

Encore peu connu en France, le Stretching Postural® combine plusieurs atouts: prévention des maux de dos, étirements et renforcement musculaire global pour un gain en termes de posture et de relâchement corporel et mental.

PAR ÉMILIE CAILLEAU

LA GYM anti-mal de dos

Si le nom de Stretching Postural® ne vous dit rien, c'est parce que cette discipline se développe encore timidement en France avec environ seulement 400 praticiens (kinés, ostéopathes, éducateurs sportifs, etc.). Pour autant, le Stretching Postural® n'est pas nouveau. Il a été développé à l'Institut National du Sport, de l'expertise et de la Performance (Insep) dans les années 1960 par Jean-Pierre Moreau, kinésithérapeute français à l'Insep et entraîneur d'athlètes de haut niveau. "L'expert constate qu'en créant de l'étirement en pleine conscience, on affine le geste sportif: de nouvelles connexions entre le muscle et le cerveau permettent de mieux utiliser son corps (membres inférieurs et supérieurs) et de mieux coordonner ses mouvements", explique Isabelle Schwobmann Renouf.

Pour dénouer les contractions

Une séance de Stretching Postural® joue sur des étirements progressifs et des contractions musculaires profondes pour solliciter largement les muscles du dos mais aussi des chaînes musculaires globales (bas du corps: cuisses et fessiers), les hanches, les bras... Avec la pratique, ces différentes cibles de travail dissipent peu à peu les maux de dos, les raideurs musculaires et articulaires ainsi que les tensions. Les postures apprises en cours sont assimilées et imprimées dans le corps, si bien que ce "conditionnement" se traduit par un mieux-être quotidien. Le Stretching Postural® n'a pas une visée thérapeutique mais s'inscrit dans une démarche d'entretien et de prévention. "Dans une séance, on étire les fibres musculaires, et ensuite seulement, on travaille le renforcement des muscles posturaux comme le dos. Ainsi on intègre des réflexes de posture comme savoir se tenir bien droit, à la verticale et on supprime des douleurs récurrentes que

l'on peut avoir en position assise. Certains pratiquants ont constaté au bout de 3 mois une amélioration de leurs maux de dos", souligne l'experte. L'efficacité est telle que les sportifs de haut niveau, comme les marathoniens par exemple, s'en servent dans le cadre d'une préparation physique pour étirer et renforcer leurs muscles.

Et reprendre conscience de son corps

Par le relâchement physique et mental qui en découle, le Stretching Postural® pourrait être comparé à la sophrologie. "Il y a vraiment une action corps et esprit, confirme Isabelle Renouf. Il existe des similitudes avec la sophrologie par le travail sur la respiration, la prise de conscience du corps, le relâchement et l'évacuation des tensions. Mais en Stretching Postural®, le but n'est pas la relaxation, on demeure en pleine conscience tout le temps concentré sur ce qui se passe dans le corps, pleinement attentif à sa respiration". Une respiration spécifique de cette discipline d'ailleurs, qui participe de cet état d'hypervigilance. "On réalise de petites inspirations et expirations, la gorge reste détendue, comme si on faisait un rond de buée sur un miroir". Respirer, étirer, résister... Les consignes (appelées "commandes" dans le jargon) peuvent paraître compliquées à respecter d'entrée de jeu. Mais ce conditionnement se fait plus naturel avec la pratique. Uniquement guidé par la voix de l'instructeur, on se focalise en premier lieu sur le bon placement pour ensuite caler cette "petite respiration" rythmée qui sert d'ancrage. Reste à observer ce qui se passe dans son corps et son mental. Une introspection bienveillante et sans jugement qui permet de faire le vide. "Tout le monde peut pratiquer et en faire chez soi, comme un rituel quotidien. Le soir avant de se coucher, par exemple, cela amène de la détente mais aussi du relâchement psychique", conseille Isabelle Renouf.

