

# Les principaux types d'étirements

## ÉTIREMENT ACTIVO-DYNAMIQUE

### QUAND ?

- Avant la séance pour se préparer à un effort

### DESCRIPTION

- Étirer le muscle lentement et le contracter (6 à 8 secondes).
- Suite à une courte période de relâchement (2 à 3 secondes), enchaîner avec des exercices dynamiques pendant une dizaine de secondes (talons-fesses, sautilllements, etc.).

### NOMBRE DE RÉPÉTITIONS

- 2 à 3 fois par groupe musculaire

### BIENFAITS

- Prépare le système musculo-tendineux



## ÉTIREMENT ACTIVO-PASSIF AVEC CONTRACTION ISOMÉTRIQUE

### QUAND ?

- Pendant la séance

### DESCRIPTION

- Contracter le muscle isométriquement pendant 8 à 10 secondes.
- Relâcher pendant 2 à 3 secondes.
- Finir par une phase de gain d'amplitude grâce à un étirement passif de 20 secondes.

### NOMBRE DE RÉPÉTITIONS

- 3 à 5 fois

### BIENFAITS

- Diminue les tensions
- Favorise le gain d'amplitude articulaire



## ÉTIREMENT ACTIVO-PASSIF PAR CONTRACTION ANTAGONISTE

### QUAND ?

- Pendant la séance

### DESCRIPTION

- Étirer le muscle progressivement grâce à une contraction du muscle antagoniste.
- Une fois la limite de l'antagoniste atteinte, exercer une légère traction. Maintenir la position pendant 1 à 2 secondes.

### NOMBRE DE RÉPÉTITIONS

- Entre 6 et 12 fois en essayant de monter en amplitude

### BIENFAITS

- Favorise une meilleure circulation sanguine et lymphatique
- Diminue les risques de blessures
- Maintient l'équilibre autour de chaque articulation



## ÉTIREMENT PASSIF

### QUAND ?

- En fin de séance

### DESCRIPTION

- Étirer le muscle lentement entre 20 et 60 secondes à l'aide d'une force extérieure (pesanteur, appui sur un support ou aide extérieure).
- Associer l'étirement à la respiration.

### NOMBRE DE RÉPÉTITIONS

- 3 à 5 fois par groupe musculaire

### BIENFAITS

- Entretient la souplesse musculo-tendineuse
- Favorise le gain d'amplitude articulaire

