



Le cours est presque fini. Le prof a tapé dans les mains et annonce les étirements. C'est le moment de s'installer à côté d'Aimery-Ludovic pour continuer discrètement l'intéressante conversation entamée avec lui pendant les randoris sur le nouveau jeu Pokemon. Assis jambes écartées, c'est à peine si tu peux rester en équilibre tellement tu es raide, mais ce n'est pas grave parce que, de toute façon, les étirements tu ne les fais pas ! Pourquoi ? Parce que c'est désagréable, ça tire sur les muscles...

Caricature ? A peine... Sauf que toi, bien sûr, tu ne te comportes pas ainsi ! Tu es appliqué et sincère dans ton effort. D'ailleurs, cela se voit, tu es souple comme un boa constrictor. Bravo, il faut continuer comme cela.

Étire-toi !



S'étirer, ce n'est pas partir discrètement (ça, c'est "se tirer". Attention à l'orthographe!), ni jouer à "l'homme-caoutchouc" et ficeler des immeubles avec ta jambe gauche. Il s'agit seulement d'un réflexe utile pour éviter les blessures et pour chasser les courbatures. Alors, n'hésite pas : étire-toi !

POURQUOI S'ÉTIRER

Il y a plusieurs raisons utiles pour s'étirer. En début de cours, cela permet d'échauffer les muscles, de les rendre plus élastiques et plus aptes aux gestes brusques qui peuvent suivre. À la fin d'un cours un peu fatigant, c'est une très bonne façon de favoriser la récupération et d'éviter les courbatures du lendemain. D'une façon générale, les étirements favorisent la souplesse générale de tes muscles, t'empêchent de te raidir comme une branche morte à mesure que tu grandis ! Quand tu gagnes en souplesse, tu gagnes en efficacité et en sécurité.

QUAND S'ÉTIRER

Quand on te le demande évidemment ! Ça c'est facile. Mais dois-tu t'étirer à d'autres moments ? OUI. À chaque fois que tu vas faire un effort physique. Rien de pire que de se précipiter sur un terrain de foot et de lâcher un grand coup de pied dans la balle (et de la rater...).

Tu risques une grosse déchirure musculaire et cela, même si tu es encore jeune et beau. C'est pareil évidemment pour une compétition : les étirements doivent faire partie de ton échauffement. Après toute activité physique, quelques gestes d'étirement de récupération seront

aussi les bienvenus. C'est ce que font tous les sportifs... D'une façon générale, plus tu as ce genre de réflexe jeune, plus tu as de chances de garder un peu de ta souplesse en devenant plus vieux, et même d'en gagner. Après, c'est trop tard... Mais attention aux excès ! Et si tu as mal quelque part : dis-le à ton professeur (non, pas au prof de maths !).

COMMENT S'ÉTIRER

Le moment des étirements est un moment de calme et de silence. Cela permet la concentration ou le retour au calme après l'intensité du cours. Profites-en pour rentrer en toi-même et ne disperse pas ton attention à l'extérieur. Un bon étirement se fait sans à-coups, tu dois sentir que cela tire mais sans te faire mal, et il faut bien être à ce qu'on fait sinon cela ne marche pas. Pour les gestes à effectuer, les professeurs qualifiés te montreront (gym et judo bien sûr, pas le prof de maths !).

