

# La méthode Classical Stretch

*Cette méthode basée sur la force et la flexibilité donne des résultats sans douleur*

GIANCARLO LA GIORGIA ILLUSTRATIONS: KVETA

« Il faut souffrir pour être en forme ! » Faux. Et pourtant, nous les passionnés du gym mettons tant d'ardeur à lever des poids ou à faire des exercices aérobiques que nous sortons souvent du centre de conditionnement physique épuisés et fourbus, ce qui n'a rien pour nous inciter à maintenir notre programme d'exercices. Des exercices d'étirements avant le conditionnement peuvent aider à prévenir la douleur, mais peu de gens s'y adonnent assez longuement et intensément pour en récolter les bienfaits.

Alors pourquoi ne pas transformer entièrement votre séance d'entraînement, dans laquelle les étirements deviendraient l'exercice ?

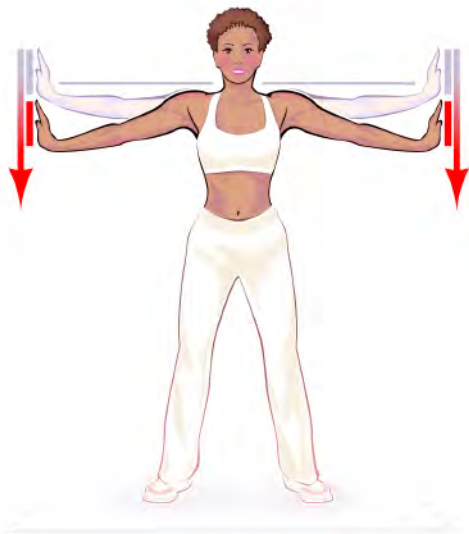
Voilà justement les principes de base de la méthode Classical Stretch, qui consiste en un ensemble de mouvements inspirés du ballet, du tai chi, du yoga et de la physiothérapie. Cette méthode vise surtout une tonification musculaire excentrique, c'est-à-dire un étirement méthodique plutôt qu'une contraction musculaire lors d'une tonification concentrique. On obtient ainsi un corps plus svelte et une plus grande souplesse, mais sans éprouver les douleurs inhérentes au conditionnement physique traditionnel. Par exemple, durant une contraction excentrique du biceps, le muscle s'allonge lorsqu'il est sous tension (essayez d'imaginer le contraire d'un biceps bombé alors que l'haltère s'éloigne de l'épaule). C'est ce que les haltérophiles appellent « les négatifs » et qui permet éventuellement aux muscles de supporter plus de poids qu'avec un exercice concentrique traditionnel.

Dans le cadre d'une conférence de l'Association américaine des maladies du cœur, on a présenté les résultats d'une étude autrichienne qui comparait la forme physique de deux groupes de participants. Ceux du premier groupe avaient fait uniquement un exercice



excentrique en descendant une montagne, tandis que ceux du deuxième groupe avaient fait uniquement un exercice concentrique en grimant la montagne (ils voyageaient dans le sens opposé par télécabine). Ils ont répété cet exercice plusieurs fois par semaine pendant quatre mois. Contre toute attente, l'étude a révélé que l'effort fourni lors de la descente joue un rôle beaucoup plus efficace dans l'assimilation du glucose par le sang.

Naturellement, vous pourriez éprouver une certaine fatigue en exécutant les mouvements les plus intenses du Classical Stretch, mais vous ne ressentirez aucune douleur dans les jours qui suivront — on ne peut en dire autant de l'escalade d'une montagne. Au contraire, ce mélange d'exercices de tonification et d'étirements musculaires a le pouvoir de réduire les douleurs articulaires et musculaires déjà présentes, d'améliorer la posture et la souplesse et de vous aider à prévenir davantage les



## Exercices tonifiants pour les bras

En vous tenant debout, pieds écartés, levez les bras de chaque côté du corps, à la hauteur des épaules, en gardant les coudes bien droits. Fléchissez les poignets de manière à ce que les paumes soient tournées vers l'extérieur et que vos doigts soient pointés vers le plafond. Étendez les bras comme si vous étiez en train de pousser sur un mur à votre gauche et votre droite et, simultanément, poussez vos bras vers le bas (comme si vous étiez en train d'effacer un tableau du côté opposé). Effectuez trois séances de huit répétitions. Vous devriez ressentir une sensation d'étirement et de brûlure le long de vos bras.

blesures et à guérir plus rapidement si une blessure survient. Cette méthode d'étirement peut aussi contribuer à stopper ou même possiblement à inverser les premiers signes d'ostéoporose. Et bien qu'il ne s'agisse pas d'un exercice cardiovasculaire proprement dit, il a toutes les chances de vous faire transpirer !

« J'ai mis au point ce programme il y a 15 ans, en partie pour soulager mes douleurs au dos qui étaient récurrentes et en partie parce que je voulais créer un programme qui soit l'antithèse des exercices aérobiques traditionnels. Avec la méthode Classical Stretch, il n'y a ni musique assommante, ni sautilllements frénétiques, et surtout pas de cris », nous explique Miranda Esmonde-White, qui a 50 ans bien sonnés mais qui ne les paraît pas du tout.

Ancienne ballerine au Ballet national du Canada, Madame Esmonde-White s'est vue forcée de prendre prématurément sa retraite à la suite d'une blessure. Elle s'est découvert une nouvelle passion : monitrice de cours de mise en forme, mais compte tenu de son enthousiasme contagieux pour le Classical Stretch, on lui donnerait volontiers le titre de « gourou de la mise en forme ». Non satisfaite des exercices aérobiques, qu'elle trouvait



## Étirez et renforcez vos muscles arrières

Ces exercices visent la colonne vertébrale, les muscles dorsaux et les muscles ischio-jambiers à l'arrière des cuisses. Placez un talon à plat sur une chaise basse, la jambe tendue vers l'extérieur et pliez légèrement la jambe sur laquelle vous vous tenez. En gardant le dos bien droit, penchez-vous légèrement vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans les muscles ischio-jambiers et ceux du bas du dos (chaque personne le sent différemment). Maintenant, allongez les bras au-dessus de votre tête, vis-à-vis des oreilles, et rapprochez-les l'un de l'autre. Étirez-les ensuite, un à la fois, comme si vous vouliez toucher au plafond, en maintenant la position pendant deux secondes. Répétez l'exercice huit fois avec chaque bras. Vous sentirez travailler les muscles de votre dos (attention de ne pas trop forcer!) et devriez sentir un étirement le long des muscles ischio-jambiers et dans votre dos. Changez de jambe et répétez l'exercice deux fois pour chaque jambe.

trop intenses, de la méthode Pilates, trop rigide à son goût, et des horribles contorsions du yoga, elle a mis au point sa propre méthode sécuritaire d'étirements et de renforcements dont l'efficacité a été prouvée scientifiquement, qu'elle a raffiné au fil des ans avec l'aide de Sheena Gilmore, une physiothérapeute qui pratique la méthode depuis longtemps.

« Miranda savait que ses exercices étaient efficaces, mais elle ignorait pourquoi », nous dit Sheena, une Écossaise de 70 ans vive et alerte qui s'adonne régulièrement, depuis plus de dix ans, à la méthode Classical Stretch. « J'ai passé une année à expliquer à Miranda comment l'anatomie et la science interviennent dans ces exercices d'étirements. Elle a assimilé à merveille mes explications et les exercices qu'elle nous propose sont le reflet de ses connaissances. » À raison de deux ou trois séances par semaine, vous pourrez améliorer



## Renforcez vos quadriceps

Cet exercice vous aidera à obtenir des quadriceps plus forts et plus minces sur le devant des cuisses. Asseyez-vous de façon détendue, les deux jambes droites devant vous, les genoux non fléchis et les orteils pointés vers l'avant. Tout en maintenant une jambe dans sa position initiale, tournez les hanches de manière à étendre l'autre jambe et poussez-la un pouce vers l'avant. Une fois la jambe bien tendue, essayez de l'éloigner du sol en gardant le genou droit et les orteils pointés. Abaissez la jambe et répétez l'exercice sept fois. Changez de jambe et refaites l'exercice huit fois.

vosre mobilité, vosre force, vosre équilibre et vosre bien-être général sans le moindre risque de blessure. Et, selon Miranda Esmonde-White, vous réduirez aussi vosre tour de taille de plusieurs centimètres en quelques mois seulement.

