

Stretching

Mylène muscle le débat sur les étirements

» **CONTROVERSE**
Formatrice auprès du Service des sports de l'UNIL et de l'EPFL et physiothérapeute, Mylène Schenk réagit au débat né à la suite d'une émission de télévision.

Des clients d'un fitness qui zappent le stretch final d'un cours. Un nageur occasionnel qui, après son 1 km 500 procède à des étirements et subit les remontrances des autres baigneurs... Depuis quelque temps, les sportifs amateurs s'interrogent sur les bienfaits du stretching. A l'origine de ces doutes, l'émission 36,9 de la TSR diffusée en février dernier. Certes, le stretching sera à éviter dans les sports à haute intensité où un grand déploiement de force est nécessaire, juste après la séance.

Spécialiste en matière de prévention et de remise en forme, Mylène Schenk a décidé de réagir. Ancienne sportive de haut niveau, la jeune femme s'en prend surtout à la bande-annonce de l'émission. «Dire que le stretching ne sert tout au plus à rien est certainement vendeur, mais pas tout à fait juste», écrit



FLOREAN CELLA

La physiothérapeute Mylène Schenk croit aux vertus des étirements

l'intéressée dans une lettre adressée à la TSR ainsi qu'à différents spécialistes.

Cette professionnelle regrette que le reportage ait mélangé les notions de performance et d'entretien. «La pratique du stretching va permettre des apports différents en fonction des popu-

lations concernées. Ce ne sera pas pareil pour un sportif d'élite, une personne âgée, un sédentaire ou des sportifs occasionnels. Pour une personne qui souffre de maux de dos, pratiquer le stretching permettra de réharmoniser les chaînes musculaires du dos et de soulager des gênes voire des

pathologies.» A propos du stretching effectué avant un entraînement, il va permettre au sportif de sentir ses amplitudes du jour «Il s'agit d'un stretch cognitif» précise Mylène Schenk. Le stretching «type en va-et-vient contrôlé» pratiqué à l'issue d'un entraînement va quant à lui permettre de récupérer. Mylène Schenk souligne qu'une exécution dynamique (en mouvement) sera mieux à même de nettoyer le muscle. L'experte qui, il y a quelques années a réalisé une chronique santé hebdomadaire sur la TSR insiste encore sur la nécessité de faire preuve de prudence dans les techniques d'exécution et dans les différentes méthodes d'étirement.

Une pratique régulière du stretching permet d'améliorer l'amplitude articulaire, essentielle pour les sports comme la gymnastique artistique. «La pratique des exercices de stretching reste incontournable dans les domaines de la rééducation», conclut le docteur Gérald Gremio en juillet 2005 dans la *Revue médicale suisse*. **CÉLINE GOUMA**

Workshop sur les techniques d'étirement est organisé le 9 avril prochain à Lausanne. Infos sur www.vertigo-diffusion.com