



PAS D'ÉTIREMENTS POUR LES ENFANTS AU RUGBY : opinion éclairée.

Pierre Sailliez, ostéopathe, enseignant et coach des U8 aux Brussels Citizens.

Dans le sport, quand il est question de stretching, on entend tout et son contraire : beaucoup de conseils entendus sont un héritage du passé basé sur des croyances, et non sur des faits. Il ne faut toutefois pas minimiser l'importance du « moment » : les étirements en groupe font un moment calme où l'enfant est occupé par une activité lui permettant d'être attentif au discours de son entraîneur ou de son capitaine. Il est toutefois intéressant de s'intéresser à l'aspect physiologique de l'étirement : vous verrez qu'il n'a que peu d'intérêt pour la pratique sportive et la performance, au contraire !



- **PAS D'ÉTIREMENT PASSIF AVANT L'EFFORT** : ils sont nuisibles à l'oxygénation et à la montée en température du muscle, diminuent la performance et littéralement « endorment » le muscle. L'étirement passif peut être réalisé au moins une heure avant le début de l'échauffement (selon l'excellent Arnaud Bruchard, « cela augmentera la perception corporelle chez le sportif sans être délétère sur l'échauffement ultérieur, et en respectant un temps maximal de trente secondes » (1)).
- **LES ÉTIREMENTS ACTIVO-DYNAMIQUES AU CONTRAIRE SONT CONSEILLÉS AVANT L'EFFORT** pour replacer le muscle dans sa fonction pliométrique. Ce dernier est amené par une contraction musculaire excentrique de faible intensité en course externe en début de phase élastique suivi immédiatement après relâchement de mouvements dynamiques du même groupe musculaire : contraction excentrique (4 à 8 s) et mouvements dynamiques (6 à 8 s) (1).
- **PAS D'ÉTIREMENT PASSIF APRES L'EFFORT** : Le stretching, statique ou balistique, n'est pas bénéfique pour la récupération de la fatigue musculaire et il n'a pas d'effet (positif ou négatif) sur les courbatures (1). Par contre, le stretching post effort a un effet négatif sur la performance chez l'enfant (2).
- **ENTRE LES SEANCES (« à froid »)** : Le stretching n'a pas démontré son effet sur la prévention des blessures. Mais il a démontré son effet sur la modification de l'architecture musculaire et donc la souplesse s'il est suffisamment régulier et maintenu suffisamment longtemps (5 minutes environ) (3).

- L'étirement n'apporte rien en termes de performance à court terme ou de récupération : nous concluons donc que **pour un enfant sain et dans le cadre de la pratique du rugby, les étirements ne sont pas recommandés autour de l'effort**. Dans le cadre de l'échauffement, des mouvements actifs progressivement en fin d'amplitudes peuvent contribuer à préparer le muscle à l'effort.
- **Pour des enfants ayant un trouble musculo-squelettique** et nécessitant des étirements adaptés, il faut se faire conseiller par un thérapeute spécialisé (médecin ou kiné du sport, ostéo).
- **Pour des adolescents en phase de croissance accélérée** (12-17 ans), l'étirement à froid régulier (3 fois par semaine) maintenu longtemps (2 à 5 minutes par posture) peut l'aider à gagner en souplesse.
- Enfin, le muscle est une structure fragile qu'il convient de respecter. La douleur est à proscrire lors de l'étirement, en particulier chez l'enfant.

Notre routine de préparation et de fin de matches et entraînements n'inclura donc pas d'étirements. Nous conseillerons à nos adolescents de pratiquer des exercices d'assouplissement global (épaules, dos, bassin et jambes) à la maison de manière douce et régulière.

- (1) BRUCHARD, A. (n.d.) *Etirements musculaires : Questions réponses selon les études* : http://www.kinesport.info/Etirements-musculaires-Questions-reponses-selon-les-etudes_a2605.html
- (2) MC NEAL, J. et al (2003). *Acute static stretching reduces lower extremity power in trained children*. Human Kinetics Journal (vol 15 iss 2).
- (3) MEDINA, F et al. (2007). *Effects of frequency of static stretching on straight-leg raise in elementary school children*. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness; Turin 47.3: 304-8.