

## Le stretching

Il regroupe plusieurs techniques d'étirements (dynamiques, actifs ou passifs) et s'allie à la respiration pour gagner en souplesse et réduire le stress. Cette discipline comporte peu de contre-indication et peut être pratiquée à tout âge et à tout moment de la vie comme la grossesse par exemple.

Les bienfaits de la pratique sont nombreux, tant sur le corps que sur l'esprit, le stretchig :

- Soulage les tensions musculaires et augmente la mobilité articulaire
- Corrige les raideurs et prévient les douleurs dans les mouvements du quotidien
- Relaxe et améliore la concentration
- Maintient une bonne posture et aide à se tenir droit
- Lutte contre le déséquilibre musculaire

Avant une séance de sport, les exercices de stretching préparent le corps à l'effort et préviennent les blessures.

Après une séance de sport, les étirements facilitent la récupération et atténuent les courbatures. Ils redonnent sa longueur initiale aux muscles.

Les consignes de sécurité :

- Ajuster sa posture : auto-grandissement, dos neutre sans accentuer le creux lombaire, engagement du périnée et du transverse abdominal
- Expirer sur des mouvements faits lentement
- Ne jamais forcer, ni ressentir de douleur
- Garder des mouvements fluides sans temps de ressort, sans à-coup ni élan

- Étirer lentement pour une efficacité optimale