

Sport et Stretching postural

par Véronique Chatelin, professeur de stretching postural
et Philippe Mas, ostéopathe
photos : Jean-Luc Romeo

La pratique régulière du tennis sollicite l'appareil locomoteur, et particulièrement les articulations des membres supérieurs (épaules, coudes et poignets). Son activité est pourvoyeuse de véritables technopathies, c'est-à-dire de pathologies ostéoarticulaires, musculaires et tendineuses, liées au geste et au matériel. On retrouve par exemple le "tennis elbow", tendinopathie de sursollicitation des muscles du coude (région externe du coude). En effet, l'exposition d'un tendon à des efforts répétés, essentiellement en étirement, provoque des déformations viscoélastiques, voire des microruptures. De ces microruptures résultent une dégénérescence des tissus, une inflammation, et donc une tendinite. Pour prévenir l'apparition de ces tendinites, il faudra bien sûr adapter le matériel, mais surtout, préparer le muscle aux efforts qu'il va devoir subir.

Le stretching postural peut apporter une réponse à la prévention des tendinopathies de surcharge mécanique en stabilisant et en renforçant les complexes articulaires et musculotendineux grâce à un travail statique de postures. Son action sur la tonification des muscles profonds régule et atténue les contraintes liées à la pratique régulière d'un sport. La mise en place de postures spécifiques pour le tennis va permettre d'agir sur plusieurs plans :

- Renforcer l'appareil musculo-tendineux par une combinaison active de contractions musculaires suivie d'étirements.

Le tennis est l'un des sports les plus pratiqués en France. Pour ses aficionados, s'il est source de grands plaisirs et d'exploits, il est aussi porteur de certains symptômes physiques qui entraînent la suspension, voire la cessation de l'activité. Le stretching postural® permet d'éviter ces privations, d'optimiser la pratique... et de garder la forme.

- Assurer une bonne posture de la colonne vertébrale, véritable appui du geste technique. Un bon placement de la colonne limite les contraintes musculaires parasites et optimise la puissance du groupe musculaire sollicité.
- Améliorer la stabilité active des articulations afin d'optimiser le geste technique.

Le stretching postural grâce à l'action simultanée sur la tonicité et l'élasticité de la fibre musculaire est l'outil indispensable pour toutes les activités sportives.

■ V. C. et P. M.

Liens GTao
- GTao n° 17 : Le stretching postural P. 22
www.generation-tao.com

Véronique Chatelin enseigne le stretching postural.
Si vous souhaitez la contacter :
13, rue Jean Wiener/77420 Champs sur Marne
tél. : 01 64 11 25 11 ou 06 86 96 99 76
<http://stretchingpostural.free.fr>
Autres adresses :
Union des Associations pour le stretching postural
22, av. du Mesnil - 94210 La Varenne St-Hilaire
tél. : 01 49 76 90 92
"Stretching postural®" est une marque déposée.



- . Stabilisez les articulations des membres inférieurs par le maintien de la posture.
- . Tonifiez en exerçant une poussée dans la paume des mains pour un allongement axial.



- . TONIFIEZ et ÉTIREZ les muscles des membres supérieurs sans relâcher la poussée dans la paume des mains et glisser les bras vers l'arrière.
- . Amplifiez l'étirement des fléchisseurs des hanches en contractant les fessiers.



Étirement des muscles des poignets en rotation externe, sur un axe vertébral très allongé.



TONIFIEZ et ÉTIREZ.
Rotation intérieure des bras.



- . Tonifiez les muscles antérieurs de l'épaule et les extenseurs du coude.
- . Étirez les fléchisseurs des poignets et les muscles postérieurs de l'épaule de la colonne vertébrale.