



... avec notre expert :

Pascal Prévost

Docteur en neurophysiologie et biomécanique de la performance.
Formateur et conférencier.
Titulaire d'un DESS en préparation physique.
Co-auteur (avec Didier Reiss) du célèbre ouvrage *La Bible de la préparation physique* (Amphora, nouvelle édition mai 2017).

Sur le terrain depuis plus de trente ans, Pascal Prévost partage son temps entre formation, préparation physique et conférences, en France comme à l'étranger.

Son objectif : lutter contre les idées reçues dans le secteur sportif et proposer des méthodes pour optimiser l'entraînement physique.

Sa motivation première : le respect de l'intégrité physique, neurophysiologique et cognitive de la personne, dans tous ses accompagnements individualisés.

Sa quête : trouver de nouveaux outils et nouvelles méthodes, souvent avant-gardistes.

Dans votre livre *La Bible de la préparation physique*, vous accordez une large place à la souplesse. Pouvez-vous nous indiquer pourquoi vous lui consacrez un chapitre entier, et quels messages avez-vous souhaités faire passer ?

Enormément d'études scientifiques traitant du stretching et de la souplesse ont été publiées ces vingt dernières années. Il nous a semblé important de non seulement redéfinir plus précisément la notion de souplesse, mais également d'aider les pratiquants et les entraîneurs à mieux appréhender toutes les informations qui circulent dans le milieu sportif. En nous appuyant sur les connaissances scientifiques actuelles mais aussi sur les expériences de terrain, nous avons voulu redonner toute leur place aux étirements, en expliquant leurs effets et explorant les méthodes les plus efficaces.

La notion de souplesse parle à tous, mais pouvez-vous la définir plus précisément ?

La souplesse est en fait une qualité physique, comme peut l'être par exemple la force, la vitesse ou l'endurance. Dans notre ouvrage, nous la définissons comme la propriété intrinsèque des tissus qui détermine le degré de mouvement ou d'amplitude au niveau d'une ou plusieurs articulations, que l'on peut atteindre sans blessure.

Il faut bien comprendre que cette souplesse peut s'exprimer de deux façons, statique ou dynamique, et qu'il n'y a pas forcément de lien direct entre ces deux expressions. Par exemple, un gymnaste pourra faire facilement un grand écart au sol et avoir des difficultés à effectuer la même chose pendant un saut que l'on appelle grand-jeté, car dans le premier cas il s'agit d'une posture faisant appel à une souplesse statique alors que dans le second cas, il s'agit d'une souplesse dynamique, dans le mouvement.

Les étirements sont, quant à eux, des moyens de développement de la souplesse. De très nombreuses méthodes d'étirements ont été décrites ces dernières années et peuvent être utilisées.

Lorsque l'objectif est uniquement l'amplitude articulaire comme pour la danse ou la gymnastique artistique, nous parlons alors plutôt d'assouplissements. Dans la pratique générale, ce sont donc bien plus souvent les étirements qui sont utilisés afin de maintenir une certaine mobilité articulaire et donc un niveau de souplesse en cohérence avec la pratique sportive ciblée.

Entretien...



*La souplesse peut s'exprimer de deux façons, statique ou dynamique.
Il n'y a pas forcément de lien direct entre ces deux expressions.*

Nous comprenons que les étirements restent un élément important de la préparation physique des sportifs de tous niveaux. Nous trouvons pourtant de multiples références qui remettent en cause l'intérêt de s'étirer et nombreux sont les entraîneurs qui, de ce fait, mettent de côté cette pratique.

Je sais, et je suis régulièrement interpellé à ce sujet car les préparateurs physiques se posent parfois eux-mêmes pas mal de questions. Certaines publications ont engendré des doutes, ces derniers prenant d'ailleurs des airs de polémique. Je crois qu'il est très important de faire la part des choses, replacer tout ceci dans son contexte, et oser dire qu'il n'est pas rare que des études, mêmes scientifiques, soient menées dans une seule direction. Je crois qu'il est assez aisé de tout faire dire à une étude, de s'en servir en quelque sorte uniquement pour démontrer une conviction de départ... C'est ce que l'on appelle un biais de confirmation, dans lequel on ne dit ou on ne cite que ce qui va dans notre sens. C'est une pièce classique pour qui n'est pas habitué à laisser parler son sens critique et remettre en question ses propres convictions. C'est là que réside toute la différence entre opinion et fait. C'est un point sur lequel j'ai insisté dès l'introduction de mon ouvrage. Tout n'est pas blanc ou noir.

Vous êtes vous-même un scientifique... et vous remettez en cause la science ? C'est étonnant...

Je ne mets pas en cause la science mais je sais que l'expérience de terrain est irremplaçable. Aussi, il faut toujours mettre en relief les conditions spécifiques d'une étude scientifique, et ne pas globaliser trop rapidement les conclusions. Revenons aux étirements... Pour étudier leurs effets, il faut prendre en compte la manière de s'étirer, le moment de la séance, le niveau des pratiquants, et beaucoup d'autres paramètres encore...

Alors finalement, s'étirer ... bon ou pas bon ?

Pour faire simple, je dirais que si la durée et la technique sont bien choisies, il n'y a pas d'étirements néfastes. J'invite tous les marcheurs nordiques à conserver leur bonne habitude qui consiste à s'étirer en fin de séance car il n'y a pas de mal à se faire du bien !

Quelles sont les protocoles les plus efficaces ?

Il convient principalement d'optimiser l'étirement. On peut partir sur le principe que la durée totale d'étirement d'un muscle doit approcher 1'30" ou 2'. Mais attention, cette durée correspond au temps cumulé. On obtient par exemple le même temps cumulé avec huit étirements de quinze secondes qu'avec deux étirements d'une minute. Idéalement, nous pouvons proposer d'étirer un muscle durant 20" ou 30", et répéter alors cet étirement trois ou quatre fois. Le temps de relâchement entre chaque répétition d'étirement doit être court, de l'ordre de trois ou quatre secondes seulement. Une pratique plus spécifique consiste à contracter le muscle quelques secondes avant de l'étirer, dans le but d'inhiber le réflexe myotatique et faciliter ainsi l'allongement. Cette technique de « contracter-relâcher » est issue de la méthode PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) mise au point par le Dr Hermann Kabat (1947). Elle est intéressante et avec un peu d'habitude, facile à mettre en œuvre.