



On est tous Athlètes

# REUSSIR ENSEMBLE LETTRE DES ENTRAÎNEURS JUIN 2007

Éditorial  
Dossier  
Actualité

## Editorial

Encore merci à Bruno Gajer pour ce travail remarquable. Inutile de vous dire combien de temps prennent ces recherches préliminaires sur un sujet particulièrement controversé ces dernières années. En effet, en tant qu'entraîneur on a la sensation de bien connaître, d'avoir vu et lu tant de choses pour une part de l'entraînement que nous avons presque fini par banaliser. Et pourtant, les expérimentations, les expériences afflues et nous obligent à nous remettre en cause parfois, à revisiter nos croyances à coup sûr.

Bonne lecture et que cela serve nos athlètes.

Philippe LEYNIER



## Salut l'Ami

Il était impossible de commencer cette lettre aux entraîneurs sans rendre hommage à l'un des meilleurs d'entre nous qui nous a quitté récemment. Nombreux sont les passionnés d'athlétisme qui ont eu la chance de côtoyer Marcel DAUDE soit comme athlète, soit comme collègue ou tout simplement comme ami. Marcel était d'abord un enseignant des quartiers : prof d'E.P.S. d'un collège à Stains jusqu'au lycée de St Denis. En parallèle il entraînait en club tous les niveaux brassant une multitude d'athlètes de Championnet-Sport au Césame Val d'Oise en passant par Deuil-la-barre. Il a obtenu de très belles réussites sportives sur son parcours avant de rentrer au pays et de devenir CTR en Martinique. Mais il fut avant tout une référence pour de nombreux jeunes qui ont grandi à ses côtés et a généré de nombreuses vocations d'entraîneur dans son sillage. Marcel était généreux, fidèle dans ses amitiés et ses engagements. Son sourire et son entrain à toute épreuve resteront dans nos mémoires et dans nos coeurs.

Nous transmettons nos condoléances à sa femme et ses enfants dont il était si fier.

Tu vas nous manquer... Salut Marcel !



On est tous Athlètes

REUSSIR ENSEMBLE  
LETTRE DES ENTRAÎNEURS  
JUN 2007

Éditorial  
Dossier  
Actualité

## LES ETIREMENTS POUR QUOI FAIRE ?

Depuis quelques années une polémique s'est engagée sur la place des étirements dans l'entraînement sportif et bien sûr en athlétisme. C'est Mr Gilles Cometti qui a mis le feu aux poudres en publiant un article qui voulait bousculer les idées reçues sur les soi-disant bienfaits des étirements. Mais l'interprétation hasardeuse de certains d'entre nous a conduit à comprendre que les étirements ne servaient à rien. Hors, ce n'était sans doute pas le but premier de cet article certes déstabilisant quant aux connaissances de terrain mais qui doit maintenant déboucher sur « à quoi servent réellement les étirements que nous utilisons ? Peut-on mieux les planifier dans la semaine ? La place qu'ils prennent par rapport aux contenus d'entraînement ? Peut-on améliorer nos méthodes d'étirements ? Voilà beaucoup de questions qui sont souvent restées sans réponse pour l'entraîneur.

Mais repartons de la genèse et intéressons-nous à [l'article de Gilles Cometti n°1](#). Dans ce dernier Gilles nous explique que les étirements sont particulièrement mal placés au cours de l'échauffement des sports à dominante vitesse détente et en phase terminale de préparation à la compétition; qu'ils peuvent éventuellement participer aux aspects musculaires de la récupération car ils ont des effets sur le relâchement mais il oriente vers des exercices plus efficaces à son goût.

Pour en savoir plus, on trouvera dans [un deuxième article de Gilles Cometti](#), les aspects physiologiques des étirements. Il y donne des explications scientifiques sur les effets de ces techniques sur le tissu conjonctif et les éléments élastiques dans la fibre musculaire. D'après cette étude, les étirements auraient des effets temporaires sur le relâchement, l'amplitude articulaire et pourraient augmenter le nombre de sarcomères dans le muscle et serait un bon complément au travail de musculation.



