



"C'est l'EPS du dessous... Ce qu'on enseigne sous, et à travers les activités sportives... dans ce qu'on entend, là, on entend vos EPS ! C'est passionnant."



**AEEPS, Compte-rendu du "bistrot péda" à Cessieu, jeudi 09 novembre 2017.**

Troisième essai, et nouvelle réussite pour ce rendez-vous au restaurant «La Table du Boucher » à Cessieu. 21 personnes présentes (7 excusées), des enseignants d'EPS, de français, d'Histoire, une professeure de danse, et des étudiants qui tous ont pris part à la discussion autour du thème des étirements.

***Voici un compte-rendu des échanges ...***

Bruno MEAR a introduit la soirée en apportant quelques éléments théoriques afin d'aborder les questions du Pourquoi, Quand, et Comment s'étirer.

En référence à Michel Pradet, il resitue la notion *d'adresse*, définie comme "la faculté d'exprimer une motricité d'efficacité maximale", ou "la faculté d'exécuter, avec vitesse et efficacité, un mouvement intentionnel pour résoudre une tâche concrète".

L'adresse se décline en 5 domaines :

- La coordination motrice (renvoie à situation motrice **complexe**)
- La précision motrice (= la qualité de la réponse)
- L'économie énergétique (= l'efficacité)
  - Automatisation du geste
  - Dévt de la décontraction musculaire
  - Dévt de la **souplesse**
- La fiabilité (= reproduction avec haut % de réussite de la réponse)
- la vitesse d'acquisition (= rapidité d'apprentissage)

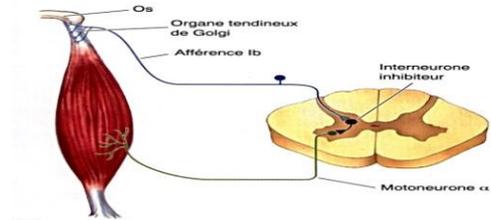
La souplesse influence donc sur l'adresse, par sa "faculté d'exprimer de grandes amplitudes articulaires".

Elle renvoie à 3 types de structures différentes (au plan histologique, nerveux, ...) , au niveau :

articulaire	intermusculaire, aponévrotique	intramusculaire
D'où des moyens de développement variés :		
- Mouvements élastiques avec temps de ressort - Mouvements lancés	- Massages, mouvements lancés - <u>Étirements de posture</u> globaux (stretching de Moreau), rôle de l'expiration (influence du boucle γ sur le tonus musculaire) - Contrôle de soi, par des techniques de relaxation (suggestive ou auto suggestive)	- <b>Stretching</b> (= contracté/ relâché) - <b>Étirements de posture</b> , maintenue, pour saturer le FNM, qui s'épuise et ne stimule plus le Reflexe Myotatique inverse. - <b>Étirements activo-dynamique</b> . (PAS de temps de ressort, limiter l'amplitude, pour ne pas abimer de fibres.)

## REFERENCES :

- PRADET (M). - La préparation physique, Paris:INSEP, 1996.
- SÖLVEBORN (Sven-A). - Le stretching du sportif, Paris: Ed. Chiron, 2000



Au sujet de l'intérêt des étirements, en référence à l'article de G. Cometti, revue EPS, 2003

Ce que dit l'article est relatif à la **PERFORMANCE maximale**, avant la compétition:

1. pour augmenter la T° locale, le mieux est d'utiliser des contractions concentriques moyennes (effet de pompe), pas les étirements
  2. effet négatif du stretching sur les performances en vitesse, force, endurance de force, détente.
  3. prévention des blessures : pas probant
  4. préconisations : ne pas étirer les extenseurs; pas de Contracté/ relâché ; associer « pompage », par des contractions dynamiques.
- Effet négatifs des étirements pour la récup.

Ce que cet article ne dit pas :

- Le 3ème aspect, sur le gain de souplesse n'est pas évoqué (dit en intro)
- Si les sportifs concernés bénéficient d'autres moyens de récup, car professionnels (massages, saunas...)

## **Et en EPS ? Pourquoi s'étirer ?**

Nous avons peu de temps à consacrer aux étirements, et certaines APSA sont peut-être plus favorables ?

Quelle efficacité?

Elle est prouvée sur le gain de force. Le fait d'ajouter des étirements sur les muscles qui travaillent (pendant les pauses), va augmenter les microtraumatismes et ainsi contribuer à améliorer encore l'efficacité de la musculation comme l'a montré Kokkonen (2000). Il compare 2 groupes qui s'entraînent en musculation (pour les jambes) pendant 8 semaines (à raison de 3 séances par semaine) un groupe intègre des étirements pendant la séance, l'autre ne fait que de la musculation. Les résultats montrent un progrès supérieur et significatif pour le groupe musculation-étirement par rapport à celui qui n'a fait que de la musculation.

