

## RESUME

**Introduction :** Depuis plusieurs années, la pratique des étirements actifs s'est largement développée. Cependant, de nombreux auteurs s'interrogent sur les bénéfices attendus notamment au sujet de l'amélioration de la performance. Cette étude ne cherche pas à justifier l'intérêt des étirements, mais à mettre en évidence le type d'étirement actif qui serait le plus favorable pour améliorer un effort sportif, parmi lesquels les étirements activo-dynamiques et les étirements actifs raisonnés myotendineux.

**Objectif :** L'objectif de ce travail de recherche est de comparer les effets des étirements activo-dynamiques et les effets des étirements raisonnés actifs myotendineux sur la performance musculaire mesurée lors d'un sprint de 10 mètres chez des footballeuses évoluant au niveau national.

**Matériel et méthode :** 30 footballeuses de l'Association Sportive Nancy Lorraine (ASNL), évoluant en 2<sup>ème</sup> division (niveau national), ont effectué des sprints sur une distance de 10 mètres à la suite d'un échauffement standardisé qui comportait soit des étirements activo-dynamiques, soit des étirements raisonnés actifs myotendineux, soit aucun étirement. Chaque joueuse participe aux 3 sessions. Les outils utilisés sont des cellules photoélectriques, permettant des mesures précises au centième de secondes.

**Résultats :** Pour la population étudiée, nos résultats ne permettent pas de prouver significativement qu'il existe une corrélation entre la qualité de la performance et ces 2 techniques d'étirements actifs. Toutefois, les étirements raisonnés actifs myotendineux semblent moins défavorables à la performance que les étirements activo-dynamiques.

**Discussion :** Nous pouvons penser qu'un sprint sur une distance de 10 mètres chez des footballeuses qui ne sont pas spécialistes de ce type d'effort n'est pas assez discriminatif. De plus, les meilleurs résultats étant en faveur de la session sans étirement, nous nous interrogeons sur la nécessité ou non de les pratiquer avant une compétition.

**Mots-clés :** étirement actif, échauffement, performance, muscle, sprint

**Key words:** dynamic stretching, warm up, performance, muscle, sprint