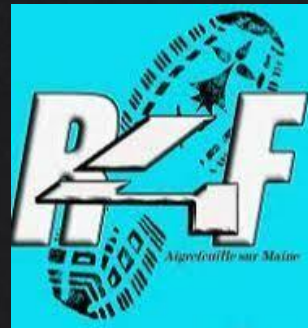


Quelle place pour les étirements et le renforcement musculaire dans l'activité physique de CAP en 2026?



Sébastien Troger et Vincent Meunier, Masseurs-Kinésithérapeutes du Sport
Janvier 2026



On est qui pour raconter tout ça?

- Masseurs-kinésithérapeutes depuis 2004 et 2005
- Ancien formateur à l'IFM3R de Nantes (mon rayon c'est l'épaule)
- Formés en raisonnement clinique et à pas mal de concept de traitement et surtout de raisonnement

Cependant, malgré nos efforts:

- Nous n'avons pas la science infuse et nous pouvons nous tromper
- Nous sommes victime de nos biais cognitifs et de confirmations comme tout à chacun!

SOMMAIRE:



1-Introduction et définition du cadre du topo

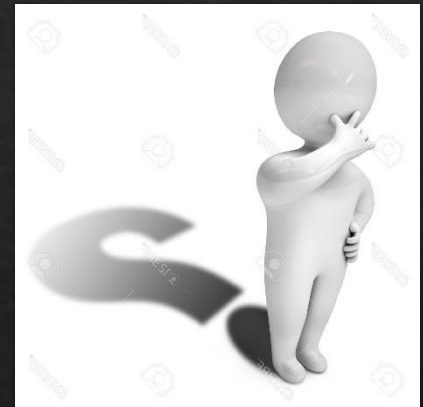
2-Quels types d'étirements existent?

3-Intérêts et effets des étirements

4-Faut-il faire des étirements?.....ou pas??????

5-Démonstration pratique

6-Foire aux questions...



1-Introduction et définition du cadre du topo

Attention, on va parler des étirements **DANS L'ACTIVITE PHYSIQUE**;
pas dans le cadre **PATHOLOGIQUE** car ce ne sera absolument pas la même
prise en charge

Petit tour de table: faites-vous des étirements? Oui? Non? Pourquoi oui?
Pourquoi non? A quel(s) moment(s)? Quels types d'étirements?



2-Quels types d'étirements existent-ils?

L'étirement passif:

C'est la mise en tension lente d'un muscle dans sa course externe, c'est-à-dire dans sa longueur maximale, sans à-coup, jusqu'à une limite maximale afin de parvenir à un allongement maximal.

Cet étirement peut être réalisé de façon autonome en s'aidant de la pesanteur ou par l'intermédiaire d'une force extérieure.

Le risque de cette technique est de déclencher un réflexe qui peut entraîner une contraction musculaire, d'où l'intérêt d'être progressif et de rester SOUS le seuil douloureux.



2-Quels types d'étirements existent-ils?

La posture:

Ce qui différencie la posture de l'étirement passif c'est la durée de maintien de l'étirement et l'amplitude d'allongement.

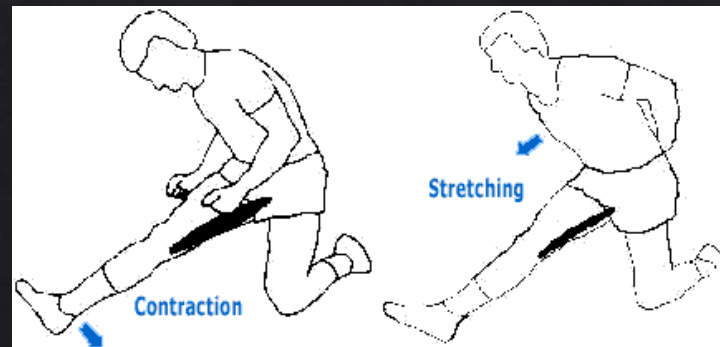
Ces deux paramètres sont plus longs pour la posture.



2-Quels types d'étirements existent-ils?

L'étirement actif:

C'est la réalisation d'un étirement musculaire dans la phase dite « élastique », c'est-à-dire la phase où le muscle a la capacité de s'étirer, auquel on va ajouter une contraction sans mouvement (contraction statique ou isométrique) en course externe du muscle, c'est-à-dire dans sa longueur maximale tolérée.

