



# **Échauffement / Étirement**

---

*Quelle est la différence !?*



### 01. BUT

L'étirement est nécessaire pour travailler la souplesse et l'élasticité d'un muscle.

### 01. BUT

L'échauffement consiste à préparer le corps et à réchauffer la musculature avant une activité physique

### 02. QUAND ?

Les étirements se font suite à la pratique d'une activité, après une période de repos. On peut également s'étirer quotidiennement.

### 02. QUAND ?

Il est bien important de penser à s'échauffer AVANT la pratique de son activité.

### 03. COMMENT

Selon l'effet désiré, on peut garder la position environ 30 secondes. L'étirement se fait de façon STATIQUE.

### 03. COMMENT

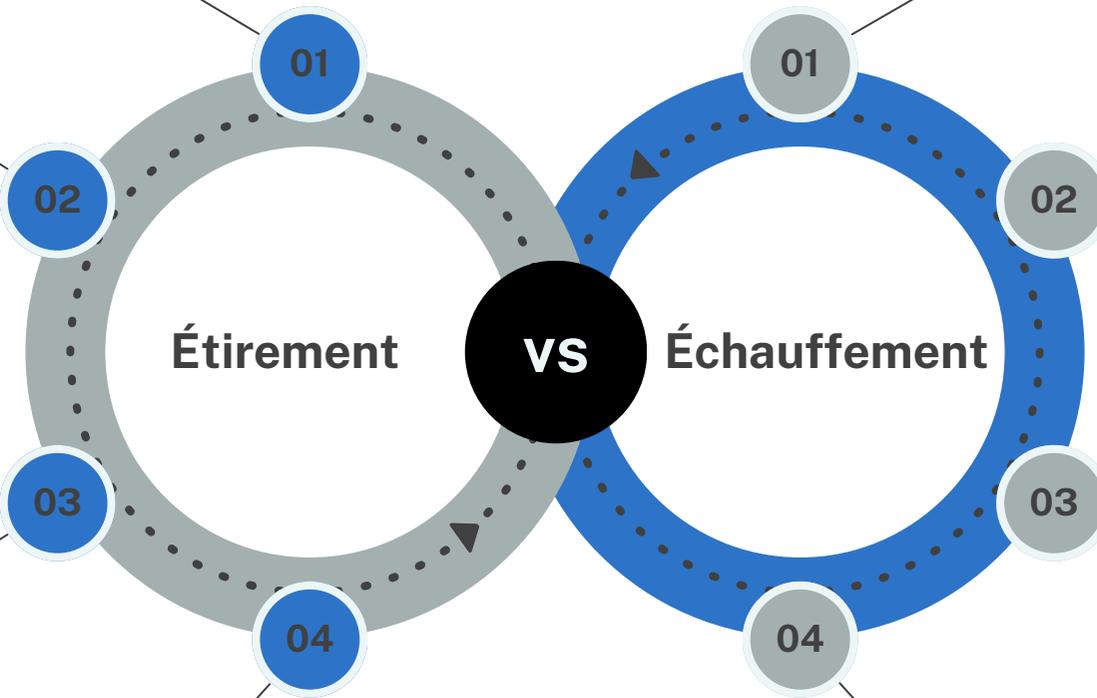
Le mot à garder en tête lors d'un échauffement, c'est DYNAMIQUE. On veut garder notre musculature en mouvement !

### 04. BIENFAITS

On s'étire afin de garder une certaine souplesse musculaire et garder nos muscles détendus.

### 04. BIENFAITS

Ta séance d'échauffement te permettra de diminuer les risques de blessures musculaires et articulaires.



# ***On résume !***

## **Échauffement :**

- Avant l'activité physique
- S'accompagne de mouvements
- Permet d'échauffer la musculature

## **Étirement :**

- Après l'activité physique
- S'effectue de façon statique
- Permet d'étirer les fibres musculaire

