

# Mobilité: Détendre les muscles

Les post-étirements visent au relâchement du tonus musculaire. Les exercices sont plutôt statiques. Ils nécessitent une bonne concentration et une attention portée sur la perception corporelle.

Pour les formes statiques, la durée de tension oscille entre 15 à 20 secondes, le nombre de répétitions dépend des objectifs fixés. Pour améliorer spécifiquement l'amplitude (disciplines gymniques, danse, patinage, etc.), l'exercice peut durer une minute.



## Conseils pour un entraînement efficace

- Après l'entraînement, choisir des formes d'étirements statiques.
- Effectuer d'abord un bon «décrassage» avant de commencer les étirements post-exercice.
- L'étirement qui clôt la séquence doit être relaxant et faire du bien. Préferer la position assise ou couchée et veiller à une respiration fluide.

### → Nos propositions

**Programme spécial pour les jeunes** – Les exercices de mobilité destinés aux enfants doivent se faire en mouvement et si possible sous forme ludique, en privilégiant les grandes amplitudes. On évitera les étirements statiques peu judicieux avant la puberté.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO