



LES ÉTIREMENTS

Définir ses objectifs pour choisir le bon mode d'étirement :

Quels types d'étirements pour quels objectifs ?

- Préparer son muscle / corps à l'effort : **étirements dynamiques**
- Conserver sa mobilité : **étirement statique** (20 sec ciblé, sans douleur)
- Gagner en mobilité : **étirement en contraction excentrique** sans douleur (2h après effort ou le lendemain)

DÉFINITION

« L'étirement au sens général permet d'accroître la longueur de l'unité musculotendineuse et par essence, permet d'accroître la distance entre l'origine d'un muscle et sa terminaison. »

TYPES D'ÉTIREMENTS

Statiques

Dynamiques

FNP

BIENFAITS DES ÉTIREMENTS



- > Diminution des risques de blessure
- > Relâchement des tensions musculaires
- > Diminution de la résistance musculaire à l'étirement
- > Augmentation de l'amplitude articulaire de mouvements

QUAND S'ÉTIRER ?

AVANT l'entraînement : étirement dynamique 2*20 sec suffit

PENDANT l'entraînement : pas d'évidence concluante

APRÈS l'entraînement : à réaliser à distance pour conserver sa mobilité



DURÉE DE L'ÉTIREMENT



2*20 sec par muscle est le minimum suffisant

INTENSITÉ DES ÉTIREMENTS

Ne **JAMAIS** dépasser le seuil de douleur, cela n'apporte aucun bénéfice supplémentaire à s'étirer en dessous de ce seuil.



ÉTIREMENTS DYNAMIQUES



- Mouvement et production de chaleur par les muscles
- Augmentation de l'amplitude et diminution du risque de blessure
- Préparer le corps mentalement et physiquement à l'effort

ÉTIREMENTS STATIQUES



- Augmentation de la souplesse et de l'amplitude
- Diminution des contractures musculaires et post-effort
- Favorise la relaxation
- Réduction de la force et de la puissance (temporaire)