En prévention des étirements? Intérêt méthodo ?

Moment de « recentrage » sur soi? (rare à l'école)

En EPS, quand? Comment?

- Quand?
  - En milieu d'échauffement?
  - en fin d'échauffement?
  - En fin de séance?
- Comment?
  - Contracté/relâché?
  - Posture?
  - Activo-dynamique?

Le débat est lancé ...

## **ECHANGES AVEC LA SALLE :**

La première remarque précise que les **conditions de réalisation** des étirements fondent leur efficacité, et que dans ce domaine, la posture, et comme par exemple la position du bassin ou des pieds conditionnent l'étirement. C'est ce qui peut expliquer que l'on entende, parfois, les élèves dire qu'ils ne "sentent rien".

**L'intérêt des étirements peut être multiple**, au-delà des aspects physiques:

- aider les élèves à se recentrer
- les aider à améliorer la qualité de l'écoute des consignes...
- c'est aussi l'occasion de leur apprendre un vocabulaire explicite (qu'est-ce que « travailler dans l'axe »...).

Dans la salle, plusieurs voix expriment que la présence des étirements dans les séances d'EPS **dépend aussi des activités** (on prend moins le temps de s'étirer parfois en bad, qu'en acrosport).

La question est posée du **choix du type d'étirements** par rapport aux activités : passif, activo-dynamique ?

Une première réponse, est de parfois s'appuyer sur la culture sportive des élèves, qui connaissent les étirements réalisés en club.

Une autre tendance serait d'utiliser les étirements surtout lorsque les activités sollicitent un muscle ou un groupe musculaire de façon particulière (bras en escalade, quadriceps ischios en vitesse...).

En musculation, les étirements sont utiles, ils permettent de revenir à un état initial à retrouver. Parfois les étirements sont utilisés en **prévention**, parfois en **récupération**. Dans le premier cas mieux vaut préférer le recours à une amplitude maximale, activo-dynamiques.

En fin de séance, les **étirements passifs** (avec l'aide d'un tiers) sont plus utilisés.

Une autre utilité des étirements, c'est d'aider les élèves à s'approprier leur corps, et se centrer sur le **ressenti de bien-être** qui accompagne les étirements (notion de relâchement).

Les reproches que des kinés font à l'EPS, c'est de ne pas suffisamment accompagner les élèves du côté de la **proprioception**. On trouve même des cycles de proprioception, qui permettent aux élèves de se centrer sur le mouvement.

Le soubassement de ces réflexions, on retrouve un peu une résurgence du passé, (Le Boulch ?), car ce qu'il y a derrière, c'est un travail sur la motricité, au sens large.

Faire réaliser des étirements à des élèves pour qui cela n'a pas de sens, on n'est pas sûr qu'ils vont le réutiliser... (Sauf peut-être s'ils ont une pratique extérieure).

C'est la **question du sens des étirements** : pour les élèves, mais pour nous aussi.

Pour les collégiens, difficile de leur donner du sens. Pour la culture ? Oui, à travers l'apprentissage des noms des groupes musculaires, et des exercices qui s'y rapportent.

L'idée du ressenti, pour aider les élèves à cibler leurs muscles, comprendre où il est, à quoi il sert, comment il marche, en identifiant la source du mouvement (mettre plus d'élasticité, plus de relâchement).

L'étirement intervient sans doute plus pour **affiner la motricité future**.

Dans les tests eurofit réalisés en début d'année, de la 6ème à la 3ème, ceux qui font le plus de progrès, ce sont les élèves qui étaient les moins souples en 6<sup>ème</sup> ; c'est l'idée de leur permettre de constater réellement les progrès réalisés en 4 ans.

La souplesse, c'est le secteur où l'on peut progresser le plus.

La question de l'âge est abordée... Il semble évident que, sans un certain entraînement, les qualités de souplesse se réduisent en fonction de l'âge, et du niveau de forme.

Une parenthèse s'ouvre au sujet d'éventuelle prévention de la maladie d'"Osgood-Schlatter", qui semble de plus en plus diagnostiquée, et dont un des traitements consiste à faire des étirements avec un kiné.

2 questions :

- est-ce que les étirements peuvent créer des courbatures ?

- est-ce que des courbatures peuvent être réduites par des étirements ?

Hors EPS, **en danse**, on ne se pose pas la question des étirements, ils sont réalisés en début et en fin de séance. Ce qui est travaillé, c'est la position des pieds, du corps.

Selon la séance, il est nécessaire de cibler les muscles sollicités dans le but d'éviter les blessures, mais on ne sollicite pas tous les muscles. C'est de la prévention.

On se blesse davantage si l'on ne s'étire pas.

