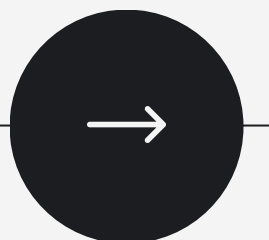


Le Stretching



La certification qualité a été délivré au titre des actions de formation et des actions de formation par apprentissage.



Objectifs

Comprendre les intérêts de la pratique
Comprendre comment construire un cours de stretching
Différencier les types d'étirements
Savoir mettre en place un étirement efficace



Les Bienfaits

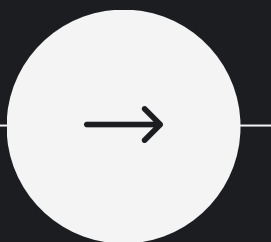
- Amélioration de la souplesse
- Diminution des douleurs musculaires
- Amélioration de l'alignement du corps et de la posture
- Mobilité articulaire, meilleure amplitude de mouvement
- Prévention des blessures
- Aide à la récupération
- Amélioration du schéma corporel
- Effet relaxant



Les Qualités du coach

- Proposer un échauffement cohérent / objectif de séance et un contenu correspondant à l'objectif de la pratique
- Démonstration de la bonne posture – ROLE MODELE
- S'adapter, être capable de réguler ou donner des options en fonction de sa souplesse et de sa démonstration
- Se montrer sécurisant
- Être dans la douceur & placer sa voix
- Guider le cours avec pour repère la respiration

L'échauffement



Encourager les pratiquants à enlever les chaussures de sport en début de cours

Échauffement 7 sur un cours de 45 min

Mobiliser
les articulations

L'échauffement

Se connecter à sa
respiration

Se concentrer et se
recentrer sur son corps

S'inspirer de la danse, des cours scriptés type Balance ou Attitude du Pilates ou Yoga

Échauffement du bassin

Pièce osseuse qui relie les
membres supérieurs et les
membres inférieurs

Les placements:

NEUTRE

EN ANTÉVERSION

EN RÉTROVERSION

vont influencer la mise en tension
du groupe musculaire visé.

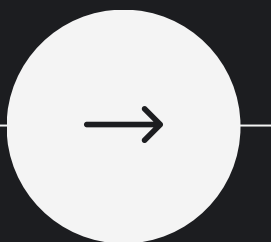


Les étirements dynamiques

Mouvements "dynamiques" effectués avec un tempo lent
rythmés par la phase d'inspiration et d'expiration
Posture / Contre-posture



Le corps de séance



Corps de séance

- Les étirements passifs et/ou actifs proposés dans la séance
 - Entre 15- 30 secondes par zone (possibilité de répéter)
 - Fluide dans les transitions
 - Progression et transitions entre debout, assis, allongé
 - Donner consigne précise entre point fixe et point mobile
 - Guider la respiration, l'EXPIRATION lente et fluide pour aider au relâchement
 - Axer les consignes sur le ressenti
-

Les étirements passifs

environ 30 secondes / étirement

Allongement lent et progressif d'un groupe musculaire

Recherche d'un gain d'amplitude en utilisant son poids de corps ou l'apesenteur, sans à-coups

Réalisés dans une position de confort, sans contrainte musculaire



Les étirements actifs

Posture durant laquelle le muscle agoniste se contracte tandis que le muscle antagoniste s'étire.

Se place dans une logique de souplesse fonctionnelle.

Inspiration au placement de base – expiration dans l'étirement engageant le muscle agoniste pour étirer l'antagoniste –

