

SOMMAIRE

AVANT- PROPOS	7
LES ÉTIREMENTS ET VOUS : testez-vous !	8
CONSTAT.....	12
LES ÉTIREMENTS EN GÉNÉRAL ET EN PARTICULIER	14
Les mots justes	16
Pourquoi vous étirer ?	23
1 objectif = 1 méthode.....	28
Les positions pour bien vous étirer	33
ENCORE DES QUESTIONS ?	48
Les réponses aux questions les plus courantes	50
MÉTHODES ET EXERCICES	62
Les méthodes dites “passives”.....	66
Étirements passifs courts.....	68
Postures passives.....	72
Les exercices.....	76
Étirements transversaux (le crochetage).....	144
Les méthodes dites “activo-passives”.....	148
Méthode du contracté-relâché-étiré (CRE).....	150
Méthode antagoniste contraction (CRAC).....	164
Les méthodes dites “actives”.....	168
Étirements activo-dynamiques.....	170
Mouvements de balancement.....	208

EXERCICES ET SÉANCES SPÉCIFIQUES **214**

S'étirer pour améliorer votre quotidien216
Les étirements personnalisés236
Étirez les bons muscles242

LES ÉTIREMENTS ET LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES **246**

Choisir la bonne méthode248
La chronologie des étirements250
Encadrer une séance d'étirements254
Routines conseillées par l'auteur256

ANNEXE268

BIBLIOGRAPHIE290

