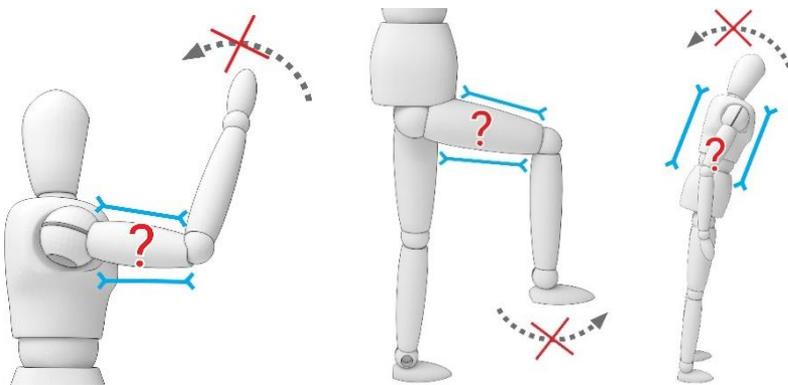


Reprenons les quelques exemples cités plus haut avec notre nouveau raisonnement pour expliquer cette notion au sein des muscles agonistes et antagonistes et de freins musculaires :

- Si je n'arrive pas à plier mon coude, est-ce parce que mon biceps n'est pas assez musclé ou parce que mon triceps est trop court/raide/musclé et qu'il m'empêche de plier le coude ?
- Si je n'arrive pas à tendre mon genou, est-ce parce que mes quadriceps ne sont pas assez musclés ou parce que mes ischio-jambiers sont trop courts/raides/musclés et qu'ils m'empêchent de tendre le genou ?
- Si je me tiens trop penché en avant, est-ce parce que mes muscles dorsaux ne sont pas assez musclés ou parce que mes abdominaux sont trop courts/raides/musclés et qu'ils m'empêchent de me redresser ?



Retenez donc que renforcer un groupe musculaire (agoniste) sans relâcher le groupe musculaire (antagoniste) est une ineptie et vous comprendrez alors l'intérêt du stretching !

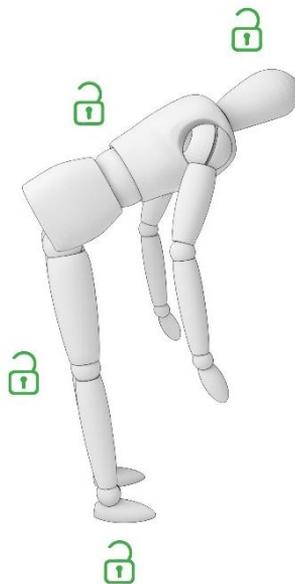
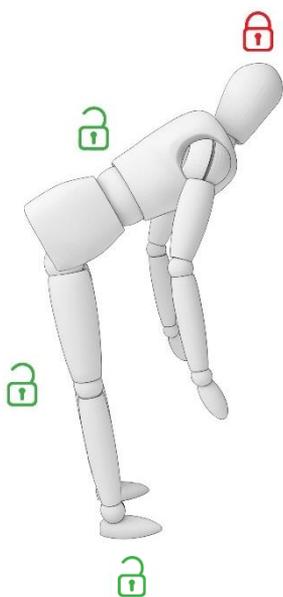
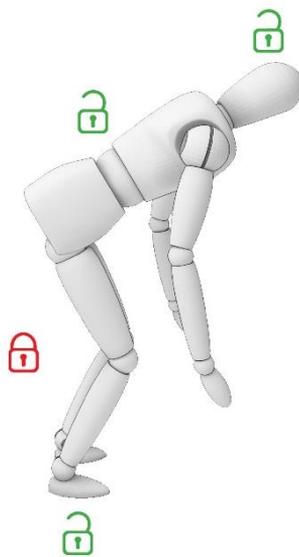
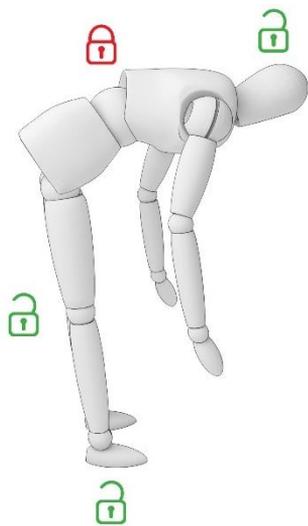
III. TOUS INÉGAUX FACE AUX ÉTIREMENTS.

Comme on dit que deux têtes valent mieux qu'une, il est évident qu'un ensemble de muscles vaut plus que la somme de tous les muscles séparément. **Mais la valeur d'une chaîne dépend aussi de son maillon le plus faible. La valeur concerne tant la « force » que la « souplesse » de la chaîne. Donc la musculation, oui. Le stretching, oui. Mais les deux, c'est encore mieux.**

Il faut une longueur musculaire minimum pour pouvoir développer une force musculaire maximum. C'est comme reculer pour mieux sauter. Il faudrait dans l'absolu que, lorsqu'on étire un muscle, les autres éléments de la chaîne aient suffisamment de capacité d'adaptation propre pour ne pas compenser. On parle ici des muscles voisins qui doivent aussi être assez longs, ou des articulations qui doivent être assez flexibles.

