DOIT-ON S'ÉTIRER AVANT OU APRÈS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE?

Tout d’abord, distinguons étirements et échauffements: «L'étirement vise à améliorer la flexibilité des muscles, alors que l'échauffement aide entre autres à élever la température corporelle. C'est important de bien s'échauffer avant une activité physique, mais pas toujours de s'étirer», précise le kinésiologue -kinésithérapeute Denis Pedneault.

S'étirer avant une activité sportive est inutile, sauf si la discipline pratiquée demande une grande amplitude de mouvements, comme les arts martiaux ou la gymnastique. Faire des étirements après le sport ne prévient pas nécessairement les courbatures (mal effectués, ils peuvent même les empirer), mais on peut en faire pour relaxer les muscles après l'effort.

«Le mieux est d'effectuer des exercices d'étirement sur une base régulière et de les adapter au sport pratiqué, ajoute Denis Pedneault. Cela permet d'améliorer la souplesse des muscles, donc l'am plitude de mouvements, et ainsi de diminuer les risques de blessures.» AMÉLIE COURNOYER