On est tous Athlètes

# REUSSIR ENSEMBLE LETTRE DES ENTRAÎNEURS JUIN 2007

Éditorial  
Dossier  
Actualité

Pour répondre à la question : les étirements : pour quoi faire ? Nous vous proposons si vous avez un peu de temps de suivre [la conférence de Pierre Portero](#) (Chercheur à l'Université de Paris 12). Il y présente pendant 20 diapos plusieurs définitions, comme la flexibilité maximale, la raideur, la viscoélasticité... qui sont des concepts intéressants pour l'entraînement. Puis il étudie l'impact des étirements sur la production de force et de performance en étant moins catégorique que Mr Cometti sur les effets négatifs. Si vous n'avez pas le loisir de tout écouter, ne passez pas à côté des 5 dernières diapos de conclusions (vous pouvez trouver un [article de synthèse \(revue3\)](#) du même auteur).

Poursuivons donc ce débat sur la place des étirements et donnons la parole à un de nos collègues, entraîneur de demi-fond, kinésithérapeute, Serge OLIVARES :

Il y a peu de temps encore, lorsqu'on parlait d'étirements, nous rencontrions une unanimité sans faille ; ils étaient indispensables et ceux qui n'en faisaient pas ne pouvaient que se blesser, ne pas récupérer et être moins performants. Aujourd'hui il est de bon ton de brûler ce que nous avons adoré, et l'on peut lire que les étirements ne servent pratiquement à rien.

Cet intérêt pour les étirements et le stretching ne peut que me ravir, kinésithérapeute de formation, ils sont partie intégrante de ma pratique journalière. Je voudrai donc apporter un éclairage kinésithérapique sur cette question. Il s'agit du point de vue d'un praticien, je n'ai pas mené de recherche scientifique, ni fait de revue de questions exhaustive, néanmoins il me paraît important d'apporter un éclairage appuyé sur la pratique et l'analyse critique des textes présentés. Pour nous, kinésithérapeutes, l'évaluation de la souplesse, la palpation des tensions musculaires, le traitement des contractures, les étirements, l'apprentissage des techniques d'auto-étirements comme moyen de maintenir le gain de la rééducation sont les bases de nos soins. Des techniques comme le traitement des " trigger-points " de Travell et Simons, les " levées de tension " de Gilles Péninou, sont basées sur la pratique d'étirements ciblés. Tout d'abord, concernant le terme d'étirement, c'est un terme fourre-tout où l'on regroupe des pratiques diverses, aux effets différents. De plus pour nous, français, le mot anglais de stretching renvoie à une pratique précise, différente de la notion anglo-saxonne. C'est plutôt une technique active de caractère global, les autres techniques seront simplement qualifiées " d'étirements ", alors que pour les anglophones, stretching renvoie à toutes les formes d'étirements.

Nous distinguons avec Henri Neiger trois modalités d'étirements: Mode passif, Mode actif, Mode en tension active à deux caractères : Global et Analytique

A la lecture des articles cités, on ne sait pas du tout comment les étirements ont été pratiqués, (étirements passifs, actifs, ...) C'est là la critique majeure à faire. Rien ne nous autorise à penser que les diverses modalités et caractères et leurs combinaisons ont les mêmes effets.



On est tous Athlètes

## REUSSIR ENSEMBLE LETTRE DES ENTRAÎNEURS JUIN 2007

Éditorial  
Dossier  
Actualité

Lorsqu'on évoque quelques articles ayant trouvé un effet négatif des étirements sur la survenue des blessures, il faut se garder des généralisations hâtives. En effet d'autres articles ont montré que la raideur d'une articulation ou d'un muscle est un des facteurs favorisant de l'apparition des blessures. Citons James C Agre dans un article ancien (1985), pour qui la raideur des ischios-jambiers est un facteur prédisposant à la blessure. Prés de vingt ans après Witvrouw et ses collaborateurs trouvent aussi en 2003, que la raideur des ischios-jambiers et du quadriceps est un bon prédicateur des blessures musculaires à venir chez le footballeur. De même, l'article de Pope de 1998, qui est souvent cité, conclut que la raideur de la cheville est aussi un prédicateur puissant de l'entorse de cheville (significatif à .03). C'est d'ailleurs là le résultat principal de l'étude. Il est souvent oublié dans les diverses revues de questions. L'effet non-significatif des étirements devrait logiquement conduire à se demander comment les étirements ont été faits : technique utilisée, durée, efficacité (a-t-on un gain de souplesse), quels muscles ont été étirés. Il faut noter que dans les deux études de Pope les sujets sont répartis au hasard, dans les groupes étirements ou non étirements, et non pas en fonction de leur éventuel " besoin " d'étirements. De plus le test utilisé pour mesurer l'amplitude articulaire de la cheville, est plus un test articulaire qu'un test musculaire. D'autres articles posent plus de questions qu'ils n'apportent de réponse. Ainsi l'article de Van Mechelen (cité par Cometti) étudie l'effet de l'échauffement, des étirements et du retour au calme par rapport à un groupe témoin qui ne fait ni échauffement ni retour au calme ni étirement. On doit donc en conclure que l'échauffement, le retour au calme et les étirements ne sont pas utiles dans la prévention des blessures. Avant de pouvoir bannir ces éléments des pratiques des athlètes, il faudra d'autres études, ou être vraiment convaincant.

