

LA PRATIQUE DES ETIREMENTS CHEZ LES VETERANS: **intérêts et limites**

1 Introduction

On constate une augmentation de la pratique sportive régulière due entre autre à une augmentation de l'espérance de vie.

Les étirements prennent une place importante et suscitent des controverses.

Les étirements : un danger pour les vétérans ? Car nos structures se fragilisent ?

Inutile le stretching?

2 Etats des lieux des connaissances ,indicateurs

2-1 Ethymologie

L'étirement renvoie à différentes notions : stretching , PNF (proprioceptive neuro-facilitation).

Le stretching est importé des USA.

Le terme étirement est traditionnellement employé pour désigner des exercices de début et de fin de séances qui s'adressent souvent aux muscles. Or les muscles ne sont pas les seuls tissus à pouvoir s'étirer.

Comme références on a des techniques de type statique ou passif.

Comme indicateurs on a une augmentation de la température musculaire, une amélioration de la performance, une prévention des blessures, une diminution des courbatures et de la raideur et enfin une meilleure récupération.

2-2 Elevation de la temperature musculaire

Lors des étirements passifs, il n'existe pas d'augmentation de température musculaire. On noterait même une interruption de l'irrigation sanguine du muscle due aux tensions provoquées par les étirements.

Cette notion disparaît lors d'étirements dynamiques, sans pour autant induire une augmentation majeure de la température du muscle, car

l'augmentation de la vascularisation du muscle va de pair avec l'augmentation du rythme cardiaque.

2-3 Amélioration de la performance

Il paraît évident que la mise en place de protocoles pré-compétitifs basés sur des étirements passifs ne peut que nuire à la performance par des effets inhibiteurs de la contractilité musculaires qu'ils induisent.

La majorité des protocoles pré-compétitifs sont orientés vers des étirements dynamiques alternants des phases d'étirements actifs et des contractions dynamiques afin de redonner toutes ses qualités de contraction à la région sollicitée.

Il paraît licite de conseiller l'utilisation des étirements raisonnés actifs myotendineux dans le but de compléter l'échauffement cardio-respiratoire pré-compétitif.

Les objectifs de ces mobilisations ne sont donc pas d'aller chercher d'hypothétiques allongements musculaires mais de préparer aux gestes qui suivront.

2-4 Prévention des blessures

L'effet antalgique des étirements serait l'expression d'une meilleure tolérance à la douleur par une inhibition des récepteurs nociceptifs.

2-5 Diminution des courbatures

Les étirements de type passif effectués après l'effort ne montrent aucune amélioration sur la disparition des courbatures à 24,48 voire 72 heures. Il existe une insuffisance de recherche dans ce domaine.

2-6 Diminution de la raideur

Les efforts intenses génèrent des microlésions.

Etirer induit des perturbations supplémentaires en aggravant les lésions produites par l'effort sur la structure de la fibre musculaire.

Pourtant l'étirement passif rend l'extensibilité aux muscles en phase de récupération pour compenser la retraction physiologique du muscle après l'effort.

2-7 Récupération

En terme de récupération, l'étirement d'un muscle fatigué ne permet pas de récupérer plus rapidement ses propriétés contractiles mais permet de réguler les tensions entre muscles agonistes et antagonistes, et également permet un meilleur relâchement du muscle.

3 Rappel sur quelques spécificités chez les vétérans

3-1 Définition

Au niveau même des structures, le vieillissement amène d'importantes modifications entraînant une diminution des possibilités d'adaptation du corps à l'effort.

On note : une baisse de la capacité vitale pulmonaire, de la fonction rénale, du flux sanguin cardiaque, de la trame osseuse (ostéoporose), de la fixation du calcium (ostéomalacie).

On note également : une usure du cartilage, une rétraction et une baisse de l'élasticité ligamentaire, une atrophie musculaire entraînant une baisse de la force musculaire, chez la femme la ménopause entraîne une baisse hormonale amenant une fonte musculaire importante, et enfin une baisse de la teneur en eau dans les cartilages, tendons, ligaments, collagènes entraînant de la raideur.

3-2 Le vétéran: quelle est sa demande?

Il faut tenir compte de la demande du vétéran : une personne sédentaire sera différente d'un sportif âgé ayant toujours fait de la compétition. Les différences en terme de condition physique seront importantes entre elles. Il semble malgré tout que la plainte la plus fréquente reste la raideur. Les étirements auront un rôle important à jouer surtout pour le sujet ayant envie de faire une activité physique régulière mais non intensive dont le but principale est l'entretien.

3-3 Buts principaux des étirements chez les vétérans

De nombreux écrits considèrent que les étirements ont un rôle important à jouer dans le maintien des amplitudes articulaires.

Les gens qui s'étirent ne se retractent pas. La rétraction est proportionnelle à la durée de non étirement. L'étirement compense la retractilité physiologique du tissu élastique.

Les exercices d'assouplissement sont efficaces pour augmenter l'amplitude du mouvement articulaire tout au long de la vie et jusqu' à un âge avancé.

3-4 Quel types d'étirements?

Que conseillers ? Etirements passifs (statiques), dynamiques (actifs),PNF...

Les techniques PNF sont plus efficaces chez les personnes entre 50 et 65 ans, après il n'y a pas de différence entre PNF et étirements statiques.

Les techniques dynamiques sont à manier avec précaution chez les vétérans (attention microlésions).

Avant l'effort, les étirements passifs peuvent diminuer les performances pour les compétiteurs mais dans une pratique sportive régulière non intensive le déficit est peu important au regard d'un meilleur mouvement du à l'étirement régulier.

3-5 Conclusion

Le gain ou le maintien des amplitudes articulaires est facilité par les étirements.

L'assouplissement des articulations et des muscles est obtenu par une pratique régulière contrôlée et adaptée.

Les différentes techniques seront employées à bon escient.

PNF

Facilitation proprioceptive neuromusculaire

Exemple : les Ischio-jambiers

- 1- recherche de la position d'étirement maximal
- 2- contraction des muscles à assouplir contre une résistance de façon concentrique et dynamique pendant 15 secondes
- 3- relachement pendant 5 secondes
- 4- étirement maximal pendant 15 secondes et contraction des muscles antagonistes (quadriceps)
- 5- on le fait 3 fois