

La gymnastique de **STRETCHING** et **TONIFICATION** se divise en 2 parties ;

1. Le programme de base «**TOP TEN**»
2. Un programme «**SYSTEMATIQUE D'EXERCICES**»

Le programme de base «**TOP TEN**»

Le programme de base comprend 10 exercices de stretching (étirement) prenant en compte les principaux groupes musculaires. Les exercices sont choisis de telle sorte qu'ils puissent être exécutés partout en position debout, sans aides techniques.

Ce programme minimum permet de réaliser une gymnastique d'étirement spécifique.

Si des problèmes devaient survenir ou étaient décelés pour un groupe musculaire lors de ce programme de base, des exercices supplémentaires viendraient s'ajouter ou remplacer certains exercices.

Une extensibilité normale peut seulement être atteinte si les groupes musculaires correspondants sont étirés avec suffisamment d'intensité par des exercices variés.

Des exercices de tonification complètent le programme de base. Leur choix repose sur des critères spécifiques aux sports pratiqués ou à la problématique rencontrée.

Une tonification orientée sur la musculature du tronc est toujours nécessaire

Le programme «**SYSTEMATIQUE D'EXERCICES**»

Ce programme est dit systématique car on y inclut les exercices d'étirement et de tonification de tous les groupes musculaires.

Les exercices peuvent être réalisés avec ou sans partenaire.

La méthode d'entraînement choisi de la force, est l'entraînement dynamique lent.

Ces exercices d'étirement sont réalisables selon 3 techniques :

- Etirement statique passif,
- Etirement statique actif,
- Etirement par mise en tension-relâchement.

Le leitmotiv à respecter : l'étirement précède la tonification