De même Lally (cité par Cometti), trouve que la pratique des étirements est associée à un plus fort taux de blessures chez les marathoniens. Lorsqu'on regarde l'étude, il nous faut nuancer ces résultats car ils ne sont significatifs que pour les sujets masculins de race blanche, ils ne le sont pas pour les femmes blanches, les femmes et les hommes asiatiques. Quelles sont les différences musculaires qui expliqueraient cela. De plus, là aussi, la façon de faire les étirements n'est pas contrôlée.

Comment comprendre ce paradoxe de l'effet prédisposant de la raideur et de l'inefficacité des étirements retrouvés dans certaines études. Je pense que le problème est le plus souvent mal posé. Dans un cas il s'agit d'un protocole scientifique où l'on essaie le plus souvent d'isoler l'effet d'une variable. Pour cela, la procédure est rigoureuse (mêmes techniques d'étirement, même durée, même muscle...). Pour tenir compte de l'effet prédictif de la raideur, il faut au contraire quitter le champ de l'expérimentation pour proposer aux sujets un plan cohérent d'étirements tenant compte de son activité sportive, et surtout de son bilan articulaire. Pour les uns il s'agira d'insister sur les ischios-jambiers, pour d'autres cela peut-être le droit fémoral, pour certains (hyperlaxes) les étirements seront superflus. La question de savoir si les étirements sont utiles ne peut amener de réponse univoque et définitive. Tout dépend des sujets. Les études présupposent que les sujets sont " sains ", sans limitation pathologique. Pour nous, hommes de terrain, ce n'est pas le cas. Nous avons affaire à des sportifs avec des points forts et des points faibles. Comme pour certains il faudra insister sur le développement de la force ou des qualités aérobies, pour d'autres il faudra aussi intégrer des étirements.



On est tous Athlètes

# REUSSIR ENSEMBLE LETTRE DES ENTRAÎNEURS JUN 2007

Éditorial  
Dossier  
Actualité

De plus la survenue d'une blessure est rarement liée à un seul facteur ; la fatigue, les troubles statiques, le matériel, la technique ... entrent en ligne de compte.

Une autre raison avancée pour ne pas faire des étirements est leur effet néfaste sur la performance lorsqu'ils sont faits à l'échauffement. Des études montrent qu'après un programme d'étirements, les sujets sont globalement moins performants ensuite lors de la réalisation des tests retenus (Saut, pic de force sur machine...). Ces résultats semblent cohérents avec ce que l'on constate intuitivement sur le terrain. Néanmoins dans la réalité les athlètes ne se mettent pas dans leurs starting-blocks tout de suite après leurs étirements, ils refont des " éducatifs " et des répétitions de leurs gestes sportifs. Ils vont réactiver les programmes moteurs qui leur permettent de courir vite et bien. Ils vont notamment agir sur le réglage de la " raideur active " des différents muscles leur permettant ainsi de bénéficier de la restitution d'énergie liée à la notion de " renvoi ". Il serait intéressant de savoir si tous les types d'étirements ont ce rôle néfaste sur la performance. Y aurait-il des différences entre certaines formes ? Leur effet est-il différent selon la population, coureur tout venant/ athlètes ayant appris à courir ?

