

## Pourquoi et comment s'étirer au football

Cet article n'est pas une bible des **étirements**, il ne sort pas d'une étude de cas faite à Harvard ou autre grosse université en mesure de réaliser ces recherches. Ceci-dit, elle est quand même basée sur des faits réels et des études faites par des pratiquants ou médecins du sport comme le Pr. Rochcongar (Médecin Fédéral National de la Fédération Française de Football) qui parle sur le site de la 3F de « Le foot c'est bon pour la santé »

Je rajouterais à ce préambule, qu'un participant à des Ironman (Triathlon Extrême) et créateur du site internet <http://www.prepa-physique.net> donnera son avis dans cet article.

## Différent type d'étirement pour différents usages

Au foot, nous parlons en générale d'**étirements** avant, pendant et après l'effort. Est-ce vraiment comme cela qu'il faut faire, ou est-ce bien fait ?



Malheureusement, encore aujourd'hui beaucoup d'**entraîneurs** effectuent de 'mauvais' **étirements** et surtout entre les exercices... En effet, certaines pratiques ont prouvé qu'elles augmentaient le risque de blessure au lieu de les diminuer.

Nous allons détailler un peu plus tout cela ensemble. Comme je l'ai dit « *Cet article n'est pas une bible* » et encore moins quand nous savons que même entre professionnel de la préparation physique des désaccords se font ressentir... Mais après 2 mois de recherche, je pense pouvoir ici vous parler d'un bon compromis de ce qui est conseillé.

| [...]Les **étirements passifs** sont à réaliser après la séance de sport[...]

De nombreuses méthodes existent allant des simples **étirements passifs** aux techniques du contracté-relâché en passant par les méthodes balistiques plutôt radicales, voire dangereuses. Comment s'y retrouver ? Dans le cas

présent, nous parlerons de deux **types d'étirements**, les **étirements dynamiques**, aussi appelé **étirements activo-passifs** ou **tenso-actifs**, et les **étirements passifs**.

## Les étirements passifs

J'ai envie de dire, pour définir ce type d'étirements, c'est ce que vous connaissez le plus et depuis toujours. En effet, ce sont ceux, où l'on vous demande de tenir une certaine position pendant X temps. Là aussi il y a des règles qui peuvent être bénéfiques, et vous allez en apprendre plus dans cet article.

Les **étirements passifs** sont la mise en tension du muscle jusqu'à une légère tension. Ils sont excellents pour relâcher les tensions musculaires. J'ai envie de répéter les derniers mots [...] Excellent pour **relâcher les tensions** [...] Pourquoi le répéter ? RELACHER... Cela doit vous sautez aux yeux et vous permettre de vous rendre compte que le faire avant ou entre les exercices **ce n'est pas bon !!** Les **étirements passifs**, il faut les faire après un ensemble d'effort et pas entre deux exercices ou à la mi-temps ! Ils sont à réaliser après la séance de sport.

Voilà le point principal que vous devez retenir et changer immédiatement dans votre façon de faire !! Les **étirements passifs** sont à réaliser après la séance de sport car ils permettent aux muscles de se relâcher et de récupérer ! De nos jours malheureusement on n'entend trop souvent « Allez étirez-vous » à la mi-temps ou pire, entre les exercices !!! Cela est tout autant marrant quand on se dit que certains entraîneurs demandent aux joueurs de s'étirer pour ne pas se refroidir...

Allez HOP c'est du passé désormais ! Plus d'étirements passifs entre les exercices et/ou la mi-temps. Je vais pousser encore plus loin le raisonnement des **étirements passifs** justement avec le retour d'un diplômé en préparation physique et pratiquant des Ironman.

Voici sa dernière information qu'il va falloir étudier en profondeur....



*[...]les dernières études montrent que les étirements doivent se faire **A FROID** c'est-à-dire, dans les 2 heures qui suivent l'effort.*

*Personnellement, lors de ma prépa Ironman en 2015, j'ai appliqué cela, je t'avoue qu'au début j'ai eu une sensation de manque voire quelques courbatures mais très vite, j'ai apprécié... à tel point que maintenant, je ne m'étire plus à chaud. [...]*

Pour ma part je le rejoins, à la différence que l'on m'a conseillé cette façon de faire en 1996... Et oui je n'ai pas l'intention de ré-inventer la roue !

