



**SAVAIS-TU  
QUE?**

**Savais-tu que certains types d'étirements ne sont pas recommandés lors d'un échauffement qui précède un entraînement ou une compétition?**



# LES ÉTIREMENTS

Les étirements de type statique ou FNP (facilitation neuromusculaire proprioceptive) effectués lors de l'échauffement peuvent réduire:



- La production de force musculaire
- La performance lors d'activités de puissance
- L'activité réflexe

## CE QUI EST FAVORABLE LORS D'UN ÉCHAUFFEMENT

- Gestes techniques visant les muscles et les articulations sollicités lors des gestes sportifs
- Gestes à une vitesse et une force de contraction similaires à celles utilisées lors de l'activité physique

# DÉFINITION DES TYPES D'ÉTIREMENT

## Étirement statique

Étirement où l'on maintient le muscle sous tension de façon statique durant quelques secondes.

## Étirement FNP

Étirement où l'on alterne la contraction et l'étirement du muscle avec l'aide d'un partenaire



**N'oublie pas de t'échauffer, il est important de bien se préparer à l'effort!**