La troisième raison est leur inefficacité sur la récupération. Le bien-être décrit par les athlètes après une séance d'étirements n'étant lié qu'à une élévation du seuil de perception de la douleur. Les études faites sur les étirements et la récupération se contentent d'aborder cette dernière sur l'aspect "ressenti" de courbatures ou de douleurs musculaires. Mais quels en sont les effets en terme de capacité à reproduire une performance, le lendemain d'une séance? Quelles modalités préférer à ce moment de l'entraînement ? L'étude de la récupération mériterait de susciter de nouvelles recherches, tant les aspects en sont multiples et les déterminants variés (nutrition, repos, étirements, physiothérapie, programmation de l'entraînement...)

En conclusion, il me semble important que nous nous posions des questions sur la validité des étirements, sur leur mode d'administration en fonction du but recherché, sur le moment choisi pour leur application, sur ce que l'on peut en attendre. L'augmentation des travaux sur ce sujet nous fait espérer que des réponses seront apportées. Mais pour le moment nous sommes encore au stade des questionnements où chaque réponse soulève de nouvelles questions. Néanmoins la pratique d'étirements après avoir fait un bilan du sportif (étirer un sujet hyperlaxe serait contre-productif), assouplir une articulation enraidie ou des muscles rétractés, laisser les athlètes s'étirer après l'effort tant que l'on aura pas mis en évidence une baisse de la performance dans les jours suivants, utiliser des étirements pour regagner l'amplitude nécessaire à l'activité après une journée assis au bureau, me paraissent être des comportements de bon sens qui ne devraient pas nuire à nos athlètes. Les étirements sont une technique à la disposition des entraîneurs, il faut en connaître les indications et les limites pour les intégrer dans un plan d'entraînement cohérent.



On est tous Athlètes

# REUSSIR ENSEMBLE LETTRE DES ENTRAÎNEURS JUIN 2007

Éditorial  
Dossier  
Actualité

Pour encore alimenter ce débat nous vous proposons de lire le plaidoyer en faveur des étirements de Norbert GRAU kinésithérapeute qui a mis au point une méthode : « le stretching global actif ». Il nous en parle, la justifie et vous renvoie vers des sites illustrant ses propos.

Je viens réhabiliter la place de l'assouplissement dans le sport de haut niveau.

Si on part du principe suivant : **Toute musculation entraîne à long terme la rétraction des muscles utilisés..**

*.. L'entraînement de force augmente la raideur :Hagbarth et coll. (1985) étudient les variations de raideur des muscles. Après une action concentrique la raideur musculaire a tendance à augmenter, alors qu'une action excentrique la diminue. Lakie et Robson (1988) des contractions répétées concentriques ou isométriques augmentent la raideur. Une compétition intense est susceptible d'entraîner une augmentation de la raideur musculaire. Magnusson (1998)*

**Cette rétraction entraîne une diminution de l'efficacité du mouvement....** d'où compensations, tricheries, besoin d'augmenter la dose d'entraînement pour conserver la performance et risque de blessures... ceci est une logique pour chaque sportif!  
**J'ai besoin quand même de la musculation,**

*(La force est une composante de la performance)*

**Mais J'ai besoin aussi de regagner ma longueur perdue, ma souplesse !**

Le gros problème qui se pose à moi : **Quel types d'étirements dois-je faire et quand ?**

## 1---NOTION DE CHAÎNE MUSCULAIRE

La majorité des étirements sont analytiques, ils ne tiennent pas compte que tout mouvement utilise un ensemble de muscles, comment imaginez étirer un seul muscle de la chaîne !

On peut considérer que l'amplitude de la foulée, en course à pied, dépend d'une chaîne musculo-aponévrotique. Cette chaîne part de la jambe arrière quand elle termine son impulsion, tapisse la face antérieure de la jambe, de la cuisse, de la hanche et se continue par les adducteurs les plus antérieurs puis se poursuit mais sur l'autre jambe par les adducteurs les plus postérieurs, les ischio-jambiers, le triceps et de façon plus fine par les muscles de la voûte plantaire.

On pourrait imaginer une sorte de muscle qui partirait du bout du pied en appui et irait à l'autre extrémité de l'autre pied. A chaque fois que vous tirez un morceau, cet étirement se perd dans les autres maillons de cette chaîne.

Déjà, Toujours se diriger vers un travail en chaîne !

Un bout de la chaîne est concrétisé par la respiration et sa mécanique respiratoire et l'autre bout correspond aux extrémités.



