).

Les fuseaux neuromusculaires sont des récepteurs se trouvant dans le muscle ; ils sont parallèles aux fibres musculaires.

Ils sont chargés de transmettre l'information sur la longueur et la tension du muscle ; lorsque le muscle est étiré, les FNM (qui je le rappelle sont parallèles aux fibres musculaires) sont étirés eux aussi. Si le muscle est trop tendu ou trop brusquement tendu et s'il y a risque de déchirures, le FNM envoie un signal à la moelle épinière qui, en réponse, ordonne la contraction du muscle, ce qui évite qu'il se déchire : ce réflexe est appelé réflexe d'étirement ou réflexe myotatique.