

≡ [Accueil](#)

- [OÙ TROUVER LE MAGAZINE ?](#)



Et si vous essayiez le stretching postural pour améliorer votre souplesse ?

Publié par : [La rédaction](#) 2 mai 2015 dans [Santé](#)

Le stretching postural est une méthode globale qui va plus loin que de simples étirements, idéale pour améliorer votre souplesse.

« La grande particularité du stretching postural est d'être en connexion permanente avec le système nerveux central, explique Laurence Moreau, kinésithérapeute et fille de l'inventeur (Jean-Pierre Moreau) de cette technique utilisée aujourd'hui dans le monde entier. Le stretching postural est basé sur une alternance de postures toniques et de postures lourdes, accompagnée d'une respiration adaptée qui permet de guider l'exercice. » L'objectif est d'agir sur l'ensemble du corps et sur les différentes chaînes musculaires pour travailler les muscles profonds (dits « posturaux »). Le stretching postural engage donc la personne dans sa globalité et permet de rester toujours actif lorsqu'on réalise son exercice. « Il y a une forte implication mentale, car il faut se concentrer sur la bonne posture. Vous débutez par un placement, des respirations, des appuis. Les étirements sont à faire dans un certain ordre, il faut maintenir les contractions musculaires pour que la posture soit pleinement efficace », complète Laurence Moreau. Si la méthode semble un peu rigoureuse pour les coureurs, les bénéfices sont à la hauteur de l'implication. Il s'agit ici développer une pratique plus harmonieuse de son sport en corrigeant sa posture et en soulageant les zones de tensions. Résultat : une plus grande efficacité du geste et une pratique plus respectueuse de son corps.

[Étirer, mais pas seulement](#)

L'objectif est de travailler en allongeant les muscles et en les contractant simultanément, toutes les postures se construisant toujours progressivement et très lentement. *« Cela permet de prendre conscience de son corps, de ses points forts, mais aussi et surtout de ses déficiences. Les sportifs vont comprendre leurs faiblesses ou leurs insuffisances musculaires, que ce soit en termes de tonicité ou de souplesse »*, complète Laurence Moreau. En identifiant ses faiblesses on peut aussi plus facilement les travailler et donc améliorer sa technique ou son geste, autant d'éléments essentiels dans la pratique d'un sport. *« Il ne s'agit pas d'exercices de yoga, ni de simples étirements, mais de postures très spécifiques. Le travail respiratoire se fait par la bouche, des petites respirations pendant les postures et une grande à la fin de chaque posture. »*

Ces techniques respiratoires vont libérer des contraintes musculaires et favoriser une meilleure oxygénation, ce qui permet de travailler des muscles profonds difficilement « accessibles » autrement. Par exemple les muscles profonds du thorax, de l'abdomen et du dos sont sollicités et deviennent donc plus disponibles pour le stretch. Tout cela a une incidence directe sur le mental, car ces exercices de postures permettent de mieux se recentrer sur soi-même et apaisent les tensions nerveuses. L'intérêt est d'abaisser le niveau de stress, avec pour résultat un bien-être accru et une harmonisation globale du corps.

Le stretch pour tous

Mais il ne s'agit pas seulement d'améliorer les performances ou de travailler l'efficacité du geste sportif, le stretching postural est une activité intéressante pour tout le monde, que l'on soit sportif ou sédentaire. Alors que les troubles musculosquelettiques (TMS) sont aujourd'hui devenus un véritable enjeu de société (ils représentent 80 % des maladies professionnelles), les positions prolongées derrière le bureau ou les gestes répétés dans certains métiers provoquent des tensions et des maladies pour certaines très invalidantes. Les premières séances de stretch se déroulent toujours sous forme de cours. *« Il faut d'abord découvrir et apprivoiser les différentes postures, et surtout prendre conscience de ses propres faiblesses. »* Les séances sont collectives et en même temps très individuelles. Au fur et à mesure, chacun va prendre conscience de son évolution, de ses placements, l'objectif étant toujours de découvrir ses tensions physiques et nerveuses. Par la suite, des postures spécifiques seront donc mises en œuvre pour travailler les tensions identifiées, physiques et/ou mentales. Un apprentissage nécessaire qui permettra ensuite à chacun de réaliser les bons exercices où il le souhaite.

Les principaux bienfaits

Le stretching postural agit directement dans plusieurs domaines. Au niveau musculaire d'abord, en renforçant les fibres profondes pour prévenir les risques de déchirures ou d'élongations. Au niveau respiratoire, la maîtrise de son souffle permet de libérer plus facilement certaines contraintes et aide à se recentrer sur soi-même. Au niveau de la circulation sanguine ensuite, il agit en améliorant le drainage et le retour veineux (et donc l'élimination des toxines). Et enfin il permet un meilleur équilibre postural en termes de tonicité et de souplesse.

Quels bénéfices pour le coureur ?

Avec Claude Leroy, coach athlé-santé à l'Athlétique club Paris-Joinville et professeur de Stretching Postural à Paris.

« Les avantages sont nombreux pour des coureurs qui sont malheureusement peu enclins aux techniques d'assouplissement et de renforcement. Il y a d'abord une prise de conscience de son corps, ensuite c'est une technique très complète. Il y a les stretches toniques qui sont plus tournés vers la tonicité et le renforcement musculaire et des stretches lourds qui vont permettre de se relâcher complètement et de vraiment se laisser aller. Tout dépend de l'objectif recherché, les postures sont nombreuses. Mais c'est certain que l'on travaille beaucoup le dos, la posture générale et les chaînes musculaires, c'est très bon pour les coureurs, peu importe la pratique et le niveau. Ils vont pouvoir notamment assouplir des muscles postérieurs, qui sont généralement raides du fait de la course en elle-même. Mais il faut le vivre pour le comprendre : je conseille de commencer en suivant un cours avec un coach ou un kiné formé à la méthode. »