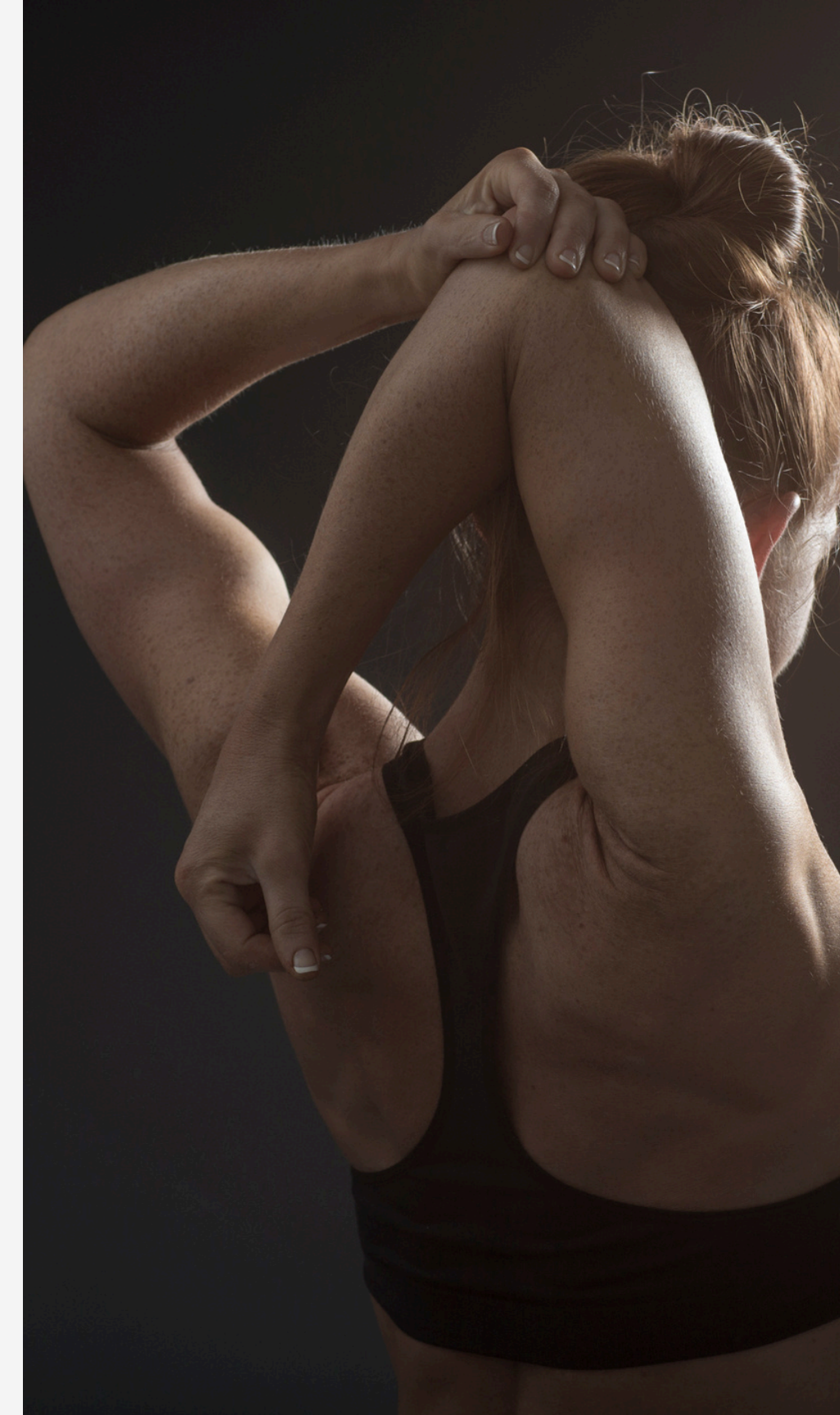
(exemple engager les quadriceps pour étirer les ischios)



Les étirements “contracter-relâcher”

Méthode de Facilitation neuromusculaire proprioceptive

Départ dans une position de pré-étirement – Inspirer
Contracter le muscle – contraction isométrique – Blocage d’air
puis le laisser se relâcher , s’étirer – Expirer



Comment respirer

Inspiration profonde par le nez en laissant le
ventre se gonfler,
Faire de la place au diaphragme qui descend en
se contractant

Expiration lente par la bouche
Le diaphragme se relâche et remonte
Laisser le ventre se dégonfler
Laisser le corps se relâcher



Le diaphragme est le muscle respiratoire principal.

Il s'attache au sternum, aux côtes de (de la 10ème à la 12ème) et à la colonne vertébrale.

Associé aux muscles intercostaux, il assure la mécanique de la respiration en alternant les mouvements d'inspiration et d'expiration.

Assouplir le diaphragme apporte de nombreux bénéfices (digestion facilitée, réduction du stress, réduction de la pression sur le périnée)



Mise en situation

- Se connecter à son public et les mettre en confiance
pour favoriser le relâchement
- Générer la concentration des pratiquants sur la relation
mouvement-respiration
- Consignes concises et claires pour le placement,
l'exécution et la sécurité, le ressenti
 - Motiver son public en douceur

Mise en situation

Muscles étirés	Consignes de placement	Exécution/ressenti	Respiration	Sécurité	Options +/-

Le retour au calme

La relaxation



Retour au calme – relaxation

- Peut durer jusqu'à 10 min
- Permet d'ancrer les bienfaits de la séance
- Amène le corps dans un relâchement total
- Se place comme une conclusion de séance



Les Bienfaits de la relaxation

- Évacuer les tensions physiques
- Réduire le stress
- Gérer sa respiration
- Lâcher-prise (relâchement physique et mental)



Ce qu'on propose

- Une position allongée confortable
- Exercices de respiration guidés
- Scan de toutes les parties du corps (prise de conscience des muscles relâchés)
- Visualisations positives libres et non personnalisées. Ancrages à la détente, au relâchement et aux sensations positives.

