

Les étirements pour le nageur

S'étirer, pour un sportif, est primordial. Le but est avant tout de prévenir les lésions musculaires, tendineuses ou articulaires. Cela permet aussi une récupération, tant physiologique que neuromusculaire. C'est l'occasion d'une détente physique et psychique.

Les étirements font partie intégrante du sport

Les étirements concernent uniquement les muscles, seuls éléments contractiles du corps. Étirer une articulation ne sert à rien et favorise même les inflammations locales. La souplesse est la capacité qu'ont les muscles à s'étirer pendant le mouvement pour obtenir une grande amplitude articulaire. En action, cette souplesse est fonction de l'alternance contraction-relâchement pendant le geste (et non pas d'une souplesse articulaire). Ainsi, en crawl, pour bénéficier d'une grande amplitude lors du passage aérien, il est nécessaire d'avoir un relâchement des muscles propulseurs.

Rentrer ou sortir du schéma sportif

On distingue en général des muscles effecteurs du mouvement et des muscles fixateurs, qui permettent aux effecteurs d'avoir de la force. Les muscles sont inscrits dans des chaînes musculaires ou fascias permettant de grands bras de leviers, pour un meilleur rendement.

Par exemple, lors de l'appui de la main droite en crawl, le pied gauche s'appuiera sur l'eau: le mouvement est plus efficace.

On étire les muscles, pas les articulations !

Quand un muscle effecteur travaille, c'est plusieurs chaînes musculaires qui sont mises en jeu. En natation, on utilise plus spécifiquement trois chaînes musculaires: les chaînes antérieures croisées, de la paume de la main jusqu'au dessus des pieds avec un relais au niveau du diaphragme, les chaînes postérieures (de l'arrière de la tête jusque sous les pieds) et les chaînes latérales (triceps et grand dorsal). Lors des étirements, il faut travailler sur toute la chaîne afin d'éviter les étirements articulaires, particulièrement néfastes.

Pour le "Prêt à nager"

Pour chaque muscle, il existe un fuseau neuro-musculaire. C'est une sorte de petit muscle en parallèle qui règle le tonus musculaire - c'est à dire la force et la vitesse de contraction du muscle. L'échauffement ou l'entraînement servent à "programmer" le tonus du fuseau neuro-musculaire en fonction du geste à effectuer. Les muscles sont alors "prêts à nager".

Étirement ne veut pas dire échauffement

S'étirer à aussi pour but un retour au calme neurologique par diminution du tonus dans le fuseau neuro-musculaire (on le "déprogramme"). Cela permet de sortir du "schéma sportif" et de retrouver un schéma plus adapté à la vie courante. Le sportif restant dans son schéma d'entraînement s'expose à des pathologies musculaires et tendineuses. L'étirement se fera donc après l'effort : après une séance d'entraînement ou après la course

en compétition, jamais après l'échauffement, quand il reste des courses à nager (ni avant: seule la contraction échauffe). S'étirer permet enfin un "essorage" du muscle : les déchets de la contraction (lactique...) sont évacués dans le système veineux.

Étirements actifs ou passifs

Il existe deux types d'étirements musculaires : passifs et actifs. Les étirements passifs sont la mise en tension du muscle à l'aide d'un intermédiaire, mur, autre personne.... Les étirements actifs se font par la mise en tension des muscles antagonistes : muscles effectuant le mouvement inverse, par exemple le biceps est l'antagoniste du triceps, l'un fléchit, l'autre tend le coude. La meilleure technique est l'étirement actif car en contractant le muscle antagoniste, on provoque un relâchement réflexe du muscle à étirer. Un étirement passif va lui stimuler les récepteurs sensibles à la force et à la durée de l'étirement (situés dans les tendons et les articulations) entraînant à terme une contraction du muscle à étirer. Actifs ou passifs, les étirements constituent toujours une "recherche" visant au retour au calme général, autant musculaire que psychique.

A ne pas confondre donc. Avant de nager, on s'échauffe. Cette phase prépare les muscles au travail sportif. Par contre, après l'effort de l'entraînement ou de la compétition, la phase inverse des étirements permet de revenir à un rythme davantage adapté à la vie quotidienne; on détend les muscles, on les repose pour qu'ils reprennent un rythme hors sport.

Comment s'étirer ?

Les principes et exercices pour des étirements efficaces et en douceur sont les suivants:

Les étirements se font en fonction de la physiologie articulaire de chacun. Deux personnes ne s'étirent jamais de la même façon. Il faut donc adapter la technique à son corps.

Les muscles sont comme des élastiques : pour les étirer, il faut créer un point fixe (représenté sur les dessins par une croix) d'où on va éloigner les extrémités, c'est à dire les pieds, la tête, les mains selon les exercices.

La mise en tension doit être ressentie sur toute la longueur de la chaîne musculaire. L'étirement se fait lentement: on met en tension les muscles sur deux respirations, on maintient sur trois et le retour lent se fait sur deux respirations.

L'inspiration met encore plus en tension. Quand, lors de l'inspiration, vous ne sentez plus de mise en tension supplémentaire, c'est que le muscle est étiré. Attention, un étirement ne doit jamais faire mal: il est souvent désagréable mais jamais douloureux.