

» Communication courte

Effets des étirements musculaires et modalités pratiques dans le contexte des activités physiques et sportives

The effects of muscle stretching and practical modalities in the physical and sports activities context

ANNE-VIOLETTE BRUYNEEL (PT, PHD)*

*Professeure assistante Filière Physiothérapie, Haute école de santé, HES-SO//Haute Ecole Spécialisée de Suisse Occidentale, Genève, Suisse

L'auteure déclare n'avoir aucun conflit d'intérêt en lien avec le présent article.

Reçu en novembre 2018; accepté en février 2019.

Keywords

muscular stretching, modalities, range of motion, performance, injury prevention

Mots clés

Étirements musculaires, modalités, amplitude de mouvement, performance, prévention

Abstract

Introduction: Stretching has become controversial in recent years due to articles aimed at the general public that suggest stretching is inefficient or carries risks for athletes. This negative approach is based on studies demonstrating that stretching can decrease performance and does not prevent soreness and injuries.

Development: This narrative literature review shows that the response to stretching is highly dependent on the type of physical activity, the targeted effect, the type of stretching (static or dynamic) and the modality. Stretching improves range of motion and depending on the context, it can increase performance and prevent discomfort and injury.

Discussion: With regard to effectiveness and modalities, scientific research highlights the importance of well-targeted and high quality stretching. Thus, the physiotherapist attending to the athlete must be familiar with the physical activity or sport and the targeted effects in order to determine the most appropriate modalities to gain benefit from the exercises.

Résumé

Introduction: les étirements musculaires font l'objet de nombreuses remises en question qui ont été relayées ces dernières années par des articles grand public et qui ont suggéré que le stretching serait inefficace voire dangereux pour les sportifs. Cette approche négative est basée sur un certain nombre d'études qui ont montré que les étirements pouvaient diminuer la performance et n'avaient pas d'efficacité sur la prévention des courbatures.

Développement: cette revue de littérature narrative met en évidence que la réponse aux étirements musculaires est très dépendante du type d'activité, de l'effet recherché, du type d'étirement (statique ou dynamique) et des modalités pratiques. Ainsi, les étirements sont bénéfiques pour l'amplitude de mouvement et peuvent selon les contextes améliorer la performance et prévenir les courbatures et les blessures.

Discussion: lorsque l'efficacité et les modalités des étirements musculaires sont abordées de manière exhaustive, la littérature scientifique met en évidence de nombreuses nuances qui montrent tout l'intérêt des étirements musculaires lorsque les

Conclusion: Properly executed and targeted stretching exercises are of great interest in physical activity and sports. Stretching can increase the range of movement, improve performance and prevent injuries. However, these practices must be well selected and supervised to avoid an absence of effects, or even a negative effect on performance.

exercices sont bien ciblés et de qualités. Lors de l'accompagnement d'un sportif, le physiothérapeute doit connaître les caractéristiques de l'activité physique visée et les effets recherchés afin de fixer les modalités les plus appropriées pour obtenir un effet bénéfique des étirements musculaires.

Conclusion: Les étirements musculaires bien pratiqués dans un contexte approprié sont des exercices qui conservent tout leur intérêt pour accompagner la pratique d'une activité physique et sportive dans un objectif d'augmentation des amplitudes de mouvements, d'amélioration de la performance et de prévention. Cependant, ces pratiques doivent être nuancées et accompagnées pour éviter une absence d'effets, voir un effet négatif sur la performance.

