



2 FEVRIER 2018

## STRETCHING 5 RAISONS DE S'Y METTRE

S'ÉTIRER CHEZ SOI OU DANS LE CADRE D'UN COURS FAIT DU BIEN IMMÉDIATEMENT À NOTRE SANTÉ, NOTRE ALLURE ET NOTRE FORME. EXPLICATIONS. PAR JULIE PUJOLS BENOIT

### ON S'ASSOULIT

L'être humain a besoin de s'étirer pour garder une aisance corporelle, entretenir sa musculature, libérer les blocages physiques et émotionnels. Il est donc essentiel de réaliser quelques mouvements au quotidien et d'investir sur au moins une séance hebdomadaire (de 15 à 60 minutes) pour assouplir les muscles, les tendons et même les artères. Tout le monde peut pratiquer, peu importe son âge et ses pathologies. Les bons réflexes ? Débuter avec un coach pour bien effectuer les exercices, y aller en douceur et s'écouter.

### ON SOULAGE SES DOULEURS

En améliorant l'élasticité des fibres musculaires, les étirements boostent la circulation sanguine, réduisent les maux de dos et les crampes, et ralentissent l'apparition de l'ostéoporose. Encore mieux, les mouvements de stretching stimulent la sécrétion du liquide synovial, les articulations sont lubrifiées, donc protégées et ces mouvements agissent aussi comme un massage sur les organes tels que le foie ou les intestins. Du coup, on se sent mieux de l'intérieur et on diminue le risque de blessures ou de petites affections : refroidissement, constipation...

### ON AFFINE SA SILHOUETTE

En étirant les muscles, on les allonge mécaniquement, ce qui renforce l'aspect longiligne de la silhouette. Le stretching modifie la posture car on apprend à gommer les mauvais réflexes (dos rond, ventre en avant...) et à se grandir (dos droit, nuque allongée, épaules basses). Enfin, il améliore l'équilibre et la proprioception, c'est-à-dire la perception des positions du corps. L'effet est quasi magique car les progrès sont rapides. À raison d'un cours hebdomadaire, on gagne en souplesse et on se tient mieux après quatre semaines environ.

### ON DÊSTRESSE

Afin d'oxygéner les muscles et de gérer l'éventuel inconfort, voire la douleur, que provoquent certains étirements sur les zones les plus raides du corps, il est indispensable de respirer profondément tout au long de la séance. De plus, les exercices se pratiquent lentement, afin de minimiser les risques de blessures. Résultat, les cours de stretching se vivent comme des parenthèses relaxantes au cours desquelles on se détend profondément. Et, à force de pratiquer, on fait baisser le niveau général de stress sur le long terme.

### ON ÉTIRE SON CORPS

Tonifier ses muscles c'est bien, mais si on ne les étire pas, ces derniers finiront par ne plus être réceptifs aux exercices de renforcement. Après une séance de musculation, par exemple, il est vraiment nécessaire de remettre les muscles à leur place initiale en les étirant sans exagération. L'idéal ? Réaliser de légers étirements après un cours de sport (body sculpt, running, crossfit) et s'octroyer une séance plus longue, avec des exercices plus poussés, le lendemain ou le surlendemain, afin de ne pas trop brusquer les muscles. ■

#### NOS COURS PRÉFÉRÉS

**Stretch & Sophro** à l'Espace République, 40, rue du Château d'Eau, Paris-10°. [espace-republique.fr](http://espace-republique.fr)

**Breath & Stretch** au Ken Club, 100, avenue du Président-Kennedy, Paris-16°. [kenclub.com](http://kenclub.com)

**Wutao** au Centre Tao, 144, boulevard de la Villette, Paris-19°. [centre-tao-paris.com](http://centre-tao-paris.com)

**Stretching 55 minutes** au 4fit, 4, rue Louis-Reybaud, Marseille-12°. [4fit.fr](http://4fit.fr)

**Barre au sol** au Studio de la Danse, 15, rue des Marsauderies, Nantes. [lestudiodeladanse.com](http://lestudiodeladanse.com)

LUMINA IMAGES/STOCKSY