

## **L'importance des étirements !**

Bien souvent négligés et pourtant très bénéfiques.

Que vous fassiez du sport pour votre santé, entretenir votre silhouette ou que vos séances soient dirigées sur une perte de poids voire une prise de masse... les étirements sont importants.

Les bienfaits :

- Éviter les blessures, les douleurs ;
- Améliorer la contraction musculaire et la mobilité corporelle ;
- Gagner en élasticité ;
- Renforcer les tendons ;
- Conserver ou augmenter les amplitudes articulaires et donc les mouvements ;
- Lutter contre le vieillissement du système articulaire et l'arthrose.

A quel moment faire les étirements :

En fonction de votre corps de séance déterminé par vos objectifs (endurance, prise de masse, explosivité, vitesse etc.), les étirements seront induits dans votre phase d'échauffement Ils peuvent être aussi conseillés de les faire pendant la séance en alternance des exercices puisqu' ils améliorent la contraction musculaire. Selon l'effort effectué ils peuvent être préconisés le lendemain de la séance, voir 48 heures après. Pourquoi ?

Quand votre corps travaille sur des charges lourdes les myofibrilles des fibres musculaires s'endommagent, cela crée des microlésions. Un étirement en fin de séance sera inutile voir néfaste car il augmentera la gravité des lésions et par conséquent le risque des blessures. D'où l'intérêt de respecter son objectif initial car il détermine le contenu en parfaite adéquation avec sa finalité et impose un ordre hiérarchique précis quant aux méthodes utilisées et leurs ordres d'exécutions.

En conclusion... ne négligez pas vos étirements et n'hésitez pas à en parler avec les éducateurs sportifs.

L'équipe Pass' Sports