

Quelle quantité d'étirement faut-il effectuer ?

Il existe une quantité minimale et une quantité optimale d'exercices (zone cible) pour développer votre flexibilité. Le tableau 1 indique un seuil minimal et des zones cibles pour chacun des types d'étirement visant l'amélioration et le maintien de votre flexibilité. Les valeurs contenues dans ce tableau indiquent comment appliquer les principes de surcharge et de progression pour améliorer votre souplesse.

Pour améliorer et maintenir une bonne flexibilité, effectuez fréquemment des exercices d'étirement.

Les exercices d'étirement doivent être exécutés au moins trois fois par semaine, et de préférence, tous les jours. Après une semaine sans étirement, la longueur du muscle diminue et sa raideur augmente, ce qui laisse croire que des exercices effectués une fois par semaine pourraient tout au plus maintenir la longueur des muscles et la tolérance à l'étirement.

Pour augmenter la longueur des muscles, vous devez les étirer au-delà de leur longueur normale (appliquer le principe de surcharge) en évitant l'extension à l'excès. Nous ignorons encore beaucoup d'éléments concernant la flexibilité; les spécialistes conseillent néanmoins d'étirer un muscle d'environ 10 % de plus que sa longueur normale pour produire une amélioration de l'amplitude articulaire. Un moyen plus pratique de savoir si l'intensité de vos étirements est appropriée consiste à prendre conscience de la tension provoquée par l'exercice et d'arrêter au seuil de l'inconfort ou de la douleur.

Pour améliorer la flexibilité, étirez suffisamment les muscles et maintenez la tension pendant une période de temps appropriée. L'étirement d'un muscle en augmente la longueur (voir figure 3). Les récepteurs terminaux des neurones sensoriels situés dans l'ensemble muscle-tendons (A) envoient un message aux neurones sensitifs (B). Ces derniers font signe aux neurones moteurs (C) qui initient un réflexe de

Tableau 1 ► Seuil d'entraînement et zones cibles pour le développement de la flexibilité

	Seuil d'entraînement			Zones cibles		
	Étirement statique	Étirement balistique	FNP (CRAC)	Étirement statique	Étirement balistique	FNP (CRAC)
Fréquence	• 3 jours par semaine pour toutes les méthodes			• 3 à 7 jours par semaine pour toutes les méthodes		
Intensité	<ul style="list-style-type: none"> • Étirez-vous aussi loin que possible sans douleur; bougez lentement; maintenez la position à la fin du mouvement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Balancez doucement jusqu'à ce que le muscle soit étiré au-delà de sa longueur normale sans dépasser 10 % de plus que l'amplitude d'un étirement statique. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mêmes consignes que pour l'étirement statique mais ajoutez une contraction statique maximale du muscle avant de l'étirer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ajoutez une assistance passive. • Évitez l'extension à l'excès et la douleur. (pour toutes les méthodes). 	<ul style="list-style-type: none"> • Même consigne que pour le seuil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mêmes consignes que pour l'étirement statique. • Ajoutez l'assistance passive.
Temps	<ul style="list-style-type: none"> • Étirez-vous et tenez la position 15 secondes. • Effectuez 3 répétitions. • Repos : 30 secondes entre les répétitions. 	<ul style="list-style-type: none"> • Effectuez des répétitions pendant 30 secondes (ceci représente une série). 	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenez la contraction isométrique pendant 3 secondes. • Maintenez l'étirement pendant 15 secondes. • Effectuez 3 répétitions. • Repos : 30 secondes entre les répétitions. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenez l'étirement 15 à 60 secondes. • Effectuez 3 à 5 répétitions. • Repos : 30 secondes entre les répétitions. • Repos : une minute entre les séries. 	<ul style="list-style-type: none"> • Une à 3 séries. • Repos : une minute entre les séries. 	<ul style="list-style-type: none"> • Effectuez 3 à 5 répétitions : une contraction de 3 secondes suivie d'un étirement de 15 à 60 secondes. • Repos : 30 secondes entre les répétitions. • Repos : une minute entre les séries.