

## Contre le mal de dos, le Stretching postural®



Excellent pour les problèmes de dos, le Stretching Postural® se base sur des étirements et des contractions des muscles profonds dits "posturaux". Cette discipline privilégie à la fois assouplissements et renforcements musculaires dans la globalité du corps.

## Contre le mal de dos, le Stretching postural®

Si le Stretching Postural® est recommandé en cas de lombalgies, de tensions musculaires, de scoliozes, de cyphoses, lordoses et autres déséquilibres posturaux, il est en revanche contre-indiqué en cas d'hernie discale. Cette pratique, très adaptée aux sportifs à titre d'échauffement et de préparation, est accessible à tous. Ses bienfaits sont rapides, comme en témoignage Marie-Pierre Doroszkiewicz, 64 ans : "Au bout de quatre mois de pratique régulière, j'ai retrouvé une plus grande souplesse dans mes articulations. J'ai gagné en tonus musculaire au niveau de la sangle abdominale. Je sais désormais adapter mes positions et je prends de meilleurs postures pour mon corps. C'est devenu un automatisme !"

## Une discipline mise au point par un kiné

La méthode de Stretching Postural®, qui est une marque déposée, a été mise au point dans les années 60 par Jean-Pierre Moreau, kinésithérapeute à l'Institut national des sports et entraîneur d'athlètes de haut niveau. Depuis sa disparition en 1988, une association a vu le jour. Dédiée à la recherche et au développement de la méthode, l'association "Stretching Postural® Enseignement - Formation - Méthode" (SPEFM) forme les futurs enseignants dont le niveau requis est au moins le tronc commun du brevet d'état du premier degré d'éducateur sportif, ou un diplôme d'état médical, paramédical ou d'éducateur sportif. A l'issue de cette formation, étalée sur deux années au minimum, les praticiens peuvent utiliser la licence de marque.

## Comment se déroule une séance ?

A l'inverse du stretching dit "californien", ce sont les muscles posturaux, c'est-à-dire les muscles profonds - du dos notamment soutenant la charpente osseuse qui sont sollicités. Objectif : se préparer au mouvement dans la détente et prendre



conscience de ses capacités articulaires et musculaires. "Il s'agit à la fois de postures d'auto-étirement et de renforcement, accompagnées d'un travail respiratoire, et non pas de mouvements", explique Martine Bodilis, fondatrice de l'association Les Quatre Piliers, à Paris. En pratique, des postures toniques alternent avec des postures de relâchement favorisant à la fois détente et tonicité. Ces étirements accompagnés d'un travail spécifique de respiration se font de façon progressive et sans à-coups ; ils prennent en compte le corps dans sa globalité et non pas de façon segmentée, afin d'en développer la conscience par l'attention donnée aux sensations.

## Le stretching postural® en images



Auto-étirement Parmi les nombreuses postures, celle d'auto-étirement allonge et renforce globalement les muscles de soutien. Il s'agit là d'un travail global sur toute la musculature profonde. La position est maintenue durant une à deux minutes. (Photo : "Les Quatre Piliers")

## Le stretching postural® en images



Étirement genou légèrement pliés Dans cette posture d'auto-étirement visant à allonger les muscles du dos et du cou en profondeur, la position est maintenue durant une minute et sera effectuée trois fois. Une respiration spécifique est demandée.



## Le stretching postural® en images



Stretch lourd Dans cette posture dite de "stretch lourd", on laisse faire l'apesanteur tout en restant à l'écoute de son corps et de ses limites. Cet exercice qui dure de une à deux minutes peut se pratiquer également assis. Il favorise la détente et la souplesse.

### Où pratiquer et à quel prix ?

L'association [SPEFM](#) vous permettra de trouver un enseignant certifié dans votre région.

Les tarifs : En cours collectifs par groupe de dix à douze personnes environ selon les régions, la moyenne est de 10 par cours. Une à deux séances sont nécessaires pour tester.

Les contre-indications : En cas de sciatique ou d'hernie discale un avis médical est conseillé. À lire : Le Stretching Postural®, l'éveil du corps, de Jean-Pierre Moreau, aux [éditions Tchou](#), 1995, et autres [livres](#) à se procurer sur

[stretching-postural.com](http://stretching-postural.com)

[Visualiser l'article](#)

