



Formation « ETIREMENTS »

Théorie et Pratique

Samedi 28 novembre 2015

De 9h à 16h30

Complexe sportif des « Epinettes » (62, rue Lénine Ivry)



Les étirements, la souplesse...

Prévoir
Un repas froid pour
le midi à mettre en
commun avec le
groupe



Merci de vous munir
d'une serviette de
toilette de 50X70 et si
besoin d'un coussin
pour les cervicales

La souplesse est une qualité physique fondamentale pour l'individu, que ce soit dans le cadre d'une pratique sportive (compétitives ou non) ou de sa vie quotidienne.

On la perd en vieillissant, il est donc important de l'entretenir tout au long de sa vie.

La pratique des étirements ou « stretching » doit faire partie intégrante de la préparation physique sportive et de la vie quotidienne.

De nombreuses vertus leurs ont progressivement été attribuées.

Cependant, il y a une différence entre les *étirements musculaires*, et les *exercices d'assouplissement*.

Différentes techniques existent. Comment s'y retrouver ? Qu'en est-il vraiment aujourd'hui ?

Depuis quelques années des études viennent bouleverser et remettre en cause certaines croyances établies. Nous vous proposons de les aborder surtout sur le plan pratique mais aussi sur le plan théorique.

Pour tous renseignements vous pouvez appeler Sylvie au 01 45 15 07 92



Encadrée par Martine Favier section Gym 'Forme de l'U.S. Ivry

Responsable projet Sport Santé au comité FSGT 94 



Bulletin d'inscription Formation « Etirements » le 28 novembre 2015

A retourner à l'US Ivry, 17 rue Raspail à l'attention de Sylvie, ou par courriel à formation@usivry.org

avant le 16 novembre

Nom :

Prénom :

Section :

N° de téléphone

Email :

Je suis intéressé(e) par la formation du 28/11/2015 : oui non

(Entourez votre réponse)