

COURS DE STRETCHING

Début des cours lundi 01 septembre 2014

20h/21h ☺

**Salle de Fitness - Site Ste Germaine
2, rue Ferdinand de Lesseps au Bouscat**

Qu'est-ce que **le Stretching** ?

En anglais 'to stretch' signifie 'étirer'. Le stretching est donc une technique à base d'étirements.

Pourquoi le Stretching ?

Accaparés par **le rythme** de plus en plus trépidant de **la vie au quotidien**, vous éprouvez souvent **l'envie de décompresser**, de faire autre chose pour évacuer **un stress permanent**.

Je vous propose une **méthode efficace**, à base d'étirements et de contractions musculaires.

Chaque exercice construit progressivement et lentement, vous fera découvrir votre musculature profonde (posturale), vous fera prendre conscience tout à la fois de vos souplesses et de vos raideurs musculaires et apportera **un mieux-être à votre corps**.

Cette technique, mise au point par Jean-Pierre MOREAU, kinésithérapeute du sport, aujourd'hui disparu, est le STRETCHING POSTURAL



Des postures simples et faciles, qualifiées de toniques ou de lourdes, agiront sur votre tonus musculaire et sur votre **détente à la fois physique et psychique**.

Tout en étant collectifs, les cours ont une approche strictement individuelle. Chacun travaille dans son propre registre et fait **des progrès par rapport à lui-même**.

La voix encourageante du professeur vous motivera lors de la mise en place des étapes successives de la construction des postures jalonnée par une respiration spécifique de la méthode.

Existe-t-il plusieurs sortes de stretching ?

Oui. Entre autres, parmi les plus connues:

- **le Stretching sportif** qui fait alterner contraction-relâchement- étirement sur un groupe musculaire isolé.
- **le Stretching Postural.**

C'est un véritable **jeu de construction**, toujours **contrôlé**, où l'étirement progressif et les contractions musculaires aboutissent, en final, à **un travail du corps dans sa globalité**.



Quels vont en être les bienfaits ?

Contre les tensions - le mal de dos - la Spondylarthrite...

le Stretching



Excellent pour les problèmes de dos, le Stretching Postural se base sur des étirements et des contractions des muscles profonds dits "posturaux". Cette discipline privilégie à la fois assouplissements et renforcements musculaires dans la globalité du corps.

• **À qui s'adresse-t-il ?**

En cas de lombalgies, de tensions musculaires, de scolioses, de cyphoses, lordoses et autres déséquilibres posturaux, il est en revanche contre-indiqué en cas **d'hernie discale**. Cette pratique, très adaptée **aux sportifs** à titre d'échauffement et de préparation, et accessible à **tous public**.

Ses bienfaits sont rapides, comme en témoignage Marie-Pierre Doroszkiewicz, 64 ans : "Au bout de quatre mois de pratique régulière, j'ai retrouvé une plus grande souplesse dans mes articulations. J'ai gagné en tonus musculaire au niveau de la sangle abdominale. Je sais désormais adapter mes positions et je prends de meilleures postures pour mon corps. C'est devenu un automatisme !"

La construction d'un stretch va renforcer vos muscles posturaux et agir sur votre attitude et votre maintien. Vous apprendrez à connaître et découvrir vos propres tensions nerveuses et musculaires. Un contrôle respiratoire permanent vous permettra de gérer au mieux **votre état physique et mental**.

Quelle est la différence entre stretch tonique et stretch lourd ?

Le stretch tonique est un placement postural, progressif et actif.

Le stretch lourd est un relâchement progressif et prolongé, avec la seule complicité de la pesanteur.

Je suis essoufflé ...Je suis stressé ...

- une petite respiration, au rythme invariable et personnel jalonne et fait progresser vos postures
- Après chaque stretch, une grande respiration permet la recharge en énergie tandis qu'une respiration douce laisse, en fin de séance, le corps en apprécier les bienfaits.

Je fais beaucoup de sport...

Que peut m'apporter le Stretching ?

Par le jeu des étirements et des contractions profondes, le pratiquant va mieux échauffer ses muscles, les préparant ainsi à faire face à des situations extrêmes pouvant entraîner des accidents musculo-tendineux.

Par la progression lente au cours des postures, il prendra davantage conscience de son schéma corporel, et canaliserà mieux son énergie, améliorant ainsi ses performances.

CONTACT :



Bonne Rentrée

A très bientôt.. ! 😊

Luc Pausiclès