



“ La souplesse ce n'est pas simplement un aspect physique secondaire, mais bien un élément clé qui peut faire la différence. Elle permet non seulement de prévenir les blessures, en réduisant les tensions et les risques d'accidents musculaires, mais aussi de fluidifier les mouvements à bord. Plus je suis souple, plus je peux me déplacer facilement et rapidement dans le bateau, ce qui est crucial, notamment dans les manœuvres rapides et les situations non anticipées. ”

Lucie de Gennes  
Equipe de France 470

## NOS CONSEILS

### ÉTIREMENT ET RÉCUPÉRATION

Même s'il n'existe à ce jour aucune certitude concernant les bénéfices des étirements dans un objectif de récupération notamment au niveau des courbatures, **les étirements en fin d'entraînement se justifient tout de même dans un objectif d'amélioration de la souplesse, avec des conséquences musculaires positives à moyen terme amenant un réel gain d'efficacité motrice.**

En effet, les étirements imposent des **tensions importantes dans le muscle** dans des amplitudes articulaires parfois inhabituelles. Il peut en découler des **micro-traumatismes** au niveau des structures internes du muscle. A la suite d'efforts intenses, on risque ainsi de d'ajouter des perturbations musculaires supplémentaires. Il faut également savoir que les étirements statiques diminuent la vascularisation du muscle. **ON NE PEUT DONC PAS CONSEILLER LE STRETCHING COMME RÉCUPÉRATION IMMÉDIATEMENT APRÈS UN EFFORT INTENSE.**

**IL EST ÉGALEMENT DÉCONSEILLÉ DE RÉALISER DES ÉTIREMENTS PROLONGÉES AVANT UN EFFORT.** L'étirement du muscle provoque l'étirement du fuseau neuro-musculaire qui envoie alors des influx sensoriels. Ils arrivent directement à la moëlle épinière pour activer les moto-neurones qui provoquent la contraction du muscle étiré : c'est le réflexe myotatique. Ce dernier évite au muscle de se déchirer

**LES EXERCICES D'ÉTIREMENTS SONT À PRIVILÉGIER LORS DE SÉANCES DÉDIÉES,**  
après un rapide échauffement articulaire et musculaire.

**DES ÉTIREMENTS PEUVENT ÊTRE RÉALISÉS EN FIN DE SÉANCE**  
afin d'entretenir la souplesse et la mobilité articulaire favorable à la performance motrice sur le moyen et long terme

**APRÈS UNE SÉANCE TRÈS INTENSE, NE PAS ÉTIRER UN MUSCLE DONT LA FATIGUE MUSCULAIRE EST IMPORTANTE**  
au risque d'endommager sa structure et de retarder la récupération.

**AVANT UNE SÉANCE, PRIVILÉGIER DES EXERCICES DE MOBILITÉ**  
à des étirements passifs qui risquent d'inhiber le réflexe myotatique et d'accroître le risque de blessure.

**LES ÉTIREMENTS SONT À PRIVILÉGIER COMME UN MOYEN D'AMÉLIORATION DE L'AMPLITUDE ARTICULAIRE PLUS QU'UNE MÉTHODE FAVORISANT LA RÉCUPÉRATION.**



## SOUPLESSE

**RÉCUPÉRATION • MÉTABOLISME • DISPONIBILITÉ MENTALE  
ENDURANCE • CONNAISSANCE DE SOI • SEUIL • PROPHYLAXIE**

“

La souplesse, c'est la flexibilité.”

Aubert - Blancon  
2008

BANQUE POPULAIRE **+X**  
PARTENAIRE MAJEUR

**FF**voile

## DE QUOI PARLONS-NOUS ?

«La souplesse est la disponibilité musculo-articulaire mesurable par l'amplitude des mouvements, des ouvertures et/ou des fermetures segmentaires.»

Aubert - Blancon  
2008

## A QUOI ÇA SERT ?

La souplesse fait partie des qualités physiques essentielles aussi bien dans la vie de tous les jours que dans la performance sportive. Elle permet d'augmenter l'efficacité du geste sportif, aussi bien sur le plan technique que physique.

**LA PRATIQUE D'ÉTIREMENTS RÉGULIERS PERMET :**

D'AUGMENTER  
LA MOBILITÉ PAR  
L'AMÉLIORATION  
DE L'ÉLASTICITÉ  
MUSCULAIRE.

