

| | |
|---|----|
| INTRODUCTION | 7 |
| <hr/> | |
| Pourquoi le stretching ?..... | 7 |
| Une gymnastique qui vous réconcilie avec votre corps..... | 7 |
| LE STRETCHING, MODE D'EMPLOI | 9 |
| <hr/> | |
| Une méthode naturelle basée sur les sensations et non sur l'effort | 10 |
| Les bienfaits du stretching..... | 10 |
| Le stretching : une gymnastique douce..... | 11 |
| Les différents types de stretching..... | 11 |
| Comment structurer son programme de stretching..... | 12 |
| Apprenez à respirer ! | 13 |
| Respiration et relaxation..... | 13 |
| Vers une respiration efficace..... | 13 |
| Comment inspirer et expirer ?..... | 14 |
| Respirez profondément, mais trouvez un rythme naturel..... | 14 |
| La respiration active..... | 14 |
| La respiration externe..... | 14 |
| La ventilation pulmonaire..... | 15 |
| Intérêt du stretching pour le sportif | 16 |
| Les étirements ont cinq avantages pour le sportif..... | 16 |
| Une trop grande souplesse peut nuire à la performance..... | 17 |
| Un sportif a quatre occasions de s'étirer..... | 18 |
| Comment le sportif doit-il s'étirer ?..... | 19 |
| Respiration pendant le stretching à visée sportive..... | 19 |
| On est toujours plus souple en unilatéral..... | 20 |
| Le stretching contre les désagréments liés au sport..... | 21 |
| LES ÉTIREMENTS | 25 |
| <hr/> | |
| Étirements du cou | 28 |
| Étirements des épaules et des pectoraux | 34 |
| Contre les douleurs d'épaules, étirez l'infra-épineux..... | 34 |
| Prévention des douleurs d'épaules chez le sportif..... | 34 |
| Comment protéger son infra-épineux..... | 38 |
| Étirements des bras et des avant-bras | 50 |
| Étirements des fléchisseurs latéraux du torse | 58 |

| | |
|---|-----|
| Étirements des muscles rotateurs du torse | 63 |
| Étirements pour soulager le dos | 71 |
| Prévention des douleurs lombaires..... | 71 |
| Relaxer sa colonne vertébrale..... | 72 |
| Étirements des hanches | 81 |
| Importance de la souplesse des hanches..... | 81 |
| Étirements des fessiers | 87 |
| Étirements des quadriceps | 92 |
| Étirements des ischio-jambiers | 99 |
| Prévention des déchirures aux ischio-jambiers..... | 99 |
| Étirements des adducteurs | 111 |
| Étirements des mollets | 120 |
| LES PROGRAMMES | 127 |
| <hr/> | |
| Programmes de stretching pour la tonicité et le bien-être | 128 |
| Programme débutant..... | 128 |
| Programme intermédiaire..... | 130 |
| Programme avancé..... | 131 |
| Programmes de stretching pour les sportifs | 133 |
| Comment effectuer ces programmes ?..... | 133 |
| Programme sportif généraliste..... | 134 |
| Programme pour le golf et les sports avec rotation du buste..... | 135 |
| Programme pour les sports de course, le football, le patinage..... | 136 |
| Programme pour le ski..... | 137 |
| Programme pour les sports de combat..... | 138 |
| Programme pour les sports cyclistes..... | 139 |
| Programme pour les sports de lancer (lancer, basket-ball, handball...)..... | 140 |
| Programme pour l'équitation..... | 141 |
| Programme pour la natation..... | 142 |
| Programme pour la musculation..... | 143 |