

Les étirements,

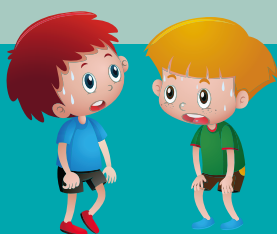
Lesquels, à quel moment ?

Avant effort



- Balistique : prépare à l'effort et se rapproche de la physiologie du geste sportif
- Actif : prépare à l'effort
- Activo-dynamique: prépare à l'effort

Après effort



Privilégier à distance de l'effort (1 à 2h)

- Passif : récupère l'extensibilité initiale du muscle (max 30 sec)

En dehors de l'effort (séance spécifique d'étirements)



- Passif : gain d'amplitude musculaire et de perception corporelle
- Posturale : correction des asymétries