

### INTERET DU THEME :

Amplitude articulaire, élasticité musculaire, échauffement et relaxation

### A QUELLE PERIODE LE TRAVAILLER :

Avant et pendant la saison, avant et après une séance

### A QUELLE FREQUENCE LE TRAVAILLER :

1 fois/semaine, avant et après les séances

### EXERCICES TYPES : (+EXPLICATIONS)

Attention, plusieurs choses à savoir : le terme « étirement » regroupe différentes formes de mouvements permettant l'allongement du muscle, or il existe différentes techniques utilisées suivant le but recherché. Le stretching (contraction 8"/ étirement 15") et les étirements passifs (positions maintenues) seront à privilégier lors de séances consacrées uniquement aux étirements. Les étirements activo-dynamique (amplitude articulaire dynamique ou mouvements balistiques) seront à privilégier à l'échauffement. Enfin de simples positions et situations légères d'étirements ou de « dé-tension » seront suffisantes en fin de séance.

### RECOMMANDATIONS: (POSTURE...ALLERGIES..)

Ne jamais effectuer d'étirements sur un muscle non préalablement échauffé