

RESUME :

Dans le milieu sportif, les étirements musculaires sont fréquemment réalisés avant la compétition. Afin de préparer au mieux son corps à l'effort, l'athlète pratique un échauffement auquel il intègre le plus souvent des étirements. Cette pratique est néanmoins controversée : de nombreuses études s'interrogent sur l'intérêt des étirements avant la compétition, et plus particulièrement sur les modes d'étirements préconisés.

Elles se sont intéressées à leurs effets, cherchant à démontrer l'impact néfaste ou bénéfique des étirements réalisés avant l'effort.

Le présent travail ne cherche pas à justifier l'intérêt ou non des étirements avant la performance, mais à mettre en évidence le type d'étirements à recommander. Nous partons du postulat suivant : cette pratique étant répandue dans le milieu sportif, il s'agit de réfléchir au mode d'étirements le plus adéquat.

Pour ce faire, nous réalisons une étude comparative de performances évaluées suite à trois protocoles d'étirements comprenant respectivement des étirements analytiques auto-passifs, des étirements analytiques actifs et du stretching actif en chaînes.

La performance testée est un saut vertical sans élan.

L'étude est réalisée sur une population de 39 sujets (13 sujets par protocole).

La littérature à ce propos recommande le plus souvent l'étirement actif, au détriment du mode passif. Les résultats obtenus s'inscrivent dans cette tendance, bien que nous ne puissions pas statistiquement avancer cette théorie dans le cas du saut, au terme de la présente étude.

Mots clés : étirements, contraction, saut, performance.