



MON BIEN-ÊTRE



On en entend parler, il paraît qu'il s'agit de la nouvelle technique pour mieux se tenir, travailler les muscles oubliés, se vider la tête voire améliorer ses perfs. Mais qu'en est-il exactement ? La réponse en 5 points.

par Sandrine Coucke-Haddad

5 RAISONS DE PRATIQUER *le stretching postural*

Mis au point dans les années 60 par Jean-Pierre Moreau, kinésithérapeute du sport et entraîneur à l'Institut national du sport, le stretching postural est une méthode globale de travail corporel en postures, qui combine des étirements volontaires et des contractions musculaires profondes. Les bénéfices pour les sportives ? Ils sont nombreux. Voici 5 bonnes raisons de se mettre au stretching postural.

Je renforce mon dos

« En stretching postural, on travaille beaucoup sur le dos, de la nuque aux lombaires », explique notre experte. Il cible la posture, plus particulièrement tous les muscles de maintien, rééquilibre les forces (quand on porte un objet, par exemple) et les muscles impliqués.

Je dope mon mental

Les séances de stretching postural visent aussi à reconnecter le corps et l'esprit, l'émotionnel faisant partie du package. On travaille sur

la confiance en soi et on apprend à mieux gérer le stress. En adoptant la bonne posture (tête droite, épaules relâchées mais dans l'alignement du dos), on gagne de fait en assurance.

Je récupère mieux

Après le sport, le stretching postural permet aux muscles de pleinement récupérer en les « stimulant », à l'opposé de ce qui a été « subi » pendant la séance de sport. On soulage les muscles dynamiques, impliqués dans les mouvements. On va plus loin qu'en stretching traditionnel en travaillant plus finement (de la contraction musculaire vers l'étirement, par exemple). C'est ainsi que la récupération est optimisée : en jouant autant sur le renforcement musculaire que sur la souplesse et l'amplitude articulaire.

Je régule mon souffle

La respiration occupe une place primordiale en stretching postural. Elle permet en effet de prendre conscience des muscles, mais

**NOTRE
EXPERT**
LAURENCE MOREAU,
kinésithérapeute, formatrice
en stretching postural
et présidente du comité
d'éthique de l'association
Stretching postural,
enseignement, formation,
méthode (SPEFM).



MA POSTURE pour mieux récupérer

Cette posture insiste sur l'étirement des adducteurs (très sollicités pendant les déplacements brefs, comme dans le tennis ou la danse) et cible un travail asymétrique de la colonne vertébrale (ce qui fait gagner en souplesse). C'est une posture qui permet aux muscles de mieux récupérer après l'effort.

Debout, réalisez une fente latérale en gardant le genou gauche fléchi (à 90° au moins), le pied en rotation externe et la jambe droite tendue. Le buste se place à la verticale. Posez la main

droite au-dessus de l'oreille gauche, la main gauche à l'intérieur de la cuisse gauche. Exercez une pression identique main/tête et main/cuisse de manière à travailler le dos en l'allongeant et en contractant les muscles entre les omoplates. Finissez la posture en rentrant le ventre.

Tenez la posture 1 minute, changez de jambe d'appui puis recommencez une fois de chaque côté. Adoptez une petite respiration courte puis relâchez complètement à la fin de la posture, en inspirant et en expirant profondément.



On commence toujours avec des postures debout – en partant des appuis du pied puis en généralisant vers l'ensemble des muscles posturaux –, on finit la séance en position allongée.

aussi de rythmer les exercices. C'est généralement une respiration courte, saccadée, dynamique. En revanche, à la fin de chaque posture, on effectue une grande respiration, très profonde, qui permet de faire redescendre le rythme cardiaque. De plus, on augmente sa capacité respiratoire grâce au travail des muscles intercostaux, ce qui permet de placer correctement sa respiration pendant l'effort.

J'améliore mes placements

« En stretching postural, on stimule l'ensemble du système neuro-végétatif, explique encore Laurence Moreau. Ce qui permet d'équilibrer son énergie : de gagner en tonus ou, au contraire, en capacité de relâchement. » Le mouvement est également plus ergonomique : on utilise les forces nécessaires pour le geste, pas plus. La gestuelle étant plus efficace, on limite la fatigue. ❁

EN PRATIQUE

Pour qui ? « Le stretching postural s'adresse à toutes, quel que soit son niveau sportif, car on joue sur des muscles qui "échappent à la conscience", des muscles que l'on ne sent pas, en quelque sorte », précise la spécialiste. Et pourtant essentiels car ils jouent un rôle dans le maintien et l'équilibre.

Comment pratiquer ? En priorité en cours encadré. « Même si cela est

possible, il est beaucoup plus difficile de pratiquer seule, car on risque de rester en deçà de ses possibilités, de ne pas aller au bout des postures (d'autant que certaines peuvent être inconfortables). Il est préférable d'être guidée par quelqu'un et surtout d'être encadrée par une personne qui maîtrise parfaitement la technique. »

Où pratiquer ? Les clubs sportifs, les

studios de danse et les kinésithérapeutes sont nombreux à proposer des cours de stretching postural. Pour en trouver un près de chez vous, vous pouvez consulter le site Stretching-postural.com, onglet « Trouver un cours ».

Le bon tempo ? Une séance par semaine, d'1 heure, en cours collectif. On ressent les premiers bienfaits au bout de 5 séances.

