

## Echauffement et étirements : opinion de J. Piasenta

<http://www.dimasport.fr/rep1/faq.php>

« Tout d'abord merci pour votre site. Ma question concerne les études concernant les risques de réaliser les étirements avant une compétition (cf article de Gilles COMETTI 2003 pour le trouver tapez sur google cometti+étirements et allez sur l'article de l'université de bourgogne.) Je sais que vous avez déjà eu une question mais comme vous n'aviez pas lu l'article, votre réponse ne me permet pas de savoir quoi faire avec mes athlètes. Merci d'avance bien cordialement » Emmanuel PERRIN.

Emmanuel PERRIN (Educateur) - Epinal, le 27/02/04

« Bonjour Emmanuel Perrin,

Gilles Cometti signe l'article «les limites du stretching pour la performance sportive ». J'appréhende qu'une bonne part des lecteurs n'en retiennent que les contre indications.

Et comme la confusion échauffement = étirements est malheureusement dans l'esprit de bon nombre d'athlètes et d'entraîneurs depuis la mode de ces pratiques en athlétisme, je redoute les effets néfastes de cette étude.

En effet déjà 3 questions sur le site DIMASPORT et lundi 8 mars alors que j'effectuais un exposé aux 850 cadres professionnels de la fédération française de tennis, une bonne dizaine d'entre eux m'ont interpellé lors des pauses sur ce sujet.

Contrairement aux praticiens, les pseudo scientifiques du sport ne répondent de rien. Ces débranchés du terrain démontrent par leurs protocoles expérimentaux établis sur des connaissances trop sommaires des pratiques, que le diktat de « c'est scientifiquement prouvé » ne doivent pas nous éblouir.

La revue Athlétisme n°1 en kiosque depuis début mars évoque avec déférence les 33 études scientifiques citées en référence dans cette publication.

Dans la plupart de ces expérimentations, l'action des étirements est isolée de tout autre exercice d'échauffement alors que sur le stade, ils ne sont qu'une part de ce qui est utilisé pour se préparer à l'effort.

Pour mon groupe d'athlètes, activation des grandes fonctions, étirements et mobilisation articulaire, mise en tension spécifique musculaire, sont toujours mixés : 1 ou 2 tours de piste en footing, étirements plus mobilisation, 1 ou 2 tours de footing puis au sol étirements et mobilisation dynamique, 1 ou 2 tours de footing et gainage et mouvements spécifiques etc.

Puis 20 à 25 minutes de mise en tension spécifique.

Mes athlètes peuvent témoigner de mes consignes souvent renouvelées « si pris par le temps, vous ne disposez que d'une vingtaine de minutes (alors que l'échauffement prend 1 heure à chaque séance) dans ce cas, vous n'effectuez que la mise en tension spécifique mais encore plus progressivement ».

Ce premier point établit que les protocoles expérimentaux cités ne correspondent à rien de ce qui se pratique sur les pistes. Mais je relève d'autres âneries.

Exemple : sur un tapis, enchaînez même très lentement des étirements durant 8 à 10 minutes et vous constaterez une activation des grandes fonctions. Le tissu conjonctif « en filet de ménagère » torsadé qui empaquette les muscles par glissement et frottement, en exerçant des pressions ne ferment pas la circulation sanguine mais active le système circulatoire très progressivement.

Par ailleurs dans cette étude, la notion d'étirements est très vague. Pour connaître les modalités de cette pratique, en gymnastique sportive, en danse classique ou en sport collectifs, vous pouvez constater leurs variabilités . De même en athlétisme, les étirements effectués par les marathoniens sont sans rapport avec ceux des hurdleurs et à l'intérieur de mon groupe pour les spécialistes des haies et les sprinters cette pratique diffère sensiblement.

J'ai enseigné en classe préparatoire au professorat d'EPS, la gymnastique sportive et l'athlétisme alors que j'étais encore athlète de haut niveau.

Avec Guy Drut nous constatons respectivement que si mon enseignement et sa formation nous conduisaient en gymnastique sportive à développer l'hyper souplesse nous perdions en vitesse. Cela fait plus de 30 années que dans tous les stages que j'encadre, j'engage les participants à se limiter à obtenir la souplesse spécifique en dynamique (moins exigeante que la mobilisation même en passif dans les positions spécifiques)

D'après Cometti, l'amplitude articulaire gagnée par la pratique des étirements correspondrait à une habitude à la douleur, à l'endormissement des récepteurs à la douleur. Après 3 ou 4 semaines d'inactivité sportive complète, un athlète peut récupérer son niveau avec progressivité et sans douleur. Mais s'il se livre après cette longue période d'inactivité à une séance d'étirements très appuyée, ce qui est stupide, dès le lendemain matin il sera perclus de courbatures comme s'il avait réalisé une réelle séance d'entraînement dans son épreuve.

Par ailleurs, j'ai toujours ressenti la réprobation des kinés de l'INSEP ou de l'équipe de France lorsque j'évoquais les conseils que mes athlètes respectaient :

- Pas de footing réveil musculaire, à jeun avant le petit déjeuner l'organisme n'apprécie pas les changements brutaux d'état alors qu'il peut s'adapter à tout progressivement.

- Pas d'étirements de récupération après une séance de musculation ou après une séance d'entraînement . L'hydrothérapie (vasoconstriction) est le meilleur moyen de récupération. Recours au massage si des courbatures tardent à se dissiper mais pas systématiquement pour ne pas se créer de dépendance par rapport à ces soins efficaces mais dont nous ne sommes pas certains de disposer avec les mêmes compétences en grande compétition.

Le tissu conjonctif, comme de la mauvaise herbe, ankylose rapidement nos articulations mais sa prolifération nous est précieuse pour certaines blessures.

Voici un aspect qui n'est pas traité , une fois de plus voici une étude qui impressionne les praticiens soucieux d'échapper à l'empirisme du terrain, mais qui illustre le « scientisme » des chercheurs sportifs dont la principale motivation est de publier sans confronter réellement leurs travaux à la pratique. Cela dit je vois mal des athlètes de haut niveau se prêter à des expérimentations inspirées par des compilations bibliographiques de fondamentalistes.

Je redoute particulièrement les effets de cet article pour les athlètes déjà peu enclins à accorder à l'échauffement, la concentration, la durée qu'il nécessite en y incorporant des étirements qui comme toute chose peuvent être réalisés positivement ou négativement.

Bien cordialement, » Jacques PIASENTA.