



Association des Entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme

Étirements : le point de vue d'un kiné

Par Serge Olivares Kinésithérapeute et entraîneur

Il y a peu de temps encore, lorsqu'on parlait d'étirements, nous rencontrions une unanimité sans faille ; ils étaient indispensables et ceux qui n'en faisaient pas ne pouvaient que se blesser, ne pas récupérer et être moins performants. Aujourd'hui il est de bon ton de brûler ce que nous avons adoré, et l'on peut lire que les étirements ne servent pratiquement à rien.

Cet intérêt pour les étirements et le stretching ne peut que me ravir, kinésithérapeute de formation, ils sont partie intégrante de ma pratique journalière. Je voudrai donc apporter un éclairage kinésithérapique sur cette question . Il s'agit du point de vue d'un praticien, je n'ai pas mené de recherche scientifique, ni fait de revue de questions exhaustive, néanmoins il me paraît important d'apporter un éclairage appuyé sur la pratique et l'analyse critique des textes présentés. Pour nous, kinésithérapeutes, l'évaluation de la souplesse, la palpation des tensions musculaires, le traitement des contractures, les étirements, l'apprentissage des techniques d'auto-étirements comme moyen de maintenir le gain de la rééducation sont les bases de nos soins. Des techniques comme le traitement des " trigger-points " de Travell et Simons, les " levées de tension " de Gilles Péninou, sont basées sur la pratique d'étirements ciblés.

Tout d'abord, concernant le terme d'étirement, c'est un terme fourre-tout où l'on regroupe des pratiques diverses, aux effets différents. De plus pour nous, français, le mot C'est plutôt une technique active de caractère global, les autres techniques seront simplement qualifiées " d'étirements ", alors que pour les anglophones, stretching renvoie à toutes les formes d'étirements.

Nous distinguons avec Henri Neiger ;

Trois modalités d'étirements :

- *Mode passif**
- *Mode actif**
- *Mode en tension active**

Deux caractères :

- *Global**
- *Analytique**

A la lecture des articles cités, on ne sait pas du tout comment les étirements ont été pratiqués, (étirements passifs, actifs, ...) C'est là la critique majeure à faire. Rien ne nous autorise à penser que les diverses modalités et caractères et leurs combinaisons ont les mêmes effets. Lorsqu'on évoque quelques articles ayant trouvé un effet négatif des étirements sur la survenue des blessures, il faut se garder des généralisations hâtives. En effet d'autres articles ont montré que la raideur d'une articulation ou d'un muscle est un des facteurs favorisant de

l'apparition des blessures. Citons James C Agre dans un article ancien (1985), pour qui la raideur des ischios-jambiers est un facteur prédisposant à la blessure. Prés de vingt ans après Witvrouw et ses collaborateurs trouvent aussi en 2003, que la raideur des ischios-jambiers et du quadriceps sont de bons prédicteurs des blessures musculaires à venir chez le footballeur. De même, l'article de Pope de 1998, qui est souvent cité conclut que la raideur de la cheville est aussi un prédicteur puissant de l'entorse de cheville (significatif à .03). C'est d'ailleurs là le résultat principal de l'étude. Il est souvent oublié dans les diverses revues de questions.

L'effet non-significatif des étirements devrait logiquement conduire à se demander comment les étirements ont été faits : technique utilisée, durée, efficacité (a-t-on un gain de souplesse), quels muscles ont été étirés. Il faut noter que dans les deux études de Pope les sujets sont répartis au hasard, dans les groupes étirements ou non étirements, et non pas en fonction de leur éventuel " besoin " d'étirements. De plus le test utilisé pour mesurer l'amplitude articulaire de la cheville, est plus un test articulaire qu'un test musculaire.

D'autres articles posent plus de questions qu'ils n'apportent de réponse. Ainsi l'article de Van Mechelen (cité par Cometti) étudie l'effet de l'échauffement, des étirements et du retour au calme par rapport à un groupe témoin qui ne fait ni échauffement ni retour au calme ni étirement. On doit donc en conclure que l'échauffement, le retour au calme et les étirements ne sont pas utiles dans la prévention des blessures. Avant de pouvoir bannir ces éléments des pratiques des athlètes, il faudra d'autres études, ou être vraiment convaincant. De plus il s'agissait d'une étude sur l'impact d'un apport d'information sur les comportements réels, et pas d'une étude sur les étirements.