Vous voilà informé sur l'**étirement passif** ! Sachez aussi que celui-ci va favoriser la souplesse et donc permettra au footballeur d'avoir de meilleurs appuis ou plus d'aisance dans sa gestuelle...

Retenez qu'ils sont bénéfiques et primordiaux dans votre récupération mais qu'il faut les réaliser au bon moment...

## Pourquoi les étirements passifs ne sont pas bons pendant...

En fait cela est simple et logique.... Si vous étirez votre muscle pour le détendre et le faire respirer alors que vous allez encore faire des efforts, vous comprendrez, que vous risquez plus la **déchirure musculaire** qu'autre chose !!!

Donc en réalisant des **étirements passifs** entre les **exercices de foot** vous faites reposer les muscles et vous

accélérez le processus de refroidissement ! Vous n'allez pas repartir à chaud !!!

Comment faire ? Comment ne pas laisser alors le muscle se refroidir sans risquer de se claquer à la reprise... Idéalement, le massage chauffant réalisé par un kiné et non par une crème... (A bon entendre) mais sinon plus sérieusement et à portée de tous dans le foot amateur, rester actif au niveau des groupes musculaires en remuant les jambes ou en réalisant des étirements dynamiques.

| [...] Désormais quand le coach parle, je suis en mode **étirements tenso-actifs** ! [...]

## Les étirements dynamique

Mais qu'est-ce que c'est ? Là aussi pas trop difficile à comprendre. Les **étirements dynamiques** sont le contraire de passif et ça vous l'aviez déjà compris. Ils sont là pour garder le muscle dans une dynamique active et une dynamique d'élasticité. Les **étirements dynamiques** ne doivent pas excéder les 6-7 secondes par muscle.

Pour exemple, si vous étirez la cuisse de manière dynamique, il faut coller le talon à la fesse, tenir 4 à 6 secondes et relâcher lentement avant de passer à l'autre cuisse et puis y revenir 4 ou 5 fois...

Cela fait passer environ 20 secondes d'étirements sur un muscle mais en 5 fois par exemple.

C'est est un **étirement dynamique** à réaliser avant l'effort et entre les exercices. Ce qui est aussi dynamique est le talon fesse, le monté de genoux et j'en passe... Ce sont tous les exercices d'échauffement de groupes musculaires. Nous dirons que ce sont des **étirements tenso-actifs**.

## Les étirements aux entrainements

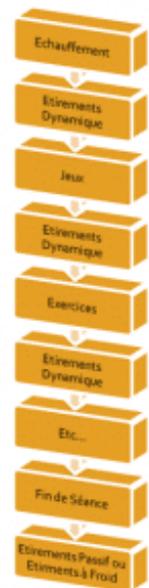
Lors des **entrainements de foot**, utilisez sur les terrains seulement des **étirements dynamiques**. Vous pouvez utiliser des étirements passifs, une fois la séance totalement terminée. Ou bien le passif peut être réalisé au domicile du joueur une fois rentré et douché. Cela sera un **étirement passif à froid** comme le conseille les dernières études sur le sujet.

Désormais quand le coach parle, je suis en mode **étirements tenso-actifs** !

## A ne pas faire... Du moins déconseillé

Voici une liste de quelques points à éviter. Ces points, peuvent augmenter le taux de **déchirure musculaire**... Donc à vous de voir mais n'oubliez pas votre rôle éducatif en tant qu'éducateur....

- Ne pas s'étirer à froid
- N'étirez pas à chaud un muscle blessé
- Ne pas s'étirer au vent pour éviter de tomber malade...
- Ne creusez pas les reins
- Le pied d'appui dans l'axe du corps et pas perpendiculaire
- Pas d'à-coups



- Effectuez entre 2 à 5 répétitions par groupe musculaire

## Existe-t-il un ordre d'étirements ?

Il est dit qu'idéalement pour les **étirements passifs**, il faut partir du bas du corps et remonter. Cela donne les étirements suivants pour le bas du corps.

