

NEWSLETTER

#EDUCATEURS



le 08 octobre 2021 🕒 5 minutes

Quand j'ai commencé le badminton les avis divergeaient au sujet des étirements... 25 ans après, c'est toujours le cas.

Utiles, pas utiles, néfastes, bénéfiques, indispensables...
Avant l'effort, après l'effort, chaque matin...

Il y a autant d'avis que de personnes avec qui j'ai abordé le sujet. Comme souvent en badminton, mais sur ce sujet peut-être encore plus !

Avec le temps, mon avis s'est affiné et le fait de devoir en parler en formation d'éducateurs m'a amené (forcé ?) à chercher plus loin...

Lire des études scientifiques.

Quel ne fut pas mon étonnement quand je me suis aperçu que dans ce domaine, aussi, il persiste quelques dissensions...

J'ai donc compris qu'il n'y a pas un BON point de vue, mais DES points du vue.

Un ensemble de tendances et courants desquels il faut se nourrir !

Un ensemble de points de vue qui permettent de se forger le sien...

Naturellement, j'ai profité de la venue d'un spécialiste à la Ligue pour qu'il prenne quelques minutes afin de nous exposer le sien.

Qu'il partage avec nous sa vision des étirements, et ceci en deux temps :

- Ce qu'il ne faut surtout pas faire (ou demander)
- Ses secrets pour qu'ils soient pertinents et efficaces.

Laissez-vous guider, prenez des notes, et comme depuis un bon moment maintenant : on garde les bons conseils pour la réouverture !

Après notre premier article « Arrêtons de nous échauffer » nous nous retrouvons de nouveau sur notre nouvel article « **ARRÊTONS DE NOUS ÉTIRER** »... de la mauvaise façon !

Et si les étirements étaient nuisibles et favorables à la fois ? Je vous dis tout... !

Voici les 4 erreurs à éviter absolument :

1 - S'étirer avant un effort 🚫

Le but de l'échauffement est de faire circuler le sang (vascularisation) pour augmenter la T° musculaire, on avait abordé ce sujet dans la précédente newsletter.

Les étirements ne permettent pas une vascularisation, **ils font l'inverse** !

Les étirements avant un effort **baissent ta performance** ! moins de force, moins de vitesse, moins d'endurance musculaire, inhibition à la douleur temporelle... le corps n'a plus de lanceur d'alerte en cas de problème !

C'est physiologique : les étirements nuisent à votre entraînement !

2 - Penser que les étirements aident à récupérer après l'effort 🚫

Récupérer de quoi ?

De l'acide lactique ? L'acide lactique n'est pas un déchet créé par le corps à l'effort, c'est en réalité le lactate (déchet riche en énergie pour le corps).

Récupérer des courbatures ? Les courbatures sont des micro-fissures, un système inflammatoire qui permet de devenir meilleur qu'avant.

Les étirements n'augmentent ni la douleur, ni ne la calment !

Par contre ils peuvent augmenter les micro-fissures ! Est-ce que vous tirez sur une plaie pour la guérir ?

Les étirements n'aident pas à **récupérer après un effort** !

3 - Penser que les étirements évitent les blessures 🚫

Nous pourrions penser qu'un sportif très raide se blessera plus qu'un sportif très souple...

Non, c'est pareil !

La plupart des blessures se font sur un mouvement naturel, sans grande amplitude.

Pour éviter les blessures, le mieux est d'avoir un système musculaire entre le "très souple" et le "très raide".

4 - S'étirer 3h pour devenir souple 🚫

Des études ont testé la différence entre des étirements de 10 sec à 5 minutes.

Il n'y a pas de différence significative entre des étirements de 20 secondes et celui d'1 minute !

Ceci parce que le système nerveux s'adapte sur un court laps de temps.

Il sera donc préférable de s'étirer **3-4 fois 20 secondes plutôt que 1 minute** !

*“ Voici mes **secrets pour de bons étirements de badiste***

*L'objectif sera d'avoir un relâchement complet du muscle.
Voilà comment !*

L'échauffement n'est pas obligatoire, il n'y a pas de différence significative avec ou sans. Je te conseille quand même de réaliser un échauffement russe avant...”

Les règles pour de bons étirements sont simples :

- 3 à 4 séries de **20 secondes** statiques
- Seuil de douleur : **inconfortable**
- Placer les étirements le plus loin possible d'une séance physique ! préférez une séance **peu intense**.
- Trouver des exercices au sol pour un relâchement complet, et surtout ! concentrez-vous sur les **sensations et la respiration** !

En réalité... les étirements sont favorables à la **performance** :

si tu as bien fait attention, les 4 erreurs à éviter évoquent des bénéfices à court terme...

Voyons maintenant comment sur le long terme les étirements peuvent être bénéfiques !

Voici les 4 secrets pour des étirements optimaux :

1 - S'étirer avant un effort : non. Mais après ? Oui ! ✅

Pourquoi aurions-nous besoin de nous étirer ?

Nous avons vu qu'il n'y a pas de différence au niveau de la récupération sur le court terme. S'étirer après un effort peut être intéressant pour les personnes peu souples...

ATTENTION : toujours sans douleur, et jamais derrière une séance très intense !

Si le sportif est souple, il y a très peu d'intérêt.

2 - Les étirements aident à récupérer ! ✅

Un sportif plus souple aura moins de courbatures qu'un sportif raide !

Et oui ! c'est injuste mais une personne raide devra « casser du muscle » lors de grandes amplitudes alors que le sujet souple non.

Donc, sur long terme, les étirements peuvent d'une certaine manière aider à mieux vivre l'après effort.

3 - Les étirements évitent les blessures ✓

Les étirements permettent au sportif de « s'éduquer » sur ses sensations kinesthésiques. Il y a donc un bénéfice à long terme.

Il aura une meilleure amplitude de travail et une alerte plus pointilleuse.

4 - S'étirer pour devenir fort ✓

Faire des étirements c'est faire un effort « excentrique », c'est provoquer un allongement du muscle.

L'excentrique est un moyen terriblement efficace pour gagner en force mais aussi très traumatisant !

C'est pourquoi il est conseillé loin de l'effort... Le sportif devient plus fort grâce aux étirements.

Vous l'aurez compris, parler d'étirements n'est pas si facile...

Il faut différencier les effets sur le court et le long terme ! En plus il faut différencier un muscle statique et un muscle dynamique...

“ C'est ensemble et maintenant que nous devons transmettre les bonnes routines pour un sport plus fort et sans douleur ! ”

Et pour ceux qui veulent en savoir un peu plus, vous trouverez sur ce lien quelques [exercices d'étirements](#)



Arnaud DUPUIS

Préparateur physique et mental,

Entraîneur et coach sportif à la Ligue du Grand Est de Badminton

Pour une optimisation complète de la performance

Ligue du Grand Est de Badminton
13 rue Jean Moulin - 54510 TOMBLAINE
www.badmintongrandest.com



On vous a transmis cette newsletter
et vous souhaitez la recevoir directement ?

Inscrivez-vous ici !

Retrouvez toutes nos [newsletters-éducateurs](#) en téléchargement sur notre site.