



« Les Etirements »

Jeudi 12 novembre 2015 De 19h00 à 21h00

Maison du club (1 rue L. Selva)



Que reste-t-il de nos étirements d'antan ?

Il nous arrive fréquemment de nous lever le matin et de nous étirer spontanément. Pourtant nos muscles sont froids, raides et on entend régulièrement qu'il ne faut pas le faire lorsqu'ils sont dans cet état.

Le sprinter est derrière ses starting-blocks prêts à en découdre. Juste avant de se mettre en position, on le voit réaliser quelques mouvements d'étirements avec des temps de ressort. Pourtant on nous avait expliqué que ces à-coups n'étaient pas bons, qu'on ne faisait plus comme cela. **Ce sportif de haut niveau que l'on voit à la télévision aurait-il tout faux ?**

Devant tant de contradictions on se renseigne, on se documente, et que découvre-t-on ? Les étirements réalisés à l'échauffement ne permettent pas d'éviter les blessures, trop s'étirer endort le muscle, il ne faut pas étirer un muscle courbaturé... **Alors là on est carrément déstabilisé.**

Doit-on encore faire des étirements ?

- ✚ La souplesse est-elle toujours une qualité physique qui permet d'être plus performant et de moins se blesser ?
- ✚ Les étirements après l'effort permettent-ils d'éviter les courbatures et de mieux récupérer ?
- ✚ Que faut-il faire pour améliorer efficacement et durablement la souplesse ?
- ✚ Que se passe-t-il lorsque l'on étire un muscle froid ?

Autant de questions qui méritent un éclairage où les réalités du terrain doivent être mises en perspective avec les connaissances scientifiques actuelles.

Tel sera l'enjeu de la séquence qui vous sera proposée le jeudi 12 novembre 2015.

Formation qui s'adresse

Aux adhérents/pratiquants

Et

Entraîneurs/Animateurs

de l'US Ivry

(Ouvert aux clubs du département Val de Marne)

Encadré par Thierry Maquet



(Conseil Général)



Le Conseil Général met en œuvre des actions pour prévenir des répercussions que peuvent avoir les activités physiques et sportives sur la santé. Depuis 1999, le Conseil général du Val-de-Marne en partenariat avec l'université Paris-Est Créteil diffuse des informations sur les liens entre sport, santé et préparation physique. Elle débouche sur plusieurs actions dont des soirées de formation/information en direction des acteurs du mouvement sportif dans le tout le Val de Marne.

Pour de plus amples renseignements vous pouvez joindre Sylvie à l'US I au 01 45 15 07 92



Bulletin à renvoyer avant le 5 novembre 2015



À US Ivry – formation - 17 rue Raspail 94200 ou à formation@usivry.org

Nom : Prénom : Section :

Email : Téléphone :

Je suis dans ma section (entourer le bon choix ci-après) :

Sportif entraîneur animateur dirigeant autre

Je participe à la formation du jeudi 12 novembre 2015 (entourer votre choix)

Oui

Non