

Activité physique : on a testé pour vous le stretching postural

Toujours curieuse de découvrir des activités physiques, j'ai donné de ma personne pour découvrir le stretching postural, un sport accessible à tous... et même à moi, c'est dire !



En une séance de stretching postural, on sollicite de nombreux muscles... dont on a parfois oublié l'existence ! ©Mélanie Niger

Ceux qui me connaissent pourront vous le dire : je suis une femme pleine d'énergie, dynamique, enthousiaste pour beaucoup de choses... mais pas du tout sportive ! J'aimerais bien trouver un sport qui me corresponde, mais je ne suis ni endurante, ni souple... ni très courageuse, il faut bien l'avouer !

Récemment, on a eu la chance de pouvoir pratiquer une activité physique sur notre lieu de travail, et j'ai trouvé que c'était une super opportunité de bouger en douceur, et de passer un moment sympa avec les collègues.

« Petites respirations »

Jean-Michel Moncuit, praticien en stretching postural, est venu dans les locaux de La Presse de la Manche, un midi par semaine pendant 3 semaines, pour nous apprendre les bases de sa discipline.

Comme pour chaque sport doux (et même pour chaque sport en général), l'une des choses essentielles pour le stretching est

de savoir « bien respirer ». Prendre de grandes inspirations, faire de longues expirations... ça, a priori, c'est dans mes cordes.

Et quand on se tient en posture de « stretch », on fait des petites respirations, « comme si vous vouliez mettre de la buée sur une vitre ».

Le stretching postural, c'est quoi exactement ?

Le stretching postural permet de travailler les muscles posturaux, c'est-à-dire ceux qui sont le plus près de l'ossature, nous explique Jean-Michel, qui est l'un des deux seuls praticiens agréés dans la Manche, avec Sylvie Tutard, praticienne à Cherbourg.

Le stretching postural repose sur des postures, des étirements et des techniques de respiration spécifiques. Son but est d'entretenir les muscles en profondeur, d'améliorer notre schéma corporel et de soulager les problèmes de dos.

Le stretching postural peut vous apporter de multiples bénéfices :

Améliorer votre posture

Tonifier vos muscles en profondeur

Dénouer vos tensions musculaires et nerveuses

Améliorer vos performances dans les autres sports

Soulager vos douleurs lombaires.

A la différence du Pilates, le stretching ne vise pas le renforcement des muscles profonds, mais l'étirement de tous les muscles du corps.

C'est une discipline accessible à tous, aussi bien aux sédentaires, ce qui permet de bouger en douceur, sans se faire mal, qu'aux sportifs qui peuvent améliorer leur capacité musculaire. On peut pratiquer le stretching à tout âge.



Le stretching postural est issu de la méthode de Jean-Pierre Moreau, kinésithérapeute du sport. ©DR

En douceur



Ça n'a pas l'air, vu comme ça, mais le stretching postural est assez physique et fait travailler les muscles en profondeur.
©C'est à Cherbourg

Une fois ceci expliqué, on passe aux premières positions. La série d'exercices commence debout, et en douceur. Jambes écartées à la largeur des hanches, on plie les genoux, on arrondit le dos, on croise les mains, on étire les bras, et on tient... C'est simple... mais ça tiraille un peu !

Les postures se font de plus en plus complexes, mais jamais difficiles à exécuter cependant ! On n'est pas contorsionnistes, mais on sent bien qu'on va chercher les muscles un peu plus en profondeur.

Pour pratiquer le stretching, il n'est pas nécessaire d'être souple... et ça tombe bien, car je ne le suis pas. Quand quasiment tous mes collègues arrivent à poser les mains par terre, les miennes restent au moins à 10 cm du sol. « Ce n'est pas grave, me rassure Jean-Michel, l'étirement se fait quand même ! » Oui oui, je le sens ! La sensation est plutôt plaisante. L'activité est douce, mais on se rend compte que notre corps travaille !

Détendue et prête à recommencer !

La suite des opérations se passe au sol... et on n'est pas mécontents de se poser ! On ne saute pas, on ne court pas, on ne lève pas les genoux... mais on transpire quand même. Et à voir la tête de mes collègues, je sens que je ne suis pas la seule à en baver un peu.

Allongés sur le dos, on plie les jambes en équerre, on relève les pieds, on pousse sur les genoux avec ses mains... Ah ben finalement, j'ai encore des abdos bien cachés, je les sens !

Au bout d'une heure d'exercices simples et variés, je me sens détendue, soulagée de certaines tensions... et prête à remettre ça la semaine prochaine !

Jean-Michel se tient à la disposition des associations et/ou entreprises intéressées. Tél. 06 72 40 76 70 ou jean.michel.sp@free.fr

Si des particuliers sont intéressés, Jean-Michel pourrait proposer des créneaux à partir de janvier à l'Auberge de jeunesse de Cherbourg. N'hésitez pas à le contacter pour en savoir plus.