

# Mobilité: Tonifier les muscles

Les pré-étirements doivent préparer les muscles à la tâche motrice qui les attend. Leur exécution se rapproche donc des sollicitations à venir: les mouvements seront dynamiques de manière à augmenter le tonus musculaire.

Avant l'activité, des étirements dynamiques permettent d'obtenir un tonus optimal et de mobiliser les articulations dans toute leur amplitude.

Il importe:

- d'augmenter progressivement l'intensité tout en respectant le seuil de douleur.
- et de contrôler en permanence le déroulement du mouvement pour éviter toute blessure due à un écart trop brusque.



Pour les formes dynamiques, les mouvements sont répétés 10 à 15 fois et les muscles ne doivent pas être étirés plus de dix secondes.

→ [Nos propositions](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO