

## « Les Étirements »

12 novembre maison de l'US Ivry

14 adhérents, 4 entraîneurs/animateurs de l'US Ivry et 4 personnes extérieures (val de Marne) ont participé à la formation organisée en collaboration avec le Conseil Général du Val de Marne.

L'intervenant était Thierry Maquet (responsable du programme du CG94 Sport-santé-préparation physique).

Le temps était difficile à tenir pour cette séquence sur « les étirements » car il fallait répondre à beaucoup de questions :

Faut-il s'étirer pour éviter les courbatures ? Quels étirements à l'échauffement, en récupération ? Peut-on s'étirer sur un muscle à froid ? Quand est-il préférable de ne pas s'étirer ? Les différences entre les assouplissements et les étirements ?...

Ce qu'il fallait retenir ;

Les intérêts à pratiquer les étirements : acquérir de la souplesse, de l'amplitude, renforcer la solidité des tendons, l'amélioration du schéma corporel, limiter les courbatures.

Mais il faut savoir les réaliser sans se faire mal, et procéder à la bonne méthode et au bon moment.

Un compte-rendu plus étoffé sera réalisé pour les participants.

Pour finaliser cette séquence et pour répondre aux demandes des stagiaires de l'an dernier une seconde séquence était programmée samedi 28 novembre 2015 avec Martine Favier (entraîneur à Gym 'forme) pour associer la théorie à la pratique et donner des exemples concrets.

Pour tous renseignements sur les formations de l'US Ivry vous pouvez joindre Sylvie au 01 45 15 07 92 ou [formation@usivry.org](mailto:formation@usivry.org)

Sylvie Monvoisin