

# Des séances de stretching mais pas que ...

## Pourquoi s'étirer ?

Gagner en souplesse pour acquérir une plus grande fluidité de mouvement est l'objectif le plus répandu. Les étirements permettent également de soulager les tensions musculaires et les raideurs articulaires, de prévenir certaines douleurs et de faciliter les mouvements du quotidien.

## Est-ce vraiment efficace ?

Une pratique régulière permet vraiment de gagner en souplesse, de prendre conscience des différentes tensions musculaires, de repérer les exercices qui sont appropriés à sa propre activité sportive et à son état de forme, de soulager certaines douleurs récurrentes en douceur. Comme toutes les pratiques douces basées sur la respiration, le stretching apporte rapidement une forme de bien-être et de relâchement. Cependant les bienfaits seront multipliés si les étirements sont associés à un autre pilier de la condition physique : *la mobilité*.

## Que faisons-nous lors de nos séances ?

Un échauffement, un peu de renforcement musculaire en fonction des zones ciblées et pour être le plus complet possible du gainage, du travail d'équilibre et de proprioception.

Nous conjuguons ensuite étirements et mobilité. La mobilité va assurer la coordination entre les muscles, les tendons et les articulations pour assurer la fluidité et l'efficacité du mouvement. La mobilité est une qualité sous-estimée par les coureurs. Pourtant elle permet d'allonger la foulée sans forcer, d'éviter les compensations posturales et donc de limiter les blessures. Il ne s'agit pas de devenir contorsionniste mais simplement de maintenir les articulations principales (chevilles, genoux, hanches, tronc, épaules) dans une amplitude fonctionnelle.

Non seulement la mobilité est un pilier de la course à pied, mais aussi de la vie quotidienne et du bien vieillir.

## Quel type de stretching pratiquons-nous ?

Etirements actifs, passifs, en méthode CRE. Nous utilisons toutes ces méthodes pour varier les exercices et élargir la palette des bienfaits que nous en tirons.

## Un peu rébarbatif ces séances, non ?

Nous travaillons en toute convivialité, dans la plus grande bienveillance et le respect de chacun. Il est important de comprendre que tout le monde ne gagne pas en souplesse à la même vitesse, et que cela dépend de la génétique, des antécédents sportifs et du type d'activité sportive effectuée.

Lorsque la respiration ne parvient pas à la détente musculaire, la bonne dose d'humour dont tout le groupe dispose fait alors des merveilles : Le rire détend non seulement l'esprit mais aussi le corps...

