

# LES FINES LAMES

La Chronique De Nos Collaborateurs

VOLUME 1, NUMÉRO 2

OCTOBRE 2016



par Geneviève Rivard, physiothérapeute  
<http://physiquaction.com>

## Les exercices de flexibilité

L'importance des exercices de flexibilité, des assouplissements, est bien connue par les sportifs. Mais qu'en est-il du moment opportun pour les appliquer? Avant ou après la pratique du sport? Les deux?

Voici quelques pistes pour vous guider vers un programme des plus efficace :

### L'échauffement

C'est un travail cardiovasculaire d'intensité légère à modérée qui permet au corps de se réchauffer dans sa globalité.

**Dans quel but?** Pour préparer les muscles et les articulations au mouvement et à l'effort. C'est une étape importante qui diminue les risques de blessure pendant l'activité physique.

**Comment?** Par des exercices généraux comme le jogging, le vélo, l'aérobic, d'une durée de 10 minutes ou plus, et qui augmentent la fréquence cardiaque à au moins 120 battements/minute.

**Quand?** Avant l'activité physique et les séances d'étirements

### Les exercices de flexibilité

Ce sont des exercices qui mettent les muscles sous tension, qui assouplissent.

**Dans quel but?** Pour maintenir ou augmenter la capacité des muscles à s'allonger. La flexibilité permet une plus grande amplitude de mouvement,

qui est pertinente pour les patineurs de vitesse au niveau des jambes et du tronc (position de base, poussées, etc.). Les étirements ne constituent pas à eux seuls un échauffement.

**Comment?** En positionnant doucement le corps de façon à ce que les deux extrémités du muscle ciblé soient le plus éloignées l'une de l'autre. Un bon positionnement est la clé de la qualité et de l'efficacité de l'exercice. La durée minimale du maintien de la position est de 30 secondes. Il est possible de la maintenir jusqu'à deux minutes, pour de meilleurs résultats.

\*\*\*Un échauffement est primordial avant une séance d'assouplissement. Aucune douleur ou engourdissement ne doit être toléré pendant ces exercices.

### Quand effectuer les exercices de flexibilité?

**Avant?** Il est bien de s'assurer, avant un effort physique, que les muscles n'auront pas de difficulté à s'allonger lors de mouvements de grande amplitude, en effectuant de légers étirements pour maintenir la flexibilité. Par contre, le fait d'assouplir les muscles a tendance à endormir le système nerveux. Si de légers exercices de flexibilité sont effectués avant l'activité physique, ils doivent être intégrés dans un programme comme celui-ci :

1. Échauffement
2. Exercices de flexibilité
3. Échauffement/Exercices stimulant le système nerveux (ex. : exercices d'équilibre)

**Après?** Il est peu recommandé d'effectuer des exercices de flexibilité suite à des activités sportives, car les muscles présentent alors des micro-déchirures. Ce sont ces blessures microscopiques qui causent les sensations de courbatures. Appliquer une forte tension sur un tissu blessé n'est pas l'idéal. Il est préférable d'attendre 4 heures après un entraînement intense, et jusqu'à une journée pour un entraînement très intense.

De même, si un sportif présente une blessure à un muscle ou un tendon (claquage, rétraction importante ou tendinite), il faut éviter de trop l'étirer. Il est de mise de laisser le muscle au repos quelques jours, selon la gravité de la blessure, puis d'intégrer graduellement des exercices de flexibilité légers.

Si le but est d'améliorer la flexibilité, le moment idéal est lors d'une journée « de repos », sans entraînement modéré ou intense pour les muscles. Une séance ciblée et complète, précédée d'un échauffement (par exemple lors d'une pratique) aura un meilleur impact sur le corps que quelques étirements de préparation avant un match.

Bon début de saison à toutes et à tous!