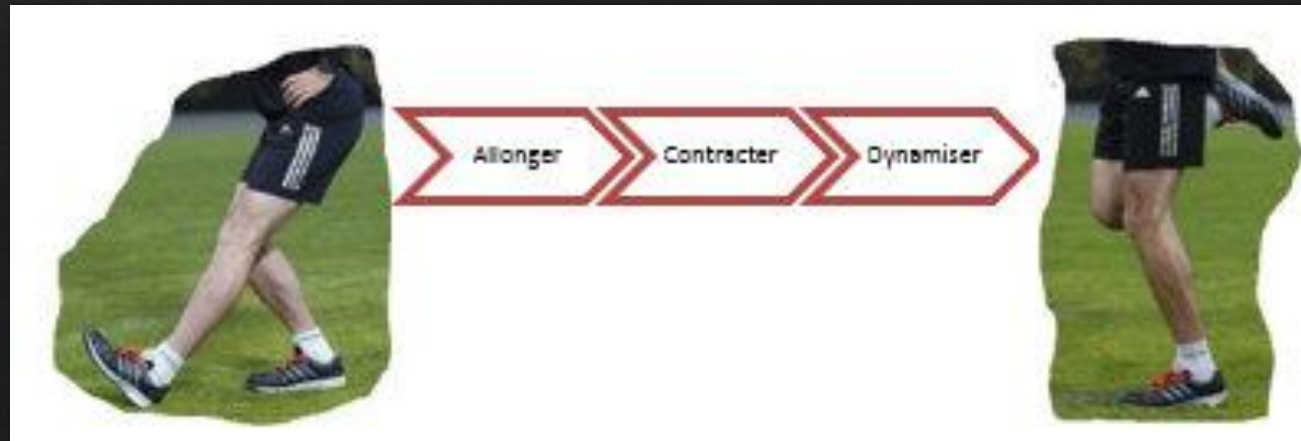


2-Quels types d'étirements existent-ils?

L'étirement activo-dynamique:

La réalisation est la même que pour l'étirement actif, en y ajoutant une phase dynamique suite à l'étirement afin de replacer le muscle dans sa fonction propre qui est de mobiliser deux pièces osseuses.

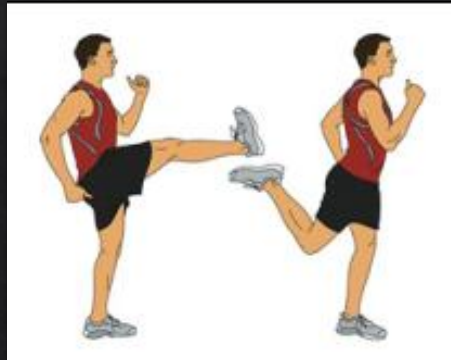
Cette phase dynamique consiste à réaliser 2 à 3 mouvements à vitesse rapide.



2-Quels types d'étirements existent-ils?

Et tous les autres:

Etirements balistiques, stretching, stretching postural, contracter-relâcher, inhibition réciproque, etc,etc....



Vous voyez donc qu'il y a plein de types d'étirements.

On ne peut donc pas répondre comme ça rapidement à la question « les étirements c'est bien ou pas? »

La question est bien plus complexe que cela.

Avant de faire des étirements il va falloir se poser les bonnes questions!!!!!!



« Bonnes questions »?

Quel étirement faire?

A quel moment les faire?

Pour qui?

Pourquoi?

Combien de temps?

Quelle place pour les étirements dans l'activité physique?

3-Intérêts et effets des étirements:

Les effets de étirements sont classés en 2 catégories:

La 1^{ère} regroupe les étirements qui modifient la physiologie musculaire (vitesse de contraction, vascularisation)

La 2^{ème} regroupe les étirements qui engendrent des conséquences sur la performance sportive

Et maintenant vous allez commencez à mieux comprendre vous allez voir!!

3-Intérêts et effets des étirements:

L'élévation de la température nécessaire à la préparation de l'activité physique est essentielle. Celle-ci N'EST PAS PERMISE par les étirements mais uniquement par l'échauffement cardio-vasculaire et les contractions musculaires.

L'étirement passif impose d'importantes lésions musculaires dépendant de l'amplitude utilisée. Les étirements participent à l'apparition de micro-traumatismes musculaires. Réaliser des séances d'étirements passifs autour de la pratique sportive peut causer des douleurs musculaires prématurées pendant l'effort ou encore une récupération plus longue liée à la réparation musculaire.

Quelle place pour les étirements dans l'activité physique?

