

Pourquoi nous étirons-nous ?

Médiathèques de Strasbourg – notre
réponse *actualisée* le 15/07/2026.

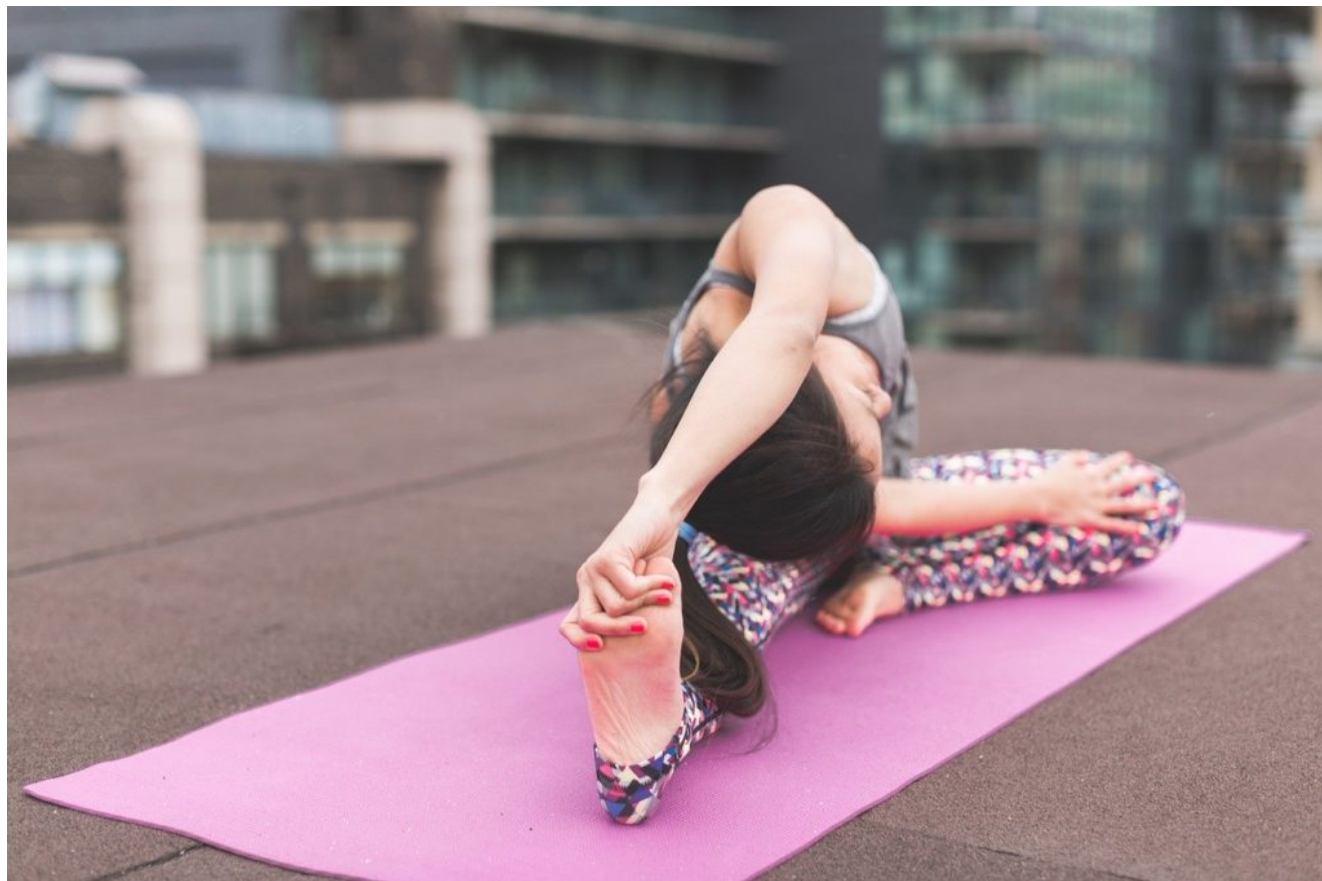


Image par StockSnap de Pixabay

Tout le monde n'est pas d'accord sur les bienfaits des étirements. Ceux qui sont pour disent que les étirements limitent les blessures et les courbatures.

Ceux qui sont contre disent qu'ils réduisent les performances physiques et peuvent même favoriser les blessures.

Les Médiathèques de Strasbourg tentent de percer le mystère...