D'AMÉLIORER  
LA  
PROPRIOCEPTION

D'AUGMENTER  
LA PUISSANCE  
CYCLE ÉTIREMENT-  
DÉTENTE =  
RESTITUTION  
D'ÉNERGIE  
ÉLASTIQUE

D'AMÉLIORER  
LA  
COORDINATION  
NEURO-MOTRICE

DE DIMINUER  
LA TENSION  
MUSCULAIRE ET  
PRÉVENIR LES  
LIMITATIONS  
MUSCULAIRES

DE DIMINUER  
LES EFFORTS  
CONSENTIS POUR  
RÉALISER UN GESTE  
DE GRANDE  
AMPLITUDE

En outre, associé à un travail de respiration, les étirements peuvent contribuer à **des bénéfices au niveau mental**. En effet, le relâchement des muscles tendus et serrés ont un **effet relaxant** et permet dans un contexte calme une **libération du "stress"**.

**Si les muscles ne sont pas stimulés, ils vont se rigidifier, les fascias seront moins hydratés et auront tendance à perdre de l'élasticité.**

Dans la vie quotidienne, chacun accumule des tensions musculo-tendineuses et articulaires (au bureau ou à l'école, port de charges, trajets en voitures...). **Plus le corps vieillit, plus les tensions deviennent raideurs et peuvent être à l'origine de douleurs de limitations fonctionnelles.**



### À TERRE

Ne pas oublier de respirer pendant que l'on s'étire, la synchronisation des cycles respiratoires est à prendre en considération avec les mises en tensions musculaires



### SUR L'EAU

Cibler sur les points de tensions musculo-tendineuses entre 2 manches

## COMMENT FAIRE ?

Les étirements peuvent être réalisés dans **différentes positions** (debout, assis, couché) et il est facile d'en insérer quelques-uns dans la **vie quotidienne**. Pour être efficace et sans danger la pratique d'étirements demande cependant un minimum de **vigilance** (notamment au niveau des postures) et doit se faire **au calme**.

### S'ÉTIRER EFFICACEMENT ET SANS RISQUE NÉCESSITE DE RESPECTER QUELQUES PRINCIPES FONDAMENTAUX :

#### 1. Travailler en douceur.

Sans à-coup ni temps de ressort. Il s'agit au contraire de chercher une mise en tension progressive du muscle et des articulations.

#### 2. Éviter de faire des exercices d'étirement «à froid».

Toujours les faire précéder par une légère activation musculaire locale (marche, course, sautillerment ...)

#### 3. Être vigilant sur les sensations.

Ne jamais forcer le signal d'alarme que constitue la douleur!

#### 4. Ne pas bloquer sa respiration.

Pendant les exercices, expirer sur les temps d'extension

#### 5. Pratiquer régulièrement.

Pour obtenir un effet bénéfique, il vaut mieux pratiquer souvent quelques exercices que beaucoup, de temps en temps

#### 6. Respecter le temps de travail.

Garder la position d'étirement pendant une dizaine de secondes à l'échauffement, et jusqu'à 30 secondes. C'est le temps nécessaire pour que l'exercice soit pleinement efficace.

### PROGRESSION PÉDAGOGIQUE AVEC UNE AUGMENTATION

#### DU VOLUME

nombre d'exercices, de répétitions, etc.

#### DE L'INTENSITÉ

aller plus loin, variables de complexification, combinaisons d'étirements

#### DU TEMPS DE MAINTIEN DES POSTURES

pour les étirements statiques (30" débutant jusqu'à 2' avancés)

## PAROLE D'EXPERT



**Baptiste Grimbert**  
Kinésithérapeute et  
préparateur physique  
du Pole France  
de la Baulle.

" Un muscle fort est un muscle capable de se contracter dans différentes phases de sa déformation (allongement/torsion/rotations). L'étirement a pour vocation d'explorer les fins d'amplitudes articulaire en amenant les muscles dans des positions d'allongement. S'étirer est un temps d'introspection, d'évaluation des raideurs ainsi que de connexion neuro-musculaire. Ainsi on habitue le corps à être capable de travailler dans un panel de mouvement plus large. Les étirements ont comme intention de préparer le corps aux contraintes des activités mais également de prévention des blessures. "



### AU QUOTIDIEN

- Prévient les tensions musculo-tendineuses



### EN NAVIGATION

- Permet la réouverture des chaînes
- Améliore l'aisance motrice