Séance d'étirements après l'entraînement
(RECUP)

Pourquoi ?
Proposer une routine d'étirements pour permettre aux rameurs :

- de prévenir d'éventuelles contractures ou blessures en supprimant les tensions musculaires créées dans l'entraînement et en redonnant au muscle sa longueur de repos d'avant l'entraînement,
- d'amorcer la récupération et de provoquer une sensation de bien-être notamment par l'effet antalgique de l'étirement.

Le but n'est pas de faire une séance de développement de souplesse (plus efficace à froid). Les étirements pour une prévention particulière ou un objectif particulier sont à mettre en place de manière individuelle en dehors de cette séance. Ce pourrait être le cas par exemple pour l'amélioration de la souplesse de cheville.

Quand ?
Après chaque entraînement ou au moins une fois par jour.

Comment ?
L'idée n'est pas de proposer, pour chaque groupe musculaire, tous les étirements possibles. La séance est forcément un parti pris sur les groupes musculaires prioritaires dans notre discipline et les étirements les plus efficaces.

La séance ne doit pas durer plus de 15 minutes. Au-delà elle ne sera pas réalisée sauf en stage où les rameurs ont un peu plus de temps.

Il semble important de rythmer la durée des étirements par des cycles respiratoires profonds (mobilisant le ventre) pour contribuer à la récupération (base des techniques de relaxation, de sophrologie, de yoga…) notamment en stimulant le système nerveux qui favorise la récupération (parasympathique).
Une respiration lente et profonde par le ventre dure une vingtaine de secondes. Trois respirations semblent appropriées (environ une minute sur un groupe musculaire). Cette longue durée de l'étirement est fondamentale pour inhiber le réflexe myotatique qui empêche de manière naturelle et protectrice l'étirement du muscle.

Étirer un groupe musculaire implique d'éloigner deux points d'insertion. Il faut donc parfaitement identifer la position de départ et le mouvement pour arriver progressivement à la tension maximale. Il faut ensuite maintenir la tension et augmenter progressivement l'étirement. L'idée est d'utiliser les expirations pour atténuer la sensation de tension tout en maintenant la position.

Quelles questions se sont posées ?

1. Pourquoi ne pas étirer le psoas ?

Les quadriceps et les ischios semblent plus importants à étirer. Etirer le psoas impliquerait un exercice spécifique qui allongerait la séance. L'étirer lors de séances visant la souplesse est préférable.

2. Pourquoi ne pas systématiser l'exercice de torsion vertébrale, couché sur le dos, qui libère le carré des lombes, les obliques, les fessiers et détend les lombaires ?

Cet exercice est apprécié des rameurs car il s'effectue en étant allongé. Il présente toutefois un inconvénient. Les rameurs ont tendance à « faire craquer les vertèbres systématiquement ». Quotidiennement, ils entretiennent une hypermobilité intervertébrale propice aux dérangements vertébraux. La séance comprend déjà un exercice pour les fessiers et un autre pour le dos. Il est possible de faire des séances spécifiques sur le dos avec la méthode Mézières et/ou Mc Kenzie.

3. Pourquoi ne pas utiliser l'exercice sur le dos appuyé sur le swissball (corps tout en ouverture) qui libère le diaphragme, étire le psoas et détend également le dos ?

Cet exercice est très intéressant. Mais l'idée est d'utiliser des exercices avec très peu de matériel, praticables dans les chambres d'hotel…

4. Pourquoi étirer les muscles des avant-bras ?

L'accumulation des tensions dans les avant-bras peut être à l'origine de contractures et d'un contexte favorable aux tendinites. Étirer les extenseurs et les fléchisseurs du poignet semble donc intéressant.

Quelles perspectives ?

Concevoir :

- une séance flash pour les rameurs qui courrent toute la journée,
- une séance d'assouplissement des chevilles,
- une séance de détente du grill costal,
- quelques exercices spécifiques pour les rameurs de pointe,
- une séance de rééducation posturale (ballon…),
- …

Merci à l'ensemble des kinésithérapeutes qui interviennent sur les équipes de France pour leur importante contribution à cet article, notamment Marc CLAIRET, Arnaud DAUFRENE, François FINKL, Myriam HUSSON, Brigitte KOTWICA, Yohan PEREIRA, Pierre-Yves VAILLY.