Tout d'abord, qu'est-ce qu'un

étirement ?

L'**étirement** ou assouplissement est une pratique corporelle destinée à développer la [souplesse](#) corporelle ou à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la [récupération](#) consécutive à un effort physique.

S'étirer, c'est donc rendre le muscle plus élastique, plus souple. C'est une pratique qui aide le corps à être plus mobile.

Il existe 2 grandes sortes d'étirements musculaires : les étirements dynamiques et les étirements passifs.

[Les étirements musculaires](#) par Mathieu DESCL0S, *osteochondres.fr*, 26/03/2025.

Extrait :

Les étirements dynamiques :

Ils consistent à effectuer des mouvements pendulaires maîtrisés avec les membres (ex : balancer la jambe droite d'avant en arrière ou de droite à gauche) de manière à atteindre progressivement une amplitude maximale.

Ces étirements sont utilisés durant l'échauffement car ils permettent de rester en mouvement tout en travaillant de manière alternée les muscles agonistes et antagonistes par un procédé de « contracté relâché » afin de préparer le muscle à l'effort.

Un bon échauffement permet de réduire le risque de blessure musculaire!

Les étirements passifs de « récupération » :

Ceux sont des étirements tels que nous les connaissons « classiquement » (voir les exemples ci-dessous). Ils sont à effectuer après un entraînement ou une compétition. Il est nécessaire de respecter un temps de récupération entre l'activité et l'étirement, d'autant plus grand que l'activité

sera intense.

Ces étirements doivent être de courte durée (15 à 20 secondes) et « légers », c'est-à-dire qu'il faut s'arrêter à la limite de l'étirement musculaire et ne pas chercher à aller au maximum de l'amplitude, car après l'effort, les fibres musculaires sont fragilisées et cela risquerait de créer des lésions.

L'objectif est de détendre et lever les tensions suite à l'effort pour favoriser la vascularisation du muscle (meilleur apport des nutriments et évacuation des toxines) et la récupération afin de diminuer les courbatures et les raideurs musculaires.

Attention, il est [recommandé de ne pas forcer](#) sur les étirements « passifs ». Ils doivent être légers et de courte durée car le corps a été fragilisé par l'effort et cela risque d'augmenter les tensions musculaires. C'est surtout le cas lors des compétitions.

En effet, les étirements « passifs » créent une tension prolongée du muscle qui l'empêche de se chauffer.

De plus, techniquement, notre muscle ne peut plus s'allonger une fois adulte. Le fait d'être raide vient d'une faible présence en collagène dans les fibres de nos tendons.

Les avantages pour les sportifs

[Les étirements : avant ou après le sport ?](#) de Peggy Bergère, *futura-sciences.com*, 25/10/2021.

Extrait :

Avant l'entraînement ou la compétition, le [sportif](#) cherche à préparer son corps pour l'effort. Les étirements sont courts, afin de stimuler l'[élasticité](#) des tendons et des [muscles](#) et favoriser la mobilité articulaire. L'idée n'est pas de chercher à gagner en amplitude, mais plutôt de s'échauffer,

de stimuler la vascularisation. En général, ils s'effectuent plutôt debout. Dans le cas d'étirements actifs où l'athlète cherche l'amplitude dynamique, on parlera de mode excentrique. Un temps global maximum de cinq minutes est recommandé. [...]

Après une compétition, on estime que le corps peut avoir subi des lésions plus ou moins importantes. Il est déconseillé de procéder à des étirements sur ces microblessures. Il est plus intéressant de récupérer de manière active (courir très doucement pendant 5 minutes après l'effort, voire plus longtemps le lendemain), que de rester longtemps à s'étirer. En cas d'étirements, ils doivent rester très légers, et les bains de glace (cryothérapie) pourront eux, être privilégiés.

[Pourquoi et comment s'étirer](#) par Emilie, rédactrice conseils, conseilsport.decathlon.fr.

Extrait :

Les étirement ont principalement **3 conséquences** sur l'organisme :

- « **endormir** » **les récepteurs** présents sur les muscles, ceux-là même qui contrôlent la douleur. C'est comme si on « cachait » la douleur musculaire.
- **diminuer la circulation sanguine dans les muscles**, réduisant entre autres l'apport en oxygène, hors le muscle en a besoin pour fonctionner, en particulier pendant un effort.
- **améliorer l'élasticité musculaire.**