



[Lavage du nez: Prévenir les risques les encombrements chez les bébés](#) < [Page d'accueil](#)

> [Massage de bien être et kinésithérapie.](#)

| 19h52 15 janv. 2011 |

## Etirement "passif" et activité sportive



"L'étirement passif d'un groupe musculaire fait référence à son élongation provoquée par une force externe appliquée par une tierce personne ou le sportif lui même sans contraction volontaire"

Extrait de Recupération et performance en sport - Christophe HAUSSWIRTH - INSEP

### Etirements passifs lors de l'échauffement : effets négatifs sur la performance

- Baisse du niveau de performance lors des répétitions de mouvements rapides. Cette état perdure 1h après la fin de la séance
- Diminution de l'activité réflexe
- Diminution de la force contractile
- Diminution de la force isométrique

### Etirement et récupération

- En fin de journée, après une compétition pour travailler sur la souplesse: retrouver l'extensibilité musculaire et la mobilité articulaire
- Effet antalgique (action sur les récepteurs) et sensation de bien être pour les joueurs



**Une séance d'étirement à la fin d'un entraînement dans le but de travailler la souplesse et une séquence de travail et non de récupération**

## Etirement "passif" et entraînement

Ne pas hésiter à intégrer les étirements spécifiques pour améliorer l'entraînement afin de:

- Récupérer les amplitudes perdues à la suite du travail musculaire exemple au tennis éviter la diminution de la prise d'élan en étirant le Grand Pectoral pour le tennis
- Limiter les compensations qui nous éloigne du geste technique, donc de l'augmentation de la performance et ont une incidence sur la posture (mollet, psoas,... au golf)
- Améliorer la qualité musculaire des myofibrilles

[Consultez une Fiche d'étirement](#)

 [LIEN PERMANENT](#)    CATÉGORIES : [DOS](#), [ETIREMENT](#), [PREVENTION](#), [SCOLIOSE](#), [SPORT](#)    TAGS : [NIMES](#), [SPORT](#), [GOLF](#), [NATATION](#), [ARTICULATION](#), [MUSCLE](#), [ÉTIREMENT](#), [OS](#), [ÉCHAUFFEMENT](#)    0 COMMENTAIRE

Les commentaires sont fermés.



## À propos

Retrouvez nos centres: Espace Physioperf 15bis... [Lire la suite](#)



- [HumanPhysio SportSanté et Diététique](#)
- [HumanPhysio Prévention des TMS et Formation](#)
- [Nîmes Cabinet d'Ophtalmologie](#)
- [Chirurgie du bras: information](#)
- [Recuperation du Sportif](#)

## Pages

- [Santé au travail, prévention des TMS](#)
- [HUMANPHYSIO propose GOLF et SANTE](#)
- [Livre d'Or](#)
- [Nos Partenaires](#)

## Rechercher

OK

## Catégories

|                             |
|-----------------------------|
| Actions / Evènements        |
| Enquête/Etude               |
| Evènements sportifs         |
| Presse et Publication       |
| Autonomie                   |
| Cardiologie                 |
| Coude                       |
| Dos                         |
| Abdo/Fessier/Gainage        |
| Gainage Dynamique           |
| Gym et conseils pour le dos |
| Scoliose                    |
| Technique                   |
| Douleur                     |

|                                   |
|-----------------------------------|
| Entorse                           |
| Epaule/Main                       |
| Equilibre                         |
| Genou                             |
| Golf                              |
| Hanche                            |
| Massage                           |
| Auto massage                      |
| Circulatoire                      |
| Décontracturant                   |
| DLM                               |
| Maternité                         |
| Nourrisson / Jeune Enfant         |
| Neurologie                        |
| Ostéoporose                       |
| Pied/Cheville                     |
| Preparation Physique/Performance+ |
| Prevention                        |
| Dépistage Biomécanique            |
| Echauffement et Préparation       |
| Etirement                         |
| Psychosomatique                   |
| Recupération                      |
| Respiration                       |
| Retour veineux                    |
| Reeducation                       |
| Orthese One                       |
| Reprise:quand, comment?           |
| Senior                            |
| Sport                             |

|                  |
|------------------|
| Natation         |
| Ski              |
| Tennis           |
| Triathlon        |
| Strapping        |
| Surpoids/Obésité |
| Témoiniages      |
| Tendinite        |

20h16 09 oct. 2015

**DENIS sur INDIBA Activ: intérêts dans le traitement des...**

Bonjour, Je suis atteinte de fibromyalgie, suite à un...

18h37 27 juil. 2015

**BREANT sur Compagnonnage d'un cabinet en Martinique (au...**

Je tiens à remercier toute l'équipe de physioperf pour...

18h19 29 mai 2015

**Farid El alagui sur INDIBA Activ: intérêts dans le traitement des...**

Bonjour, je suis footballeur professionnel, je suis...

17h42 22 mai 2015

**Mathias WILLAME sur Golf, applications pratiques. Echauffement,...**

Bonjour Monique Vous pouvez sur Lyon téléphoner de ma...

16h55 22 mai 2015

**Meyrieux Monique sur Golf, applications pratiques. Echauffement,...**

Bonjour Matthias, Ancienne handballeuse de D1 , j'ai eu...

18h54 01 mai 2015

**Mathias WILLAME sur INDIBA Activ: intérêts dans le traitement des...**

Bonjour, vous pouvez prendre contact sur Toulouse avec...

16h43 01 mai 2015

**qui utilise indiba sur Toulouse ou region midi... sur INDIBA Activ: intérêts dans le traitement des...**

Je souffre depuis trois ans d une nevralgie coccygiennes...

09h27 26 mars 2015

**anton sur INDIBA Activ: intérêts dans le traitement des...**

bonjour je cherche qui utilise indiba sur lyon ..merci

11h28 12 mars 2015

**Mon site sur Prévention des entorses de chevilles**

Pour éviter les blessures ou les mauvais mouvements, le...

01h04 02 déc. 2014

**invité sur Séance 2 prolongez votre travail au centre...**

J'apprécie vraiment votre blog , je me permet donc de...

## Albums photos



Tous les albums

## Newsletter

☒ S'INSCRIRE ☐ SE DÉSINSCRIRE

Entrer votre adresse email

OK

## BLOG HUMANPHYSIO SANTE

Thérapie Manuelle/Sport/Diététique



[Déclarer un contenu illicite](#) | [Mentions légales de ce blog](#)