- Mollets
- Ischio Jambiers
- Quadriceps
- Adducteurs et Psoas

## Échauffer les bras, le coup etc... au foot est-ce utile ?

Totalement utile !! N'avez-vous jamais entendu parler des entorses cervicales... Le footballeur peut en être victime lors d'une tête. Élongation au niveau de la clavicule... Sur une accélération les bras sont très sollicités, donc il faut les échauffer.

Un **joueur de foot** doit s'échauffer de la tête au pied !

## Où sont les muscles ?

Savez-vous où est le Quadriceps ? Voici quelques informations musculaires... Je vous invite à utiliser les termes lors des étirements...

Exemple : Talons-fesses, on va échauffer le Quadriceps qui pour information est le muscle le plus long à chauffer !

- **Le quadriceps** est situé à l'avant de la cuisse.
- A l'arrière nous parlerons des **ischio-jambiers**
- **Les adducteurs** très important dans les flexions, extensions des membres inférieurs.
- **Chaines de muscles des genoux** (Psoas, droit antérieure, abdos) sont à échauffer grâce aux montées de genoux. Est-ce bien utile de vous rappeler la faiblesse d'un genou...
- **Le mollet** a l'arrière du tibia



## Chez les jeunes ?

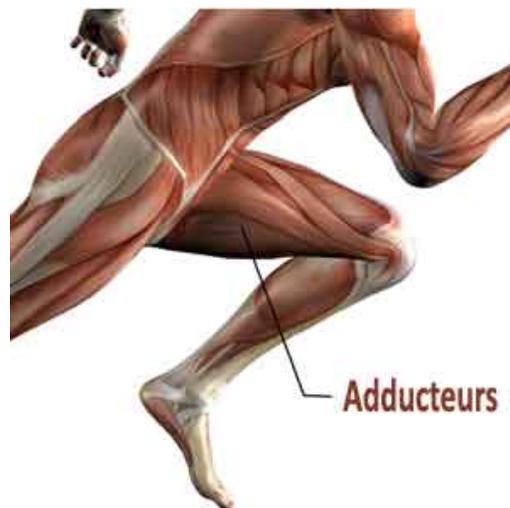
Pour répondre à ce sujet et aux questions là aussi j'ai pris contact avec [prepa-physique.net](http://prepa-physique.net) que je remercie pour leur professionnalisme.

## **A partir de quelle catégorie dans le football nous devons absolument faire s'étirer les joueurs ?**

*Il est conseillé de s'étirer dès le plus jeune âge mais on va dire plus « sérieusement » dès 7 ans (U8). Quand nous disons sérieusement, cela veut dire **appliquer le bon geste**, la bonne durée et faire comprendre aux enfants que c'est utile. A partir de 9, 10 ans (U11), on est dans la notion obligatoire, notamment les étirements spécifiques au football (membres inférieurs).*

## **A 5 ans nous avons tendance à dire qu'ils sont élastiques mais jusqu'à quand ?**

*C'est très compliqué d'y répondre car il y a des différences entre les sexes et surtout entre chacun. La raideur qui caractérise les footballeurs commence à se voir vers les 9 à 11 ans suivant les sportifs. Donc oui ils sont élastiques mais cela ne retire en rien le fait de devoir les initier aux étirements.*



## **Conclusion**

Voilà la partie sur les **étirements au football** est terminés.

Vous avez appris certaines choses et vous allez certainement changer quelques-unes de vos habitudes pour le bien de vos joueurs ! Je le souhaite en tout cas.

Les **étirements** ne sont pas le moment le plus apprécié des **joueurs de football** mais ils peuvent leur permettre de continuer à y jouer...

Rien ne vous empêche de continuer à vous documenter sur les étirements, sur les muscles sollicités par le footballeur et d'autres informations santé.

Sachez que vous avez en tant qu' **éducateur de foot** un rôle d'apprentissage et d'information. Un joueur qui se « claque » car vous ne l'avez pas fait s'échauffer c'est votre responsabilité. Après, dire étirez-vous est une chose, mais apprendre à s'étirer à vos joueurs est un devoir.

Ci-dessous quelques exemples **d'exercices d'étirements**.

Merci à Yohann et Nicolas de [www.prepa-physique.net](http://www.prepa-physique.net) pour leurs réponses.

Les exercices d'éirements

