

Les Mythes sur la Flexibilité : Vrai ou Faux

1- Les étirements avant une activité constituent un bon échauffement.

Vrai / Faux

2- Les étirements effectués avant une activité préviennent les blessures durant cette activité

Vrai / Faux

3- Les étirements sont plus efficaces lorsqu'ils sont effectués immédiatement après l'activité physique.

Vrai / Faux

4- Une bonne souplesse musculaire peut améliorer les performances sportives.

Vrai / Faux

5- Les étirements aident à prévenir les courbatures musculaires présentes les jours suivants l'activité

Vrai / Faux

6- Il est possible d'être trop flexible.

Vrai / Faux

Réponses :

- 1- Faux :
En effet, les étirements ne permettent pas d'augmenter la température corporelle, qui est le but principal de l'échauffement. Les étirements sont effectués à faible intensité, ce qui n'augmente pas la fréquence cardiaque, ni, par conséquent, la température.
- 2- Faux :
En effet, selon les dernières avancées scientifiques, l'étirement passif antérieur à une activité amène une diminution de la rapidité des influx nerveux et une diminution de la contraction. Il s'ensuit donc une diminution de la puissance musculaire et de la rapidité d'exécution. Le risque de blessure n'est donc pas exclu, mais il existe même une augmentation du risque de blessure.
- 3- Faux :
Les dernières études scientifiques ont démontré que les étirements ne sont pas plus efficaces immédiatement après l'activité. Elles recommandent plutôt d'effectuer les différents étirements au moins 20 minutes après l'arrêt de l'activité. Par contre, elles préconisent un autre moment de la journée pour les effectuer.
- 4- Vrai :
En effet, il a été démontré qu'une bonne flexibilité a des influences positives sur la vitesse, la force et la puissance. Un muscle souple ne rencontre pas de résistance au mouvement lors d'une action rapide, permettant ainsi au corps d'utiliser le muscle comme un tremplin. Par conséquent, le mouvement généré augmente de vitesse.
- 5- Faux :
En effet, les études démontrent que les étirements ont un effet de soulagement temporaire sur les courbatures. Le bien-être de l'athlète est alors limité à une certaine période de temps et peut tout de même développer des courbatures le lendemain. Par contre, il est toujours agréable de s'étirer après une activité!
- 6- Vrai :
En effet, une personne peut être trop flexible. Par contre, une trop grande flexibilité amène un risque accru de blessure au même titre qu'un manque de flexibilité. Il est donc important de maintenir un niveau adéquat de souplesse afin de prévenir le risque de blessure.

Surprenant non ??!

Alors, combien as-tu eu de bonnes réponses ?