On est tous Athlètes

# REUSSIR ENSEMBLE LETTRE DES ENTRAÎNEURS JUN 2007

Éditorial  
Dossier  
Actualité

## 2---CONTRACTION STATIQUE EXCENTRIQUE

Il faut assouplir le muscle au niveau du conjonctif (ou des éléments plus complexes comme la titine, sans faire porter cet assouplissement sur les sarcomères restants (qui sont déjà trop allongés) et essayer de recréer des sarcomères manquants.

Il faut après avoir allongé le muscle, lui demander de se contracter sans lui permettre de se raccourcir.

### Explication scientifique de P Souchard

Le principe de Goldspink (1971), théorie affinée par Proske et Morgan(2000) est le suivant: le nombre de sarcomères en série d'un muscle se modifie pour permettre au muscle de développer sa tension maximale dans la position où il est le plus sollicité.

Le SGA utilise ce principe depuis plus de 20 ans.

Notre technique, en thérapie, est maintenant enseignée dans le domaine de la scoliose, en université italienne. C'est la technique qui donne les meilleurs résultats, actuellement. Au Brésil, presque toutes les équipes nationales ont des kinés qui utilisent cette technique.

### **Champs d'applications**

**--- L'étirement fait parti de l'échauffement** (il doit rester dans ce rituel) Faudra-t-il revoir comment l'utiliser ? Oui je pense ! Et quelle technique préconiser? C'est ici que certains chercheurs (par exemple : G Cometti..) ont découvert que l'étirement n'avait pas toutes les vertus qu'on leur a attribué. Ils ont sûrement une part de vérité ! Je crois que chaque sportif doit garder son rituel d'échauffement (avec ou sans étirements)

Eviter les longues séances avant une compétition.

### **---L' étirement est un moyen de prévention important.**

Il y a eu des recherches montrant l'inefficacité des étirements dans le domaine de la prévention.

*'Des études ont été publiées en 1998, Pope et coll. ont avancé l'hypothèse que les étirements réalisés avant l'exercice n'auraient en réalité que peu d'incidence sur les risques d'apparition des blessures au cours de la pratique sportive. Résultats (regroupant 2631 jeunes recrues de l'armée âgées entre 17 et 35 ans) et ils montrent qu'il n'y a effectivement pas de différences entre les deux groupes (contrôle expérimental) au niveau de la probabilité d'être blessé que l'on fasse ou non des étirements avant une séance d'entraînement. Dans les deux cas, plus on avance dans l'entraînement et plus les chances d'avoir une blessure augmentent tout en étant égales que l'on s'étire ou non. Il en est de même chez les danseuses de l'opéra de Genève*

On ne remet pas en question ces résultats, la seule question qui nous préoccupe : quel type d'étirement a-t-il été utilisé dans ces expérimentations ?

Personnellement, ayant eu la chance d'avoir la responsabilité d'une équipe de football de L2, mon premier réflexe fut de faire des statistiques sur l'efficacité de mes techniques utilisées. En utilisant deux techniques, la microkinésithérapie et le SGA (stretching global actif), le nombre de blessé a été de 6% sur six mois. Le groupe témoin, une équipe de L1 utilisant d'autres techniques, a eu 17%.



On est tous Athlètes

# REUSSIR ENSEMBLE LETTRE DES ENTRAÎNEURS JUIN 2007

Éditorial  
Dossier  
Actualité

Il faut être très judicieux, rechercher les chaînes à problème, prévoir les rétractions dans certains gestes sportifs. On constate que la plupart des sportifs passent beaucoup de temps à assouplir les ischios jambiers, or ces muscles ne font pas parti des groupes de muscles les plus raides, les fessiers ont le monopole de la raideur.

La prévention des blessures passe par d'autres techniques plus sophistiquées. Le manque d'assouplissement d'une chaîne prévient souvent une future blessure.

### *3--- L'étirement est un des outils de la performance.*

Pourquoi l'étirement contribue-t-il à l'amélioration de la performance ?

**a --** Il permet de récupérer l'amplitude perdue régulièrement à la suite du travail musculaire exigé pour la réalisation du geste demandé.

Pour lancer le javelot le plus loin possible, l'athlète doit faire de la musculation des muscles propulseurs du javelot, c'est évident !

S'il exécute régulièrement un travail concentrique, il va perdre au bout de quelques temps la souplesse des muscles exécutants le mouvement qui dans cette épreuve sont les mêmes que ceux qui freinent le mouvement.

