Kitesurf ADDICTION
LE 1ER MAGAZINE DU KITESURF DEPUIS 1999
Kitesurf
MAGAZINE
DÉCRYPTAGE
FOIL : 360 BACK
FREESTYLE : TOOTSIE ROLL
BIG SWELL
MITU SURFE
TEAHUPOO
AVANT-PREMIÈRES
TESTS 2014
F.ONE - NAISH - NORTH - PETER LYNN - STORM - TAKOON - SLINGSHOT
CHAMP' DE FRANCE FREESTYLE
LE KING DE DUNKERQUE
PRÉPA PHYSIQUE
BIEN S'ÉTIRER
TRIP NEW ZEALAND
RENCONTRE AVEC LES 2 ÉLÉMENTS
L 15763 - 87 - F: 6,20 € - RD

COACHING PRÉPA PHYSIQUE

LE STRETCHING*

LES ÉTIREMENTS ADAPTÉS AU KITESURF

TEXTE PAR DJ RORO
PHOTOS: SHARKEYE/
RELOAD PROD/DR

Fréquemment remis en cause ces dernières années, les étirements ont été au cœur de nombreux débats. Faut-il s'étirer après un effort, les étirements échauffent-ils les muscles, s'étirer m'aide-t-il à mieux récupérer ? Et j'en passe... Nombreuses sont les réponses à ces questions qui sont approuvées par certains et réfutées par d'autres. Faisons le point sur ce sujet avec pragmatisme. En vous présentant des étirements adaptés à la pratique du kitesurf, je vous propose des mises en situation simples et pratiques. Une chose est sûre, les étirements développent la souplesse*. En atténuant les tensions musculaires, ils coordonnent mieux les gestes et favorisent l'amplitude des mouvements. Les principales interrogations sont de savoir quel est le meilleur moment pour s'étirer et quelle méthode de stretching choisir.

VOTRE COACH

Romaric Linares, préparateur physique, spécialiste des sports nautiques. Il suit la préparation physique du Collectif France de kitesurf depuis la saison 2012.
www.lr-preparationphysique.com

FAQ S'ÉTIRER À FROID, ÇA ÉCHAUFFE ?

Le but recherché dans l'échauffement de nos muscles est une élévation de leur température via une vascularisation* importante. Or, les étirements allongent seulement les muscles. Dans ce cas, seule la structure du muscle est sollicitée, et il y a un risque de créer des microtraumatismes. Il a même été démontré que les étirements provoquent des tensions élevées qui entraînent une interruption de l'irrigation sanguine, ce qui va à l'inverse de l'effet "vascularisateur" recherché.
Oubliez donc l'idée que de simples étirements échauffent les muscles.

ÉCHAUFFEZ-VOUS AVANT DE VOUS ÉTIRER

* voir LEXIQUE

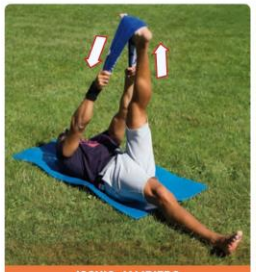
Un échauffement est toujours nécessaire avant de s'étirer. Par exemple, un footing de 10 minutes suffit. L'élévation de la température corporelle va augmenter la compliance articulaire*, permettant une meilleure mobilisation des articulations. De plus, un muscle chaud voit ses composantes élastiques améliorées par une diminution de la résistance à l'étirement des tissus conjonctifs musculaires* et des tendons.

LES ÉTIREMENTS PASSIFS : SOUPLESSE ET RÉCUPÉRATION

On entend par étirements passifs les étirements effectués par l'intermédiaire d'une force extérieure (pesanteur, auto-manipulation, partenaire ou autres…). L'objectif est de relâcher le muscle. Naturellement, un muscle se contracte quand on l'étire. C'est ce qu'on appelle le réflexe myotatique (ou réflexe d'étirement). Le but est d'inhiber ce dernier en prolongeant sur une certaine durée (au moins 20 secondes) l'étirement du muscle : c'est le réflexe myotatique inverse. Ainsi, le muscle peut s'allonger. Ces étirements sont intéressants pour améliorer la souplesse et ont des intérêts supposés pour la récupération. En effet, en inhibant le réflexe myotatique, on favorise le relâchement musculaire et donc la détente musculaire. Aussi, on leur redonne leur longueur initiale, de cette façon on rend aux muscles et aux tendons leur extensibilité et aux articulations leur mobilité.