Pour l'étirement d'une même chaîne musculaire, des rétractions musculaires différentes peuvent être présentes chez différents individus. Il faudra les identifier afin de les traiter. Dans les exemples ci-après, des restrictions (freins musculaires) sont présentes dans le dos, l'arrière des jambes ou la nuque.

Une longueur musculaire sera jugée comme suffisante lorsque, lors de tests d'étirement réalisés par un professionnel, le restant de la posture ne se déforme pas. De ce point de vue, les praticiens de la *Méthode Mézières* vous seront d'une grande aide.



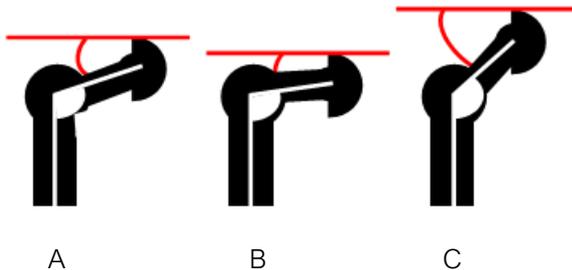
Dans une chaîne musculaire, il faut d'abord déterminer la/les zone(s) verrouillée(s) avant de travailler l'assouplissement.

La Méthode Mézières a été conceptualisée par *Françoise Mézières*. Kinésithérapeute, elle base sa méthode sur une connaissance de l'anatomie lui permettant de placer les différentes parties du corps de telle manière qu'il soit impossible de compenser la raideur d'un muscle par la souplesse d'un autre. C'est-à-dire que, par cette méthode, on peut étirer un muscle sans pouvoir utiliser la souplesse compensatrice des muscles voisins. On ne triche pas avec Françoise Mézières : on est juste efficace !

*

Nous sommes des êtres uniques, globalement formés de la même manière avec les mêmes os et les mêmes muscles placés aux mêmes endroits. **Mais chacun de ces os et muscles ont des spécificités propres, et propres à chaque individu. Nos os et nos muscles ne sont pas tout à fait identiques à ceux du voisin. De ce fait, nos capacités de mouvements ne seront pas tout à fait identiques non plus.**

Tout d'abord, **la forme des os est légèrement différente d'une personne à l'autre.** Les mouvements possiblement réalisables seront aussi légèrement différents.



Par exemple, le dessus de l'os du fémur (os de la cuisse) forme un angle avec le bassin (ligne rouge sur le schéma). Si cet angle est anatomiquement (« osseusement ») ouvert (C), la personne pourrait plus aisément, avec de l'entraînement, réaliser le grand écart. Dans le cas

contraire, avec tous les entraînements du monde, cela sera impossible car l'ossature va bloquer la hanche. Os contre os, le grand écart sera impossible (B). En revanche, l'exemple (B) aura plus de facilité que l'exemple (C) à réaliser des mouvements en rotation interne de hanches. Cela est très bien expliqué dans le livre de Bernie Clarck « *Votre corps, votre yoga* ».

Autre exemple, le pianiste a la possibilité d'écartier les doigts à l'extrême afin d'avoir une portée de jeu la plus grande possible. Là, aussi, la forme des os de la main va déterminer les angles d'écartement des doigts qui seront plus ou moins grands. Certaines personnes auront bon avoir l'oreille musicale, si l'amplitude des articulations des doigts est insuffisante, le jeu sera limité.



Pour vous assurer une position correcte lors d'un étirement et un alignement corporel relativement sain, veillez à contrôler :

que la position d'étirement soit confortable et que la respiration soit naturellement possible, abdominale et fluide.

Encore une fois, il ne faut pas utiliser cet aspect comme prétexte. La grande majorité des gens a la possibilité anatomique de poser ses mains au sol, jambes tendues. La grande majorité des gens a la possibilité anatomique de se mettre accroupi, talons au sol, et de garder l'équilibre. La grande majorité des gens a la possibilité anatomique de se mettre assis en tailleur. **Mais cela nécessite de l'entraînement. L'entraînement devra se faire dans le respect des limites du corps**

anatomique, osseux, mais aussi dans le respect de la posture musculaire non-compensée qu'imposent ces limites.

Afin de réaliser un exercice d'assouplissement quelconque, le corps a besoin que le muscle en question soit suffisamment long. Si ce n'est pas le cas, inconsciemment, le corps pourrait, par exemple, peut-être tordre une autre articulation pour récupérer un peu de crédit de longueur ou détendre un autre muscle de la chaîne pour « tricher » un peu. Ce sont les adaptations et les compensations.

Il est donc nécessaire de veiller à ce que ça n'arrive pas. **Pour cela, il faut identifier si cette incapacité d'étirement est due à un manque de souplesse – et devra se travailler – ou due à une spécificité anatomique immuable.** Dans les deux cas, respectez-vous !