Il va sans dire que la plupart des gens veulent goûter au fruit de leurs efforts. Annick Chartier, 44 ans, maquilleuse professionnelle des arts de la scène et membre du Club sportif MAA (un des rares centres de conditionnement physique haut de gamme de Montréal à offrir des séances de Classical Stretch) dit avoir essayé toutes les formes d'exercice, du cardio à l'haltérophilie en passant par les sauts sur le trampoline, avant de découvrir le Classical Stretch il y a quelques années.

« J'avais réussi à perdre dix kilos, mais je ne me sentais pas en forme pour autant. Par exemple, je n'arrivais toujours pas à toucher à mes orteils en me penchant, même si j'avais déjà été danseuse de ballet classique », nous raconte Annick. « La méthode Pilates et les autres n'étaient pas assez efficaces ni assez intéressantes pour moi, mais avec le programme de Miranda, les résultats ont été quasi instantanés. » Annick Chartier pratique la méthode Classical Stretch au rythme de quatre à cinq fois par semaine et affirme que le programme lui a permis d'améliorer grandement sa posture et d'éliminer les maux de dos occasionnés par son travail.

« Mon corps est devenu plus mince et mes muscles plus forts, mais sans être trop massifs. Aujourd'hui, mon jeans me fait parfaitement, ce qui n'était pas le cas lorsque je m'entraînais avec des poids », dit-elle, ajoutant qu'elle s'est donné pour objectif personnel (impensable autrefois) de faire le grand écart d'ici la fin de l'année! « Je n'étais pas certaine de pouvoir y arriver, mais j'y suis presque », dit-elle, enthousiasmée.

Ce sont surtout les femmes de quarante et cinquante ans qui sont intéressées au Classical Stretch et c'est pourquoi Sahra, la fille de Miranda Esmonde-White, a élaboré un nouveau programme plus énergique et plus

cardio appelé Essentrics, pour attirer les plus jeunes. Quoi qu'il en soit, la méthode de Miranda est devenue la référence pour bon nombre d'athlètes montréalais de haut niveau, comme le plongeur olympique Alexandre Despatie, la patineuse artistique Joannie Rochette, le champion du monde de squash Jonathon Power et plusieurs joueurs de hockey et de football professionnels. Toutefois, le Classical Stretch compte encore peu d'adeptes dans les autres régions du pays, malgré les essais répétés de sa conceptrice pour offrir le contenu de son programme dans le cadre d'une émission de télévision diffusée partout au Canada.

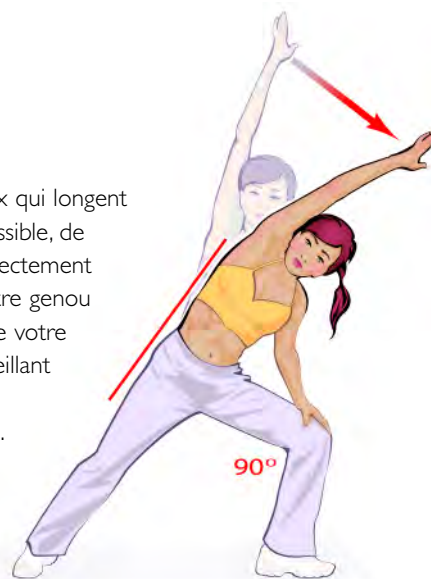
Mais ce dont nous sommes privés, nos voisins du Sud en profitent pleinement, puisque c'est aux États-Unis que Miranda compte le plus grand nombre d'admirateurs, grâce à la télésérie *Classical Stretch: The Esmonde Technique*, diffusée sur plus de 100 stations du réseau PBS. Pourtant, ce projet à succès aurait pu ne jamais voir le jour, car des problèmes de santé ont failli y mettre un terme avant même qu'il ne débute.

« En 1999, j'ai reçu un diagnostic de cancer du sein et mon opération était prévue six semaines seulement avant l'enregistrement des premières émissions à PBS. Déjà, j'étais inquiète de ce qui allait arriver, mais après ma mastectomie, lorsque j'ai découvert que je ne pouvais même pas lever mon bras plus haut que la taille, à cause des ganglions qu'on m'avait retirés, je suis devenue extrêmement déprimée », nous raconte Miranda Esmonde-White.