De même Lally (cité aussi par Cometti), trouve que la pratique des étirements est associée à un plus fort taux de blessures chez les marathoniens. Lorsqu'on regarde l'étude, il nous faut nuancer ces résultats car ils ne sont significatifs que pour les sujets masculins de race blanche, ils ne le sont pas pour les femmes blanches, les femmes et les hommes asiatiques. Quelles sont les différences musculaires qui expliqueraient cela. De plus là aussi la façon de faire les étirements n'est pas contrôlée.

Comment comprendre ce paradoxe de l'effet prédisposant de la raideur et de l'inefficacité des étirements retrouvé dans certaines études. Je pense que le problème est le plus souvent mal posé. Dans un cas il s'agit d'un protocole scientifique où l'on essaie le plus souvent d'isoler l'effet d'une variable. Pour cela, la procédure est rigoureuse (même techniques d'étirement, même durée, même muscle...). Pour tenir compte de l'effet prédictif de la raideur, il faut au contraire quitter le champ de l'expérimentation pour proposer aux sujets un plan cohérent d'étirements tenant compte de son activité sportive, et surtout de son bilan articulaire. Pour les uns il s'agira d'insister sur les ischios-jambiers, pour d'autres cela peut-être le droit fémoral, pour certains (hyperlaxes) les étirements seront superflus.

La question de savoir si les étirements sont utiles ne peut amener de réponse univoque et définitive. Tout dépend des sujets. Les études présupposent que les sujets sont " sains ", sans limitation pathologique, pour nous hommes de terrain ce n'est pas le cas, nous avons affaire à des sportifs avec des points forts et des points faibles. Comme pour certains il faudra insister sur le développement de la force ou des qualités aérobies, pour d'autres il faudra aussi intégrer des étirements. De plus la survenue d'une blessure est rarement liée à un seul facteur ; la fatigue, les troubles statiques, le matériel, la technique ... entrent en ligne de compte.

Une autre raison avancée pour ne pas faire des étirements est leur effet néfaste sur la performance lorsqu'ils sont faits à l'échauffement. Des études montrent qu'après un programme d'étirements, les sujets sont globalement moins performants ensuite lors de la réalisation des tests retenus (Saut, pic de force sur machine...). Ces résultats semblent cohérents avec ce que l'on constate intuitivement sur le terrain. Néanmoins dans la réalité les

athlètes ne se mettent pas dans leurs starting-blocks tout de suite après leurs étirements, ils refont des " éducatifs " et des répétitions de leurs gestes sportifs. Ils vont réactiver les programmes moteurs qui leur permettent de courir vite et bien. Ils vont notamment agir sur le réglage de la " raideur active " des différents muscles leur permettant ainsi de bénéficier de la restitution d'énergie liée à la notion de " renvoi ". Il serait intéressant de savoir si tous les types d'étirements ont ce rôle néfaste sur la performance, y aurait-il des différences entre certaines formes, leur effet est-il différent selon la population, coureur tout venant/ athlètes ayant appris à courir ?

La troisième raison est leur inefficacité sur la récupération. Le bien-être décrit par les athlètes après une séance d'étirements n'étant lié qu'à une élévation du seuil de perception de la douleur. Les études faites sur les étirements et la récupération se contentent d'aborder cette dernière sur l'aspect "ressenti" de courbatures ou de douleurs musculaires. Mais quels en sont les effets en terme de capacité à reproduire une performance, le lendemain d'une séance? Quelles modalités préférer à ce moment de l'entraînement ? L'étude de la récupération mériterait de susciter de nouvelles recherches, tant les aspects en sont multiples et les déterminants variés (nutrition, repos, étirements, physiothérapie, programmation de l'entraînement...)

En conclusion, il me semble important que nous nous posions des questions sur la validité des étirements, sur leur mode d'administration en fonction du but recherché, sur le moment choisi pour leur application, sur ce que l'on peut en attendre. L'augmentation des travaux sur ce sujet nous fait espérer que des réponses seront apportées. Mais pour le moment nous sommes encore au stade des questionnement où chaque réponse soulève de nouvelles questions. Néanmoins la pratique d'étirements après avoir fait un bilan du sportif (étirer un sujet hyperlaxe serait contre-productif), assouplir une articulation enraidie ou des muscles rétractés, laisser les athlètes s'étirer après l'effort tant que l'on aura pas mis en évidence une baisse de la performance dans les jours suivants, utiliser des étirements pour regagner l'amplitude nécessaire à l'activité après une journée assis au bureau, me paraissent être des comportements de bon sens qui ne devraient pas nuire à nos athlètes. Les étirements sont une technique à la disposition des entraîneurs, il faut en connaître les indications et les limites pour les intégrer dans un plan d'entraînement cohérent.

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :
AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS
Courriel : aeifa@aeifa.com Internet : www.aeifa.com