Première conséquence : la prise d'élan diminue, même avec une force supérieure. Il sera fort mais lancera moins loin ! Cela ne sert à rien d'avoir un muscle fort si les moyens mécaniques du corps ne lui permettent pas de l'utiliser à fond.

Deuxième conséquence : L'athlète va chercher ailleurs dans son corps à récupérer sa longueur perdue, mais ceci au prix de défauts supplémentaires dans son geste.

Ces compensations nous éloigneront du geste pur, donc de l'augmentation de la performance. Un jour de fatigue, le corps n'acceptera pas ou plus ces tricheries ou compensations, et ce sera la blessure, la déchirure ou la souffrance dans le geste ; ce tableau semble un peu sombre, mais quand, nous thérapeutes, essayons d'élucider l'origine d'un traumatisme, nous arrivons souvent sur une musculation intensive et mal orientée suivie d'aucun étirement.

**b--**Le muscle aura besoin de toutes ses qualités pour assurer son rôle, et la qualité de sa contraction dépendra beaucoup de sa souplesse.

Beaucoup de travaux ont démontré l'effet du cycle « Etirement Raccourcissement »  
*Zatsiorski fut l'un des premiers à constater qu'un athlète produisait plus de force en saut en contrebas que lors d'une contraction isométrique (150 à 200 % de la force isométrique). L'analyse de l'activité électrique confirme la différence de sollicitation musculaire entre l'action isométrique et le saut en contrebas (Komi et Gollhofer 1997) :*

Les causes de l'efficacité de cette modalité de fonctionnement musculaire reposent sur trois éléments :

- L'intervention particulière des facteurs nerveux.
- l'élasticité du système « tendon-muscle ».
- l'intervention du réflexe d'étirement.

Quand on parle de l'élasticité au niveau musculaire ? On évoque deux phénomènes :

- les ponts d'actine-myosine (le travail excentrique du SGA permet d'augmenter leur nombre et leur qualité.)





On est tous Athlètes

# REUSSIR ENSEMBLE LETTRE DES ENTRAÎNEURS JUIN 2007

Éditorial  
Dossier  
Actualité

- la titine.

IL s'agit d'une protéine musculaire qui se situe dans le sarcomère. Elle est destinée à ramener le sarcomère dans sa position de référence à la suite d'un allongement de celui-ci. Elle sert d'autre part à maintenir le bon alignement de la myosine par rapport à l'actine. *De nombreux auteurs lui attribuent aujourd'hui le rôle de production de force en excentrique et de contribution au SSC (Herzog, Komi 2203, Schmidtbleicher, Reich, Lastayos). Wydra (1997), Wiemann et Klee (2000) montrent par ailleurs que cet élément élastique est particulièrement sollicité pendant les étirements.*

On comprend facilement une certaine réticence à abuser des étirements avant une compétition de sprint !

Cet exemple permet de comprendre l'importance de la souplesse d'un muscle effectuant le mouvement.

*Dans le pas postérieur, le triceps passe par la phase excentrique, ce qui lui permet d'emmagasiner de l'énergie élastique (dans les composantes élastiques séries) et de la restituer lors de sa contraction (Cavagna et coll., 1968).*

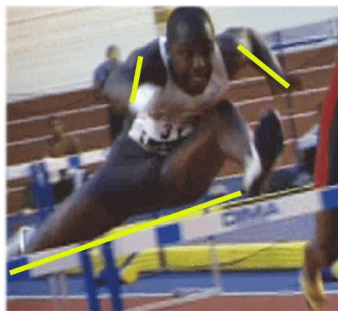
Rapport de l'INSEP sur la restitution de l'énergie du muscle.

"Evaluation des propriétés mécaniques de la cheville chez des sauteurs en longueur, triple sauteurs, gymnastes aérobic et coureurs de fond élités"

Origine : Laboratoire de Biomécanique et Physiologie

La propulsion par le triceps, en course à pied, en est le meilleur exemple !

c--- L'étirement permet l'effacement ou la diminution des compensations exigées en contre partie du geste demandé.



Prenons par exemple ce coureur qui franchit la haie. Cette photo a été tirée du film durant lequel il franchissait la haie, à aucun moment l'athlète ne peut étendre complètement sa jambe gauche.

Conséquences : Il a besoin de plus fléchir sa hanche droite pour franchir la haie (perte d'énergie) et moins bonne extension de sa hanche droite, il compense alors par une rotation de son bassin et colonne lombaire.