Contexte :
- Privilégiez une séance exclusive d'étirements passifs. Après un petit échauffement, étirez-vous au calme, au sol, sur un tapis et dans un environnement suffisamment chaud.
- Ne placez pas une séance d'étirement passif un lendemain d'efforts intenses qui ont produit des courbatures douloureuses. Vous pourriez causer des dommages musculaires supplémentaires.
- Éventuellement, vous pouvez pratiquer des étirements passifs après un effort seulement si vous n'avez pas le temps de vous réserver une séance d'étirement complète dans la semaine. Il vaut mieux s'étirer avant que les courbatures n'apparaissent que ne pas s'étirer du tout.

Durée d'étirement : 20 s par muscle. **Récupération :** égale à la durée d'étirement.
Nombre de tours : 1 tour minimum, 2 si vous avez le temps.
Consignes : L'étirement doit être soutenu, mais détendu, l'attention restant concentrée sur les muscles que l'on fait travailler. Maintenir jusqu'à éprouver une légère tension, et se relaxer en maintenant la position étirée. La respiration doit être lente, bien rythmée et contrôlée. Ne pas retenir le souffle. Éviter les "à-coups" pendant les étirements pour un plus grand gain de souplesse. Maintenez une posture stable avec un bon alignement articulaire.



ISCHIO-JAMBIERS

Aidez-vous d'une serviette, d'un élastique ou d'une corde. Ramenez la pointe de votre pied vers vous.

QUADRICEPS

Allongé sur le côté, étirez la jambe qui n'est pas au sol en ramenant votre talon sur votre fessier.

Linares R. Le stretching en Kitesurf. Kitesurf Magazine 2013;87:78–81.

MOLLETS

Gardez le talon de la jambe étirée ancré au sol.

PSOAS-ILIAQUE

C'est le fléchisseur de hanche. Une fois en position, descendez le bassin vers le sol.

ADDUCTEURS

En position assise, écartez vos genoux vers l'extérieur en gardant vos pieds collés l'un à l'autre.

FESSIERS

Croisez en flexion la jambe à étirer par-dessus l'autre. Ancrez votre bassin au sol.

LOMBAIRES

Groupez vos genoux sur votre torse.

GRAND DORSAL

Sans décoller les fessiers des talons, avancez au maximum vos mains au sol vers l'avant.

RHOMBOÏDE

Muscle du dos, il fixe les omoplates. Alternez dos plat et dos rond avec une volonté "d'aspirer" votre dos vers le plafond.

DELTOÏDE POSTÉRIEUR

Saisissez votre coude et ramenez votre main derrière votre tête. On étire la face postérieure de l'épaule.

TRICEPS

En plaçant votre coude derrière la tête, descendez votre main au plus bas vers votre omoplate opposée.

BICEPS

Saisir un support bras tendu. Effectuez une rotation interne de votre bras pour cibler le muscle du biceps.

FLÉCHISSEURS DES DOIGTS

Bras tendu, ramenez vos doigts vers vous.

JAMBIERS ANTÉRIEURS

Posez votre pied sur votre genou opposé. Ramenez votre pied vers vous.

LES ÉTIREMENTS BALISTIQUES : SOUPLESSE AVANT L'EFFORT

Le but recherché avec les étirements balistiques est de préparer les muscles et les articulations aux grandes amplitudes que va exiger l'effort par des "mouvements lancés". Certaines situations de navigation en kitesurf vont confronter l'organisme à de grandes amplitudes articulaires, il faut donc s'y préparer. Les étirements balistiques mobilisent activement les articulations, c'est-à-dire que c'est la musculature concernée qui va déclencher la mobilisation de l'articulation. Cela conduit à des gains de souplesse directement "utilisable" pour la navigation qui va suivre.

