

RESUME

Introduction : Les étirements sont, à ce jour, sujets à de nombreuses controverses dans le milieu sportif. Les études scientifiques ne permettent pas d'établir de protocoles précis quant à leur utilisation. Si bien que le monde amateur, privé de professionnels de santé, peine à réguler la pratique de ces étirements musculaires. Cependant, la littérature évoque des notions pertinentes sur le sujet, pouvant aider à réaliser ces techniques. Une synthèse préalable des différents étirements et de leurs effets permet de cibler les objectifs de cette pratique.

Objectif : Nous souhaitons tout d'abord connaître la place des étirements au sein des joueurs de football. Ce sont eux qui pratiquent ces techniques. Pour cela, il est nécessaire d'évaluer leurs connaissances. Ces données nous permettent ensuite, de constater ou non des besoins d'éducation à ce sujet dans les différents niveaux. En éduquant les athlètes, nous souhaitons compenser le manque d'encadrement par une meilleure autonomie de leur prise en charge.

Méthode : Un questionnaire est transmis à trois populations de footballeurs de niveaux différents : amateur, national et professionnel. Cette enquête évalue l'utilisation des étirements dans leur pratique mais aussi leur connaissance théorique sur ce sujet. En ciblant les manques, nous proposons une intervention pédagogique pour transmettre les connaissances de base.

Conclusion : Le niveau de pratique des joueurs n'impacte pas sur leur connaissance des étirements. L'encadrement spécialisé dans le milieu professionnel comble ce manque, ce qui n'est pas le cas chez le sportif amateur. Ainsi, l'utilisation est anarchique et non contrôlée. L'intérêt porté à ce sujet par les joueurs amateurs montre leurs envies de s'éduquer aux techniques d'étirements.

Mots clés: Etirement, performance, échauffement, muscle, effet.

Key words: Stretching, performance, warm up, muscular, effect.