3-Intérêts et effets des étirements:

Consensus auprès de la communauté scientifique: l'absence d'étirement autour de la pratique sportive favorise l'enraidissement; ce qui va entraîner des compensations indésirables et donc un déséquilibre corporel

Les étirements passifs longs désactivent le système nerveux, ce qui est incompatible avec une activité physique immédiate

On sait que le but de l'échauffement est de préparer le corps à l'effort physique alors que l'étirement induit une baisse du tonus musculaire. L'étirement N'EST DONC PAS COMPATIBLE à la préparation d'un effort physique immédiat. Par contre quand l'objectif est un retour au calme l'étirement peut être indiqué.

3-Intérêts et effets des étirements:

S'étirer juste avant l'effort physique afin de diminuer le risque de blessure est **INEFFICACE** voir **DANGEREUX** pour la phase plastique (en gros quand ça commence à bien tirer!!!!). En revanche établir un programme d'étirements sur le long terme tend à diminuer le risque de blessure.

Une mise en garde est nécessaire sur le côté antalgique des étirements: en effet malgré que « bien perçus » par le sportif ce dernier va aller plus loin dans l'étirement, pouvant aggraver une lésion...



3-Intérêts et effets des étirements:

Insérer une séance d'étirement juste avant, ou juste après, une activité physique ne modifie EN RIEN l'importance des courbatures apparaissant suite à l'effort.

Par contre, à long terme, pratiquer des séances régulières d'étirements en dehors de la pratique sportive permet de diminuer les hypoextensibilités musculaires, et donc le risque d'être courbaturé suite à une pratique sportive.



??????????

4-DONC AV

LORS DE L'ÉCHAUFFEMENT:

La grande majorité des articles ne préconise pas de faire des ETIREMENTS quels qu'ils soient!

Surtout ne pas faire **D'ETIREMENTS PASSIFS**: ils diminuent les performances de vitesse, de force, d'endurance de force, de saut et d'équilibre à court terme. Ils engendrent également une diminution très nette du tonus musculaire par inhibition du système nerveux. Ils n'ont aucun impact sur l'apparition des blessures dans l'activité sportive qui suit; ils AUGMENTENT MEME ce risque de blessure. Ils vont INHIBER la perception de la douleur.

L'échauffement cardio-vasculaire est ABSOLUMENT PRIMORDIAL.

Les **ETIREMENTS ACTIVO-DYNAMIQUES** sont parfaitement indiqués dans ce sens avec des temps de maintien de 10 à 15 secondes.

AU COURT DE LA PRATIQUE SPORTIVE:

Très peu d'étude sur cette phase...

Si le sportif en sent le besoin il peut faire des ETIREMENTS ACTIFS courts et répétés.

Lors de crampe (ce qui représente un cas particuliers de contraction intense et involontaire d'un muscle qui survient subitement, qui est douloureux mais qui passe TOUT SEUL) la douleur peut passer plus vite en effectuant un **ETIREMENT PASSIF**.

APRES L'EFFORT:

Que ce soit au niveau de la prévention des courbatures, de la prévention des blessures, de la récupération, les ETIREMENTS juste après l'activité NE SERVENT A RIEN ET SONT MEME LE-SIO-NELS!!!!!!!!!!

Un petit décrassage 1 heure après est à privilégier, ainsi qu'un massage de récupération pour favoriser la capillarisation sanguine.

5 à 8h après l'effort les **ETIREMENTS PASSIFS** vont permettre de limiter la raideur et donc diminuer les déséquilibres musculaires qui peuvent provoquer à long terme des lésions. Avec des postures de 2 à 3 minutes par groupe musculaire 2 à 3 fois par semaine.

C'est la **REGULARITE** de ces étirements qui va être positif pour le sportif!

5-UN PEU DE PRATIQUE:

Le droit fémoral



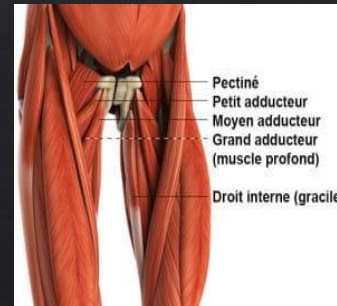
Les ischio-jambiers



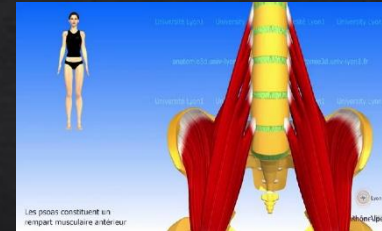
Le triceps sural



Les adducteurs



L'ilio-psoas



Le grand pectoral



6-FAQ?:

ON VOUS REMERCIE DE VOTRE ATTENTION

Si vous voulez de la bibliographie y'a qu'à demander!