Il y a aussi beaucoup de défauts que seul un entraîneur peut voir.

Ce dernier ne connaissant pas les subtilités des chaînes musculaires de base, il demandera de corriger ce défaut en aggravant un autre.

Autre exemple en CAP :

Dans cet appui au sol, la jambe n'est pas assez en extension, ce qui entraîne une foulée plus courte (Là encore, l'assouplissement analytique n'a aucune efficacité)



Voilà quand même des bonnes raisons de s'étirer ????????

(La formation de base du SGA se fait en trois jours)

Pour la France : SGA Norbert Grau 95 rue Barbara 07300 Tournon

Tél 04 75 08 25 63 - Site : <http://www.stretching-global-actif.com>



On est tous Athlètes

# REUSSIR ENSEMBLE LETTRE DES ENTRAÎNEURS JUIN 2007

Éditorial  
Dossier  
Actualité

## ÉTIREMENTS COMMENT FAIRE MIEUX ?

Si l'on résumait sommairement les études et discours précédents, on pourrait dire que les étirements au cours de l'échauffement, comme préparation à l'action, sont à éviter (sauf si l'athlète est resté assis toute la journée).

Les étirements apportent un plus dans la préparation à condition qu'ils soient utilisés aux bons moments et sur les zones corporelles que la spécificité de l'activité désigne. Il faut sans doute partir de l'analyse de la tâche en fonction de la spécialité et d'en déduire les exercices et les techniques d'étirement les plus spécifiques : un lanceur et un sauteur n'auront sans doute pas les mêmes séances d'étirement.

### 1- Echauffement et étirements ?

L'échauffement est sans doute dans l'entraînement la partie la plus souvent associée aux étirements. On peut partir de [considérations générales](#) sur l'échauffement et se demander s'il faut y intégrer des [étirements](#). Le CEP Dijon nous propose concrètement un [« échauffement »](#) construit à partir des données théoriques qu'ils avancent.

### 2- Les méthodes d'étirement :

Au-delà du classique étirement passif il existe de nombreuses méthodes qui présentent des particularités à associer avec les objectifs recherchés à travers une séance d'étirements (récupération, amplitude articulaire, relâchement musculaire...).

Nous vous renvoyons au site de N. Grau mais aussi sur un article de [Pascal Prévost](#) qui passe en revue les différentes techniques connues. Ces dernières sont reprises et détaillées sur un [site très complet](#) (en anglais).

### 3- Les exercices d'étirement :

Il en existe une multitude, mais il faut surtout les organiser et savoir sur quelle zone corporelle ils agissent. Il existe de nombreux documents, livres ou DVD.



On est tous Athlètes

# REUSSIR ENSEMBLE LETTRE DES ENTRAÎNEURS JUIN 2007

Éditorial  
Dossier  
Actualité

Suit une sélection de ce type d'ouvrage :

Les différents groupes et les chaînes [répertoire d'exercice en image](#)

- Un [site détaillé](#) sur les exercices et quelques conseils généraux.
- Un livre précis : « Guide des étirements du sportif » par Christophe Geoffroy Kiné de la FFF avec des illustrations très claires.
- Un DVD (Creps de Montpellier - FFA) de Bruno Parietti : La Force n°2
- Un [document](#) d'un Kiné de la FFA, Franck Scotte, sur les étirements des ischios-jambiers et les problèmes posés par ce groupe musculaire.

## LA FEDERATION FRANCAISE D'ATHLETISME

s'associe

## AUX ENTRETIENS DE L'INSEP

les 24 et 25 novembre 2007

pour organiser un COLLOQUE sur

### Eclairage de la performance en Athlétisme

« Comprendre pour entraîner – Entraîner pour comprendre »

L'expertise développée par Les *Entretiens de l'INSEP* depuis une quinzaine d'années a amené la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) à profiter de ce savoir-faire pour rassembler, lors de ce grand colloque national, ses publics (entraîneurs, Cadres techniques, athlètes), mais également des scientifiques, autour de questions relatives à la **préparation de l'athlète**, l'**analyse de la performance**, ou encore le **métier d'entraîneur**.

