# Physiothérapie au Conservatoire de musique de Québec : Capsule 1

28 septembre 2020

## Les étirements

## Quand, comment, pourquoi?

## Les types d'étirements

**Statiques**: Consistent à rester dans la même position d'étirement d'un muscle pendant plusieurs secondes (30 à 60 SEC) (Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, s.d.).

**Dynamiques**: Consistent à répéter un mouvement en augmentant progressivement l'amplitude, afin d'habituer progressivement le muscle à bouger (Mélissa Lequy, 2015).

## Comment les intégrer dans ma pratique?

**Avant une pratique**: Il est recommandé de se réchauffer afin de préparer les muscles à jouer d'un instrument. Des petits mouvements qui visent à augmenter la température corporelle et des étirements dynamiques peuvent être utilisés dans ce but *(Mélissa Lequy, 2015)*.

Après la pratique: Il est conseillé de faire un «retour au calme»: des étirements dynamiques et statiques peuvent être utilisés (Kinatex Sports Physio, 2019). Effectivement, les étirements statiques peuvent contribuer à diminuer la sensation de raideur et de douleur présente après un exercice (Muanjai et al., 2019).

Il est aussi possible de faire des étirements statiques durant la journée lorsqu'on en ressent le besoin, à condition que les muscles aient bougé précédemment (on évite donc de s'étirer au réveil, par exemple) (Kinatex Sports Physio, 2019).



Ce feuillet d'information a été préparé pour les étudiants et professeurs du Conservatoire de musique de Québec par Annie-Pier Langevin et Claudia Beaudoin, stagiaires à la Maîtrise en physiothérapie à l'Université Laval (Septembre 2020) (Page 1/2)



# Faits intéressants!

# Bienfaits des exercices:

- Amélioration de la souplesse et la flexibilité
- Diminution des blessures
- Amélioration de la posture
- Diminution des tensions et du stress

(Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, s.d.)

# Mythe: Plus ça fait mal, mieux c'est?

Non!

Lorsqu'on s'étire, il est normal de sentir une sensation d'étirement, mais il est important de ne pas ressentir de douleur!

(Mélissa Tougas, 2016)

# Programme d'étirements

## Pour une bonne posture!





### Étirement du petit pectoral

- Rouler une serviette ou une couverture pour former un rouleau d'environ 15 cm de diamètre. Se coucher sur le dos et placer le rouleau sur les omoplates. La position devrait être confortable!
- Placer les mains derrière la tête
- Laisser tomber les coudes vers le bas (vers le sol) pour produire une sensation d'étirement au niveau du muscle pectoral
- Profiter de la position d'étirement pour se concentrer sur sa respiration et se relaxer
- Maintenir la position 15 secondes. Revenir à la position de départ pour quelques secondes. Répéter de 3 à 5 fois la séquence.

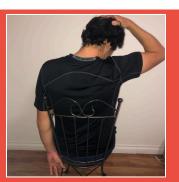
#### Étirement du trapèze supérieur

- Se tenir debout, avec une bonne posture, les épaules relâchées. Le bras du côté à étirer est au repos, le long du corps
- Abaisser le menton vers la poitrine. Pencher la tête pour amener l'oreille du côté opposé vers l'épaule. Tourner le menton vers le côté à étirer
- Mettre le bras du côté opposé sur la tête et exercer une légère pression pour augmenter le niveau d'étirement
- Maintenir la position 10 secondes, puis relâcher. Exécuter quelques mouvements du cou dans toutes les directions (vers l'avant, l'arrière, tourner de chaque côté). Répéter cette séquence 3 à 5 fois.









#### Étirement de l'élévateur de la scapula

Cet étirement ressemble à celui du trapèze supérieur. Cependant, on l'exécute assis, le bras du côté à étirer doit tenir le côté de la chaise pour amener un étirement vers le bas. Les étapes du mouvement sont les mêmes que pour le trapèze, excepté qu'on tourne la tête du côté opposé et non du côté à étirer. Les paramètres sont les mêmes que pour le trapèze.

#### Étirement du grand dorsal

- Se tenir debout, les bras tendus vers l'avant et les deux mains en contact avec un mur
- Monter progressivement les mains sur le mur en s'assurant que les petits doigts restent en contact avec le mur, jusqu'à ce qu'un étirement léger soit ressenti sous l'aisselle et en latéral du dos
- Conserver la position 10 sec, puis redescendre. Répéter 3 à 5 fois.





Ce programme d'exercice a été préparé pour les étudiants et professeurs du Conservatoire de musique de Québec par Annie-Pier Langevin et Claudia Beaudoin, stagiaires à la Maîtrise en physiothérapie à l'Université Laval (Septembre 2020) (Page 2/2)

## Sources:

- Kinatex Sports Physio (2019). Les étirements: avant ou après l'entraînement? [Page Web]. Repéré à https://www.kinatex.com/cliniques/laval/non-classes/les-etirements-avant-ou-apres-les-entraînements#::-text=les%20recherches%20d%C3%A9montrent%20qu'apr%C3%A8s,souhait%C3%A9%2C%20pour%20la%20dur%C3%A9e%20souhait%C3%A9e(Consulté le 28 septembre 2020)
- Mélissa Lequy, TRP (2015). Étirements statiques vs dynamiques [Document PDF]. Repéré à <a href="http://mistrallaurentien.com/wp-content/uploads/2015/10/Etirements-statiques-vs-dynamiques.pdf">http://mistrallaurentien.com/wp-content/uploads/2015/10/Etirements-statiques-vs-dynamiques.pdf</a> (Consulté le 28 septembre 2020)
- Mélissa Tougas (2016). Alinéa santé: Trois mythes sur les étirements [Page Web]. Repéré à <a href="https://www.alineasante.ca/trois-mythes-sur-les-etirements/">https://www.alineasante.ca/trois-mythes-sur-les-etirements/</a> (Consulté le 28 septembre 2020)
- Muanjai et al. (2019). The relationship between stiffness and pain following unaccustomed eccentric exercise: the
  effects of gentle stretch and repeated bout. European Journal of Applied Physiology, vol. 119, p.1183-1194.