

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 quelques fois 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 limités, sinon inexistant. Pour survivre, il fallait travailler dur. Paysans, artisans, nous passions le plus clair de notre temps au grand air. Le labeur quotidien exerçait leur résistance aux maladies. 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.

Formation et consultation sur les expéditions et l'équipement de plein air.

<http://VoyagerUltraLeger.com>

Denis Gilbert (denis_gilbert@hotmail.com)

3 novembre, 2005

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 incisées, 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 précise. Le stretching ne présente aucune difficulté particulière, mais son enseignement et sa pratique ne reposent sur une connaissance correcte des techniques qui le composent et en font un système cohérent. On risque ainsi, d'en retirer plus de bénéfices que de bien.

Correctement pratiqué, le stretching provoque une sensation de détente. Inutile de chercher à dépasser les limites du moment. Si vous parvenez, cela se fera sans violence. Le combat contre vous-même n'aura pas à adapter au stretching votre musculature ou votre condition physique. C'est l'inverse qui doit se réaliser. Régularité et relaxation sont les clés du succès. Il s'agit de diminuer la tension musculaire et, par là, 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. Si vous êtes en bonne santé, sans handicap particulier, apprenez dès maintenant à vous " étirer " de façon saine et agréable.

Note : dans le cas où vous auriez subi récemment une intervention chirurgicale ou rencontré des problèmes d'ostéoporose 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 un coup de main.

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, conservez 10 à 30 secondes à l'étirement simple. Ne forcez pas ! Persévérez doucement jusqu'à éprouver une légère tension, puis relaxez-vous tout en gardant la position. La tension doit alors disparaître. Si ce n'est pas le cas, relâchez peu à peu la position jusqu'à obtenir un degré dans lequel vous êtes plus confortable. L'étirement simple permet 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

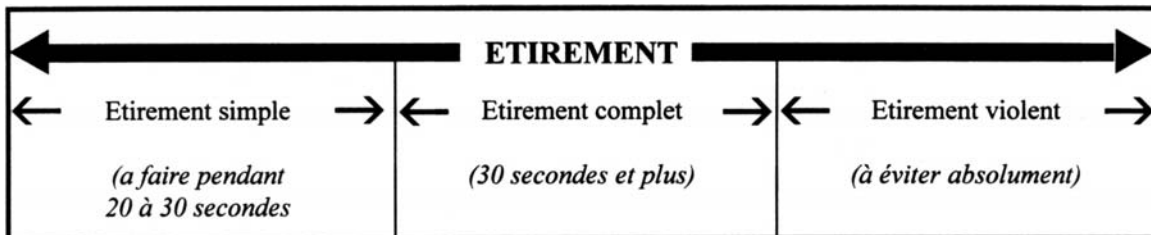
Un réflexe nerveux protège vos muscles. Si vous étirez trop vite ou trop loin vos fibres musculaires, un réflexe d'étirement se produit et le muscle se contracte pour éviter d'être meurtri. Pourquoi vouloir forcer, puisqu'en exagérant l'étirement vous tendez les muscles que vous cherchez précisément 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 douleur sans douleur " est énormément répandue. Il est souvent, nous apprend très tôt à associer la douleur et la performance physique. " ça fait mal, meilleur c'est ". Oubliez ces concepts stupides. Soyez doux avec votre corps, car la souffrance est si elle n'est que quelque chose ne vous aide 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.

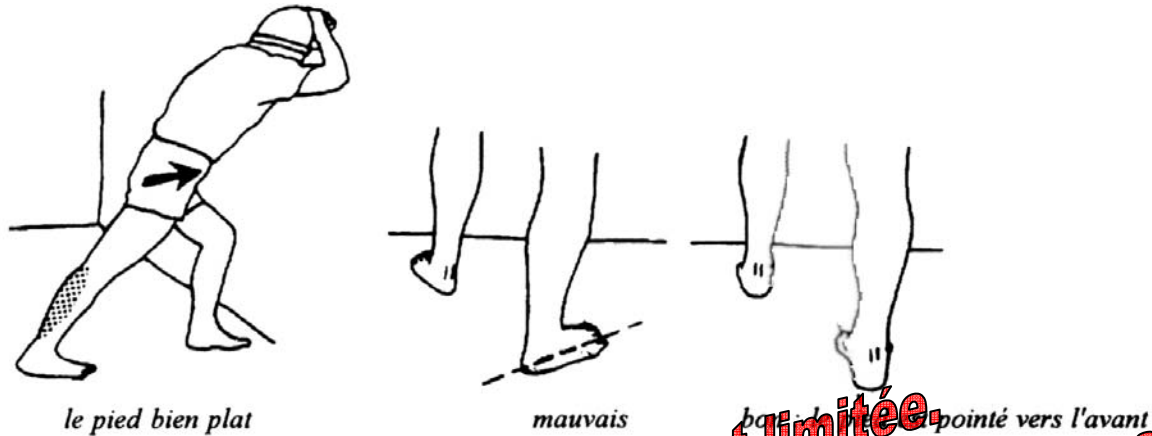


Ce schéma représente l'étirement acceptable par vos muscles et tissus. Vous découvrirez que votre souplesse augmentera naturellement au fur et à mesure des étirements, simples puis complets, que vous réaliserez. La régularité est essentielle ; elle vous aidera à dépasser vos limites actuelles et à vous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