Les formes prises par ce rassemblement alterneront des **conférences plénières** en amphithéâtre, des **vidéos commentées**, et des **tables rondes**. Un temps sera réservé à la présentation sur le terrain d'outils pour aider l'entraîneur dans sa pratique (halle couverte).

Les thématiques retenues sont au nombre de 3 :

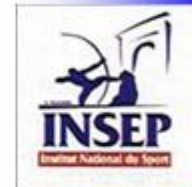
- la **physiologie** du sprint prolongé.
- la **force explosive** dans les activités athlétiques
- la **psychologie**, à l'entraînement et en compétition

De nombreuses **personnalités** seront associées à ce colloque, parmi lesquelles (ordre alphabétique, liste non exhaustive et non définitive) : Gilbert Avanzini, Patrice Bauchet, Laurence Billy, Jamel Boudébiba, Nadine Debois, Jacques Duchateau, Gilles Follereau, Marc Francaux, Bruno Gajer, Christine Hanon, Dominique Hernandez, Joe Maisetti, Claude Monot, Jacques Quièvre, Patrice Ragny, Hervé Stéphan, Jean Hervé Stievenart, Claire Thomas, Fernand Urtebisa, Jacky Verzier.

**Il est ouvert à tous les publics**

Cliquez sur : [Bulletin d'inscription](#)

# Les Entretiens de l' Insep 2007





On est tous Athlètes

# REUSSIR ENSEMBLE LETTRE DES ENTRAÎNEURS FEVRIER 2007

Éditorial  
Dossier  
Actualité

## Les ouvrages de trois entraîneurs et éducateurs experts



2007 - 480 pages - 21\*26  
ISBN: 2-86713-336-X  
ISBN13: 978-2-86713-336-7  
Code 01015 - 39,00 € TTC

**Résumé :** Le dernier volume de la trilogie sur l'athlétisme présente les épreuves de sprint, d'obstacles et de relais selon une approche technologique moderne et fonctionnelle. Les aspects historiques, physiologiques et didactiques débouchent sur des situations d'apprentissage novatrices et riches en perspectives. Car si la pratique des experts reformule les fondamentaux de l'athlétisme, celle du débutant est d'abord conditionnée par ses propres ressources. Frédéric Aubert et Thierry Choffin, tous deux investis dans la pédagogie scolaire et le haut niveau sportif, mettent à leur disposition des enseignants d'EPS et des entraîneurs une somme incontournable sur les courses.

**Auteurs :** Frédéric AUBERT et Thierry CHOFFIN

Pour commandez, [cliquez ici](#) :  Télécharger (fichier pdf)



Nb de pages : 196  
Prix en librairie : 16,50 €  
Achat par correspondance :  
16,50 €

**Résumé :** Le titre de cet essai sur les entraîneurs peut surprendre, il n'est pas de moi... Je l'ai emprunté à ma fille.

Papa monstre de sport, c'est ainsi qu'elle m'interpellait quand, trop jeune encore pour faire des phrases avec sujet-verbe et complément, elle voulait sans doute me faire comprendre combien c'était impossible pour une fille d'avoir un père entraîneur.

Quand je faisais semblant de ne pas saisir, ce qu'elle entendait par monstre, certain que son manque de vocabulaire ne lui permettrait pas de me mettre les points sur les i.

Aujourd'hui on voit apparaître hors des stades des « coaches » qui prennent en charge la préparation physique, mentale, l'accompagnement psychologique de personnes dans les diverses démarches de leur vie quotidienne alors que la professionnalisation des entraîneurs sportifs reste limitée.

En effet, malgré le développement spectaculaire de la pratique sportive, et plus récemment de la pratique sportive féminine, les entraîneurs restent massivement non professionnels et ils sont majoritairement des hommes. Beaucoup, y compris dans le sport de haut niveau, exercent leur mission d'entraîneur après ou en plus d'une autre activité professionnelle principale, et ils le font avec une passion dévoreuse de temps et d'énergie, qui les fait souvent renoncer à toute autre préoccupation socio culturelle.

Qui sont ces hommes qui consacrent leur temps, leur vie, à la compétition sportive, ce qui souvent les contraint à négliger leurs propres enfants pour s'occuper de ceux des autres ? Comment devient-on entraîneur et comment fonctionne cette relation particulière entre un entraîneur et un entraîné ?

**Auteurs :** Patrice RAGNY notre collègue CTS Athlé

Pour commander cliquez sur :

