

Le stretching est une pratique sportive assurant l'étirement des muscles ainsi que des tissus conjonctifs et la mobilité des articulations. C'est une routine faisant partie intégrante de la vie de chaque sportif.

A raison d'une séance par semaine, ses bénéfices sont nombreux :

### **1. Sur les articulations :**

Il développe la lubrification et la mobilité articulaire et prévient la dégénérescence fonctionnelle qui apparaît avec l'âge. C'est un excellent moyen de soulager l'arthrose. Il permet de redonner de l'espace aux articulations et donc de prévenir certaines blessures comme les hernies discales. La méthode CRE (contracté, relâché, étiré utilisée aussi par les kinésithérapeutes) est la plus efficace pour gagner en amplitude articulaire.

### **2. Sur les muscles :**

Il permet de maintenir une élasticité musculaire optimale. Il prévient les blessures et aide à combattre les mauvaises postures. Le corps souffre souvent de déséquilibres musculaires pour des raisons diverses. Certains sont associés à la prédominance d'un seul côté (compensation), d'autre à des déviations posturales (scolioses, cyphoses), et d'autres encore sont liées à un excès ou un manque de souplesse. Des déséquilibres affectant l'alignement du corps et provoquant des conditions posturales douloureuses. Ils peuvent être causés par une station assise prolongée, par des activités (travail, loisir, sport) engendrant des gestes répétitifs et donc la sollicitation récurrente de certains muscles ou des compensations (post opératoire, blessures, cicatrices, vécu...).

Il entretient également la souplesse de la musculature thoracique et du diaphragme par le contrôle de la respiration.

### **3. Sur le système nerveux :**

Il élargit le champ de motricité et enrichit le schéma corporel. Il développe l'harmonie des mouvements et détend l'organisme. Il améliore le sens de l'équilibre, le sens kinesthésique et la proprioception. Il permet d'éviter la fatigue et réduit le stress.

### **4. Favorise les échanges vasculaires :**

Différentes études réalisées montrent que le type d'étirement réalisé va définir l'action sur le système vasculaire. Les étirements statiques compriment les capillaires, ils interrompent donc la vascularisation ce qui a pour effet de diminuer l'apport sanguin. Les étirements dynamiques peuvent améliorer ou maintenir la vascularisation sanguine. En effet l'alternance de la contraction et de l'étirement du muscle permet un pompage qui permet de favoriser l'évacuation des toxines (acide lactique) par le réseau veineux et l'apport en oxygène par le réseau artériel. Cette technique permet donc une meilleure récupération.

Le stretching permet également d'équilibrer la pression artérielle. C'est un traitement à part entière de l'hypertension artérielle.