« Je ne me souviens pas du type de physiothérapie recommandé, mais le rétablissement aurait pris trop de temps. C'est alors que j'ai choisi de mettre mes propres techniques en pratique, élargissant la gamme des mouvements progressivement, jusqu'à ce que je sois complètement rétablie », nous raconte Madame Esmonde-White en souriant, amusée que ce soit justement son programme d'étirement qui lui ait

## Étirements pour renforcer le torse

Ces étirements sont destinés aux muscles abdominaux et obliques, ceux qui longent les deux côtés du torse. Penchez le torse vers la gauche le plus loin possible, de manière à ce que votre genou gauche forme un angle de 90 degrés directement au-dessus de votre pied. Si nécessaire, placez votre main gauche sur votre genou gauche pour garder votre équilibre. Placez votre bras droit au-dessus de votre tête, tout près de votre oreille, et penchez le torse vers la gauche en veillant à ne pas soulever la hanche, afin de bien sentir l'étirement. Inclinez-vous encore davantage et maintenez cette position pendant quelques secondes. Vous sentirez des tiraillements dans les obliques et les abdominaux. Changez de côté en vous servant de vos abdominaux pour soulever votre corps pendant que vous changez de position. Exécutez cet exercice quatre fois de chaque côté.



permis de tourner les premières émissions de la série, qui en est maintenant à sa sixième saison.

Après cette expérience, Madame Esmonde-White a décidé de mettre au point un programme spécial destiné à faciliter la réhabilitation des femmes opérées pour un cancer du sein. Elle a consulté son chirurgien, le Dr Henry Shibata, professeur émérite à l'Université McGill et chirurgien oncologue principal à l'Hôpital Royal Victoria de Montréal, pour la réalisation d'un DVD efficace destiné aux patientes qui ont subi une opération au sein.

Après l'opération, la plupart des patientes retournent chez elles avec une brochure expliquant les exercices qu'elles doivent faire pour retrouver le plein usage de leurs bras. Elles peuvent également avoir une rencontre avec un physiothérapeute pour se faire expliquer les exercices », d'expliquer le Dr Shibata. « Par la suite, on s'attend à ce que la patiente soit en mesure de faire seule la plupart ou la totalité des exercices recommandés. » Malheureusement, plusieurs de ces patientes laissent tomber le programme de réhabilitation à cause des douleurs post-chirurgicales, qui se traduisent souvent par de la raideur dans les articulations des épaules, des contractions musculaires et, parfois, du lymphœdème, une accumulation de liquide lymphatique dans le bras du côté opéré, qui restreint la mobilité du membre.

Le DVD donne également l'impression aux femmes d'être en contact avec une survivante du cancer qui les encourage dans leurs efforts de rétablissement. « Des exemplaires du DVD sont remis gratuitement aux patientes et quelques-uns ont également été

expédiés à des collègues médecins et tous semblent très satisfaits des exercices et des résultats obtenus », d'ajouter le Dr Shibata. Selon Miranda Esmonde-White, des patientes d'un peu partout à travers le monde ont acheté le DVD, que ce soit au Japon, en Afrique du Sud ou en Amérique centrale. Il est également disponible à très bas prix ou gratuitement à travers différentes institutions spécialisées en oncologie. On peut également en faire l'acquisition en ligne au [www.breastcancerrehabilitation.com](http://www.breastcancerrehabilitation.com) au prix unitaire de 19,99 \$ (taxes en sus), en plus des frais d'expédition et de manutention de 7 \$. Heureusement, il n'est pas nécessaire d'avoir le cancer du sein pour adhérer à la méthode Classical Stretch. Les Canadiens qui n'ont pas accès à PBS — le réseau qui diffuse la série d'émissions — peuvent se procurer, au [www.classicalstretch.com](http://www.classicalstretch.com), les DVD d'exercices du programme Classical Stretch et du programme Essentrics à des prix qui varient entre 19,99 \$ et 40,95 \$ (taxes en sus), plus des frais d'expédition et de manutention de 7 \$. Pour le moment,

à l'extérieur de Montréal, ils ne sont que quelques instructeurs (à Edmonton et Vancouver) à offrir le programme, mais Madame Esmonde-White se consacre présentement à former d'autres spécialistes pour desservir le reste du Canada. En attendant, toutes les personnes intéressées à se familiariser avec cette méthode peuvent s'inscrire à un atelier intensif de douze séances, d'une durée de six jours, dans un luxueux hôtel de la Riviera Maya au Mexique, à l'endroit même où les émissions de PBS sont filmées. N'ayez crainte, vous ne courez aucun risque de vous « étirer » sous l'œil des caméras! 📺

