

# 1 objectif = 1 méthode

*Utiliser les étirements avec logique, c'est adapter la méthode à votre objectif.* Il n'existe pas une façon de s'étirer, mais plusieurs, incluses dans différentes méthodes possédant chacune des protocoles adaptés et comprenant, eux aussi, différentes positions.

**Les étirements doivent être le reflet de ce que vous voulez obtenir...** En fonction de la méthode utilisée, les éléments concernés seront sollicités dans des formes différentes et à des degrés divers. Il est donc important de comprendre dès maintenant ce que vous apporte chaque méthode, afin de pouvoir l'adapter à votre objectif.

## Objectif n° 1 : souplesse et gain d'amplitude

- ① Entretien ou gain d'amplitude articulaire = hygiène de vie
- ② Améliorations des mobilités tissulaires longitudinales, transversales et des plans de glissement = souplesse

**Méthode passive** cf. p 72

**Les étirements passifs** de longue durée (**postures passives**) sont effectués de manière spécifique sur les groupes musculaires concernés ou de manière globale sous la forme de routine. Ils recherchent de grandes amplitudes.

*Cette méthode est à proscrire avant (échauffement) ou après (récupération) une activité sportive.*



**Méthode activo-passive** cf. p 150

**La méthode du contracté-relâché-étiré** : un étirement passif suit un étirement actif. Avec cette méthode, on obtient plus facilement un gain d'amplitude, mais elle n'est pas simple à mettre en œuvre si l'on est seul. Elle est très utilisée par les thérapeutes.



*Contracté-relâché sur les muscles rotateurs externes de la hanche.*

## Objectif n° 2 : vertus thérapeutiques

- ① **Orientation cicatricielle des lésions cutanées, articulaires, tendineuses, musculaires et myo-aponévrotiques.**
- ② **Lutte contre les tensions tissulaires.**

**Méthode activo-passive** cf. p 150

**La méthode du contracté-relâché-étiré** : un étirement passif fait suite à un étirement actif. Cette méthode associe étirement-contraction, puis un allongement passif après le relâchement de la contraction.

**Méthode passive** cf. p 68

**Les étirements passifs** répétés sont effectués en phase élastique (amplitude modérée).

**Les postures passives** sont utilisées sur les groupes musculaires rétractés.

**La technique de crochetage** (utilisée par les thérapeutes) : qu'il soit manuel ou instrumental, le crochetage permet d'étirer les tissus dans le sens transversal.



*Crochetage sur le TFL, muscle de la face latérale de la cuisse.*