



LES ETIREMENTS

L'étirement peut être défini comme un allongement plus ou moins important de l'unité myo tendineuse. Le maintien de cet allongement est de durée variable et peut être précédé ou accompagné de la contraction de muscle étiré ou du groupe musculaire antagoniste.

A noter qu'il n'y a pas de différence entre étirement et stretching (mot anglais).

Les étirements ont un grand domaine d'action :

- Préparation musculaire à l'effort
- Récupération musculaire
- Gain d'amplitude articulaire

Donc amélioration de la personne sportive et prévention des blessures

On entend tout et n'importe quoi sur les étirements dans la préparation à l'effort et la récupération.

Essayons d'être simple :

↳ Pendant l'échauffement, les étirements ne doivent être ni de longue durée, ni réalisés dans des amplitudes articulaires extrêmes, au risque de rendre le muscle « cotonneux » et moins vigilant pendant l'effort et donc exposé au risque de blessures. Les étirements à l'échauffement sont donc de courtes durées (\cong 10 secondes), dans des amplitudes articulaires limitées, souvent associées à une contraction du muscle en dé coaptation et rotation du membre. Ces étirements sont toujours suivis d'une contraction de celui ci dans sa fonction. (ex : étirements quadriceps comme décrit ci dessus suivi immédiatement de saut ou squat)

↳ Des étirements de récupération doivent se faire minimum 15 min après l'effort au risque de se blesser, car les fibres sont « trop » étirable encore juste après l'effort. Le but des étirements dans cette phase est de mettre le muscle dans des dispositions de « désintoxication » maximales. Les étirements sont de durée moyenne (30 s à 1 min) dans des amplitudes articulaires physiologiquement atteignable pour le joueur. Ils s'exécutent d'une manière passive douce.



US BIOT

↳ Enfin les étirements peuvent également s'effectuer de longue durée (> 1min), dans des amplitudes extrêmes, de manière passive au cours de séances d'entraînement spécifiques ayant pour objectifs gain d'amplitude articulaire.

Ce gain articulaire permet en l'occurrence d'augmenter la longueur des foulées et ainsi gagner en vitesse et donc augmenter les performances physiques.

Il faut donc bien définir les objectifs de ces étirements. L'éducation des étirements peut donc se faire dès le plus jeune âge.

Nous essaierons dans les mois à venir de réaliser une fiche détaillée des étirements indispensable dans la pratique du football et en fonction des objectifs souhaités (gain amplitude, échauffement, récupération)

Réponse à la question suivante :

Risque et danger du jeu de tête au football chez l'enfant.

Je me suis renseigné auprès du docteur Ianis Mellerin (médecin du sport à Biot) et voici sa réponse :

« Les traumatisme crâniens à répétitions sont très clairement des facteurs de risque de lésions cérébrales. L'exemple majeur est la maladie de parkinson induite par les microtraumatismes que subissent les boxeurs, qui entraînent des lésions irréversibles sur les "noyaux gris centraux". C'est clairement prouvé.

Pour le football, à priori il n'existe aucune preuve des conséquences des microtraumatismes liées aux "têtes" à ce jour : revue récente de la

littérature <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21811187>

Je viens de trouver une interview récente d'un neurochirurgien de l'université de Boston recommande carrément aucune tête au football et aucun contact corps entier au Hockey avant 14 ans !

<http://www.scientificamerican.com/article/does-heading-a-soccer-ball-cause-brain-damage/> »

Chez les clubs pro, aucune mesure n'est prise à ce jour.

Bien évidemment, un entraînement porté uniquement sur le jeu de tête dans lequel l'enfant ferait des têtes à répétition pendant toute la séance est à éviter. Mais cela reste du bon sens.



Cordialement, Jean philippe REMON

Jean Philippe REMON – Kinésithérapeute du sport- responsable santé US BIOT