La durée des étirements dépend de l'amplitude et de l'intensité de pratique dans la semaine. Avec les petits, on étire 1/4 d'heure au début, 1/4 d'heure à la fin, pour la prévention des blessures.

**"En danse, ce n'est même pas pensable de se passer des étirements."**

En début de séance, on va plutôt travailler sur l'enveloppe, en fin de séance, on sera plus sur le corps musculaire.

En fin de séance, l'étirement va favoriser le drainage sanguin, ce qui va favoriser la récupération. Reste à trouver la limite, pour ne pas se blesser en étirant trop...

En STAPS, une étudiante explique que les étirements sont préconisés pour optimiser un mouvement, mais il convient de différencier les pratiques de spécialistes, et d'élèves non spécialistes, pour une question de **sens**. On peut les utiliser pour chercher des formes de corps singulière, savoir jusqu'où on peut aller dans les postures.

Une question est posée, en lycée, pour savoir si les étirements pouvaient servir à préparer techniquement un geste, en permettant d'ouvrir l'angle musculaire, dans une recherche de mouvement optimisé, ou même pour l'apprendre (exemple, l'armé en badminton).

Les étirements permettent aux élèves de travailler leur **perception**, de vivre des sensations qui peuvent les éclairer sur des techniques.

Parfois en fin de séance, la fatigue est favorable à un meilleur relâchement, et participe du repos, de la **relaxation, de la visualisation**.

**Un critère de réussite** d'étirements de fin de séance, serait peut-être que les élèves ne repartent pas en courant, juste après... (à condition de les "lâcher" à l'heure...)

La question est posée de savoir si les étirements sont **ressources ou des compétences**...

A considérer la compétence comme des attitudes, des capacités et des savoirs, les étirements pourraient être rangés dans les capacités. En les associant à une technique sportive, ils deviendraient combinatoires, donc une habileté.

Le débat actuel autour de la notion de compétence, se reflète ici, et ressort à travers les tâches complexes, dont on s'interroge sur leur efficacité. On a pu constater qu'elles mettaient les élèves en difficulté, car ils ont du mal à accéder à des tâches combinatoires, et pour qui la distance entre le "faire" et la "signification du faire" n'est pas implicite... D'où les travaux sur l'explicitation, pour aider les élèves à mettre en relation moyens / fins et signification.

Et l'enjeu est bien de former les élèves à la complexité. A nous de changer de posture pour inciter les élèves à répondre à cette complexité. Il faut armer les élèves de processus/procédures pour les aider à passer des capacités, à la résolution de tâches complexes. Pour être compétent, il faut du temps, est-ce qu'on dispose de ce temps ?

Quel est l'enjeu de l'EPS ? Les préparer à une pratique extra-sportive non encadrée ? Alors oui, il faut les préparer à gérer leur activité de façon autonome : **les étirements au service de la santé future**.

Utiliser des étirements sur des séances où il y a besoin de récupération, cela donne une finalité aux étirements, et leur donne du sens. Mais pour la prévention des blessures, mieux vaut travailler sur la connaissance de son corps : il faut stimuler la perception avec des exercices avec poids du corps.

Chacun s'accorde à évoquer le rôle sanitaire des étirements, ne serait-ce qu'autour de la perception de soi, de la proprioception, du temps de relaxation, d'apaisement qu'ils permettent (un « **temps cocooning** »).

Une expérimentation a lieu en collège, autour d'une classe APAC, où à **chaque début d'heure**, les élèves mettent en place **un rituel** basé sur les étirements, mais sous une forme différente à chaque cours, en utilisant ou pas le mobilier (perdre 2 mn pour en gagner 20). Ce sont les élèves qui apprennent les gestes aux profs, et qui gèrent le temps pour s'arrêter à 2 mn. Un travail pluridisciplinaire (arts plastique) est réalisé.

Souvent, les étirements offrent aux élèves **un bien-être**, qu'ils ne trouvent pas forcément ailleurs.

En EPS, selon les charges de travail, les étirements ne sont pas toujours très utiles. Après des charges de travail lourdes, il faut étirer avec modération.

En fin ou en début de séance, on manque aussi souvent de temps (transport, contexte...). Parfois, les étirements sont "sur-utilisés", dans une séance où l'enseignant est moins féru, pour terminer l'heure de cours...

Enfin, concernant la relaxation, il est exposé deux courants :

- commencer par le corps, le mouvement induisant le relâchement, comme en eutonie.
- commencer par la suggestion, comme en hypnose ou en sophrologie.

Ces techniques permettent d'aider les élèves à se préparer aux examens (apprendre aux élèves à gérer son stress, ses émotions).

La soirée se termine par l'annonce **du prochain "Bistro péda"** qui aura lieu **mi janvier**, sur **Grenoble**, autour du thème des **stéréotypes**, avec **Aina Chalabaev**.