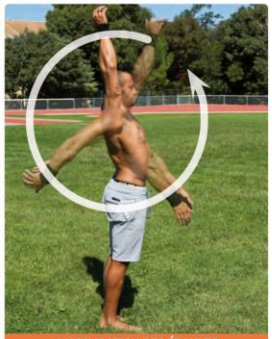
Contexte :
"Souplesse active" à effectuer juste avant la navigation. Elle doit absolument être précédée d'un échauffement conséquent.

Durée d'étirement : 10 s par articulation.
Récupération : 30 s. **Nombre de tours :** 2 tours.
Consignes : Après une forte contraction musculaire qui enclenche le mouvement du segment (bras ou jambe) travaillé, le relâchement doit être total pour atteindre la plus grande amplitude possible grâce à la force d'inertie emmagasinée. Il s'agit d'un balancement rythmé du segment mobilisé jusqu'à une position extrême.

MOBILISATION DE LA HANCHE

En appui sur un support de côté, alternez ouverture et fermeture du bassin en gardant la jambe mobilisée tendue. Effectuez les deux jambes.

En appui face à un support, alternez adduction et abduction de la jambe en gardant cette dernière tendue. Effectuez les deux jambes.



MOBILISATION DES ÉPAULES

Élévation maximale de vos bras à la verticale par balancement, puis relâchement. Effectuez les mouvements vers l'avant et vers l'arrière. Vous pouvez terminer en effectuant des cercles entiers si votre souplesse le permet.

LES ÉTIREMENTS "CONTRACTÉS-RELÂCHÉS" : SOUPLESSE

Les étirements "contractés-relâchés" sont des étirements qui s'inspirent des étirements passifs, c'est-à-dire que l'on va inhiber le réflexe myotatique du muscle pour lui permettre de se relâcher.
Cependant, pour un gain de souplesse accentué, on va contracter préalablement le groupe musculaire qui doit être étiré, contribuant ainsi à son relâchement du fait de la mise en œuvre des systèmes réflexes du muscle.

Contexte : Comme pour les étirements passifs, privilégiez une séance exclusive d'étirements "contractés-relâchés". Après un petit échauffement, étirez-vous au calme, au sol, sur un tapis et dans un environnement suffisamment chaud.

EXEMPLE SUR LES QUADRICEPS

Dans un premier temps, retenez votre pied tout en tentant d'étendre votre jambe. Maintenez cette contraction musculaire statique pendant 10 secondes. Ensuite, relâchez-vous et procédez à l'étirement en ramenant votre talon sur vos fessiers.

Durée d'étirement : 20 s par muscle.
Récupération : égale à la durée d'étirement.
Nombre de tours : 1 tour minimum, 2 si vous avez le temps.
Consignes : L'étirement doit être soutenu, mais détendu, l'attention restant concentrée sur les muscles que l'ont fait travailler. Maintenir jusqu'à éprouver une légère tension, et se relaxer en maintenant la position étirée. La respiration doit être lente, bien rythmée et contrôlée. Ne pas retenir le souffle.
Éviter les "à-coups" pendant les étirements pour un plus grand gain de souplesse. Maintenez une posture stable avec un bon alignement articulaire.

LEXIQUE

Compliance articulaire : Aptitude d'une cavité articulaire à changer de volume sous l'influence d'une variation de pression.

Souplesse : Qualité physique permettant d'exprimer de façon active et passive de grandes amplitudes articulaires.
Stretching : Signifie "étirement" en anglais.

Tissu conjonctif musculaire : Ensemble de cellules formant un tissu qui unit les fibres musculaires.
Vascularisation : C'est l'ensemble des vaisseaux sanguins qui irriguent une région de l'organisme.

Linares R. Le stretching en Kitesurf. Kitesurf Magazine 2013;87:78–81.