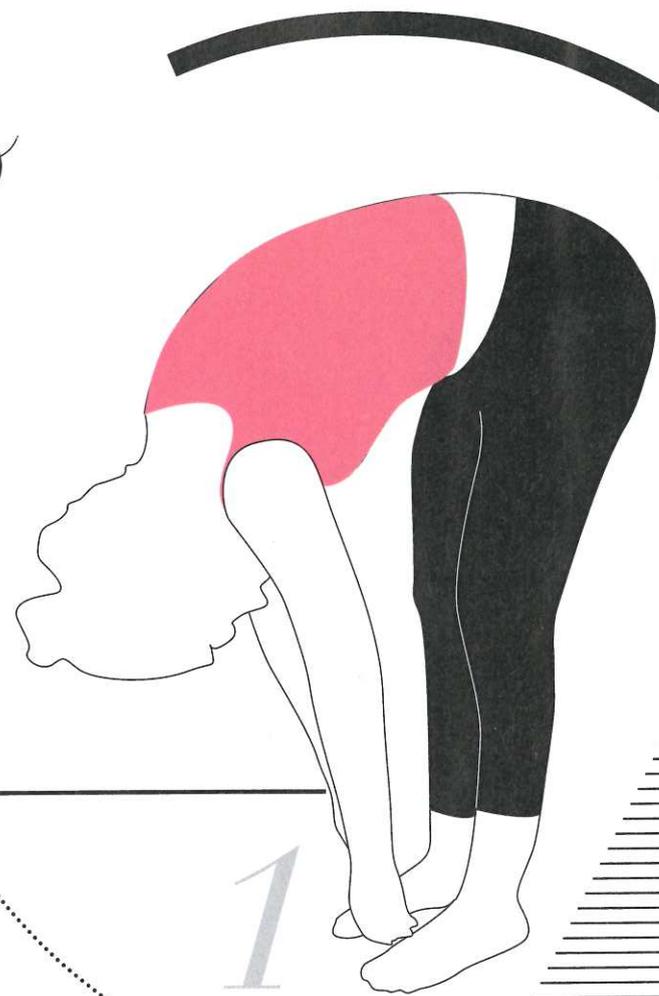
NOTRE EXPERTE

ISABELLE SCHWOBMANN RENOUF, danseuse spécialisée en biomécanique et physiologie et praticienne diplômée Stretching Postural®

4 postures de Stretching Postural®

ÉTIRER ET RENFORCER LES MUSCLES DU DOS

- **Étirer** la nuque et amener lentement ses épaules vers le bas, debout, les deux pieds bien ancrés dans le sol. Les bras et la tête sont pendants.
- **Ressentir** l'étirement du dos.
- CONSIGNES** Maintenir la posture une à deux minutes selon ses possibilités.



ÉTIRER LE PSOAS, LE MUSCLE FLÉCHISSEUR DES HANCHES

- **Démarrer** debout, un pied devant soi et un genou posé au sol derrière.
- **Lâcher** le bassin au maximum vers le sol (comme si on voulait mettre le pubis sur le plancher) tout en fléchissant la jambe de devant. Pour plus d'intensité, on peut, si on le souhaite, décoller le genou arrière. Le dos reste quasiment à la verticale et part légèrement dans l'oblique.
- **Pousser** dans le talon de la jambe derrière pour accentuer son étirement et lâcher encore plus le bassin vers le sol. On doit sentir que ça tire dans la jambe arrière et dans le bassin. Cela signifie que le psoas s'allonge et s'étire.
- **Changer** ensuite de jambe.
- CONSIGNES** Maintenir la posture une à deux minutes selon ses possibilités.



RENFORCER LES QUADRICEPS

- **Plier** les jambes en poussant les fesses à l'arrière comme pour les asseoir sur un banc imaginaire, debout, les pieds espacés de la largeur des hanches.
- **Garder** le dos à l'horizontale.
- **Placer** ses paumes de mains à l'extérieur des genoux, les coudes sont décollés du corps. Les genoux résistent vers l'extérieur, les mains créent une pression en essayant de pousser vers l'intérieur: ces deux points fixes vont aider à étirer la nuque et allonger le dos au maximum. On travaille aussi ses quadriceps (muscle à l'avant des cuisses) en ayant la position assise et le dos à l'horizontale.
- CONSIGNES** Maintenir la posture 30 secondes à une minute selon ses possibilités.



4

OUVRIR LES HANCHES

- **Attraper** ses pointes de pied dans les mains, allongée sur le dos, bien à plat sur le tapis, ouvrir les jambes le plus possible vers l'extérieur.
- **Essayer** de les tendre au maximum. Pour y arriver, pousser dans les talons dirigés vers le plafond en tenant les orteils avec les mains. Ressentir ce qui se passe. On peut tracter les pieds vers le sol pour légèrement forcer l'ouverture de hanches mais très peu. Et on cale la petite respiration.
- **Veiller** à allonger le dos (pour protéger les lombaires) et la nuque. Le menton est légèrement rentré vers la poitrine.
- CONSIGNES** Maintenir la posture une à deux minutes selon ses possibilités.



Où trouver un cours?

Consulter le site stretching-postural.com, onglet "Trouver une séance".
Les tarifs sont très variables d'une région à l'autre et selon qu'il s'agit d'une salle municipale ou privée. Cela peut aller de 8 € l'heure en prenant un abonnement à l'année et jusqu'à 20 € si l'on paie pour un seul cours.