

## STRETCHING

### Intérêt et description de l'activité

#### Intérêt :

Nous sommes tous et toutes flexibles, même si l'on en croit le contraire. En bas âge, notre corps n'avait aucune tension, nous pouvions nous plier dans tous les sens et le cerveau s'en souvient encore. Avec les années, le stress, les mauvaises postures, le travail, les sports, les blessures, les muscles se sont contractés, affaissés vers le sol, emmagasinant ainsi une quantité incroyable de toxines, ce qui crée les tensions et qui raccourcit le muscle.

Nos muscles sont les acteurs qui permettent de faire bouger notre squelette. Sans eux, nous ne pourrions marcher, danser, courir et donc fonctionner, d'où l'intérêt de les renforcer mais aussi de les étirer.

Le stretching favorise aussi une bonne mobilité articulaire en stimulant une lubrification articulaire. Cette pratique aide à diminuer la tension artérielle en favorisant la circulation, aide à se détendre en réduisant le stress et améliore la coordination des mouvements.

Il permet de diminuer la sensation de fatigue et peut aider à prévenir les traumatismes articulaires et musculaires d'où l'intérêt de le pratiquer en complément des autres sports comme la gym, le tennis, la marche, la randonnée.

Le stretching évite de se tasser avec l'âge, fait grandir, affine la silhouette. Pratiqué régulièrement, la bonne mise en posture qu'il suscite devient naturelle et permet de se redresser.

#### Description :

Le stretching propose donc une série d'exercices variés qui visent à redonner à nos muscles leur élasticité, leur flexibilité et l'oxygénation nécessaire pour les garder en santé souples et sans tension.

Ces étirements permettent également de libérer les toxines accumulées et l'acide lactique (déchet produit lors de la contraction musculaire).

### Tenue et équipements nécessaires

Le stretching se pratique de préférence pieds nus ou en chaussettes antidérapantes.

Bouteille d'eau.

Petit coussin ou brique de yoga.