



500302 - A.S. NANCY LORRAINE

**Savoir s'étirer correctement après
l'effort**

ACTION

Nom de l'action

Savoir s'étirer correctement après l'effort

Date de l'action

14/11/2024

Public cible

U14-U19

Nombre de participants

18

Thème de l'action

Santé

Fiches liées

Foot et santé combinés

Descriptif de l'action

Présentation et distribution d'une affiche auprès des U18F sur : "Comment bien s'étirer après l'effort ?".

Commentaire

Action réalisée par un volontaire en service civique (Thème imposé)

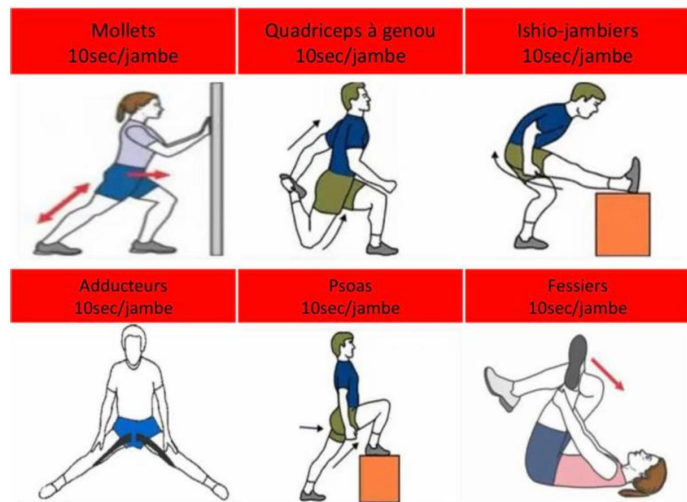
Photo(s)

COMMENT NE PAS DEVENIR UN CUBE RIGIDE EN QUELQUES ETIREMENTS

Haut du corps



Bas du corps



Quelques précisions et indications :

Tout d'abord, je vous conseille de les faire tous les soirs 1h voire 1h30 avant d'aller au lit, les étirements sont apaisants si bien fait.

Ensuite, pourquoi est-il important de vous étirer régulièrement ?

La réponse est simple. Ces derniers sont grandement bénéfiques à la fois pour prévenir des blessures mais cela vous donnera aussi des gains au niveau de vos muscles les rendant davantage efficaces.

Par ailleurs, les temps affichés sur l'affiche de droite sont ceux pour juste après un entraînement. Hors entraînement, je vous conseille de faire à chaque fois 2 répétitions d'une quinzaine de secondes pour chaque muscle.

Essayez de réaliser les positions même si au début vous n'arrivez à les faire comme sur les images. En effet, conscients que pour certaines tendre un muscle est déjà une épreuve, je vous invite donc à chercher l'amplitude, c'est-à-dire la taille du mouvement, où vous sentez le muscle s'étirer sans forcer sur ce dernier. Sinon, l'étirement sera au contraire dangereux pour le muscle.

Enfin, attention de ne réaliser pas ces étirements passifs juste avant une activité physique car ils vous freineraient dans cette dernière, empêchant d'être performant comme vous le souhaiteriez.