

ECHAUFFEMENT EN EPS : LES ÉTIREMENTS INUTILES

L'échauffement précède la situation d'apprentissage ou d'entraînement, la situation d'évaluation tout comme la compétition. L'échauffement se structure et s'organise aujourd'hui comme hier, en grande partie à partir de connaissances scientifiquement construites. L'actualité de la recherche sportive interpelle aujourd'hui avec force, l'enseignant quant à la conception et à la gestion de l'échauffement. C'est le cas avec l'article de G.Cometti (Les limites du stretching, revue EPS n°304, pp 29.33, 2004).

C'est également ce qui ressort de l'article de C.Prévost (Pratique des étirements musculaires et performances, <http://www.prevost.pascal.free.fr/>, 2003). Ces chercheurs proposent à l'enseignant de remettre en question notamment l'intérêt des étirements passifs pour l'échauffement. C'est en effet à partir de synthèses de l'état actuel de la recherche sportive au plan international que coup sur coup, apparaît une remise en cause d'une pratique professionnelle traditionnelle.

Qu'apportent ces articles pour la conduite de la partie échauffement d'une leçon en E.P.S. ? Quels principes conserver ou retenir en ce sens ?

Les étirements, avant une pratique physique, peuvent nuire à la performance.

Il semblerait que les habitudes "ancestrales" du monde sportif soient une nouvelle fois remises en cause par une analyse objective de certaines pratiques de terrain... sans à priori et sans tenir compte des idées reçues sur le sujet.

Pour P.Prévost : « Les étirements musculaires réalisés pendant l'échauffement avant une séance d'entraînement, ou pire, avant une compétition induisent des modifications immédiates de la fonction musculo-tendineuse qui peuvent nuire à la performance sportive. Ceux-ci ont apparemment un effet inverse à celui supposé ou désiré. »

Les étirements ne préviennent pas des blessures.

Il semblerait également qu'ils ne permettent pas non plus de diminuer les risques de blessure. Ils n'ont donc pas les effets soi-disant "bénéfiques" qu'on leur reconnaissait sans jamais l'avoir vérifié. Pour autant, il ne faut pas considérer ce résultat comme acquis car des études supplémentaires sont nécessaires pour valider les premiers résultats recueillis ces dernières années.

Les étirements : technique de récupération

Par contre, leurs effets sont tels qu'il est plutôt conseillé de les utiliser comme technique de récupération post-exercice, si le risque d'apparition de courbatures à l'issue de la séance est faible. Dans le cas contraire, on exposerait l'athlète à un ralentissement des processus de récupération mis en oeuvre dès les premières heures qui suivent la séance à l'origine de ces traumatismes (Philips, 2000).

C'est en ayant conscience de ces différents problèmes que les étirements pourront répondre parfaitement aux attentes des sportifs et de leurs entraîneurs. Cette prise de conscience passe par la compréhension des mécanismes de réaction et d'adaptation du muscle à l'entraînement, ainsi que des différents types d'effets (immédiats et à long terme) que provoquent les étirements sur le système musculo-tendineux. Dans le cas où, la leçon est susceptible de générer des courbatures importantes, l'utilisation des étirements est susceptible d'en augmenter l'intensité. C'est pourquoi, il est conseillé

d'opter pour un léger temps d'activation générale et/ou des attitudes couchées, membres inférieures en positions déclives. Ceci serait susceptible d'enclencher rapidement l'élimination des toxines liées à l'effort.

Échauffer ? Progressivité, spécificité, singularité

Progressivité. Issu de l'expérience et validé jusqu'à présent scientifiquement, le principe de progressivité de l'échauffement reste incontournable pour optimiser un engagement moteur optimal. Il s'agit donc toujours d'augmenter progressivement l'intensité de la charge de travail physique et mental, de passer de l'état de sédentarité, ou quasi-repos, à l'état d'engagement moteur total correspondant aux exigences biologiques de la pratique visée. Les étirements sont à envisager de façon dynamique et de plus en plus tonique.

Spécificité. Les charges de travail, leurs natures, sont conçues de telle sorte que les caractéristiques motrices spécifiques de l'activité pratiquée soient considérées. Dans cet ordre d'idée le footing dans sa forme classique n'est utilisé que pour préparer la réalisation d'une performance en course. Les formes d'étirements dynamiques utilisées doivent ainsi reprendre les caractéristiques essentielles au plan par exemple, balistique et biomécanique du sport pratiqué. Le sprinter ne peut réaliser en ce sens les mêmes étirements que l'attaquant en sport collectif de grand terrain ; même si celui-ci est amené à souvent sprinter.

Singularité. L'échauffement doit être adapté à l'individu singulier auquel il est destiné. Dans le cadre de la leçon d'EPS, il est ainsi souhaitable que le temps consacré aux étirements dynamiques soit adapté le plus possible aux élèves singuliers de la classe. IL est par exemple anormal et dangereux de réduire les temps d'échauffement pour des élèves réellement sportifs. Il est curieux que l'on puisse vouloir se réclamer d'une conception pour un enseignement différencié et en même temps organiser et gérer un même échauffement pour tous.

Enseigner : une remise en cause régulière de ses savoirs scientifiques...

Pour l'heure, force est de constater que nous ne devons surtout pas considérer pour acquis les pratiques transmises par nos formateurs, ou transmises dans les manuels de didactiques des sports. L'enseignant doit être à même de remettre en cause ses connaissances pour s'assurer que son action sur le terrain est réellement bénéfique pour l'élève et surtout réalisée dans le respect de l'intégrité physique de celui-ci.

François BEAUBRUN, professeur agrégé EPS, Académie de la Martinique