

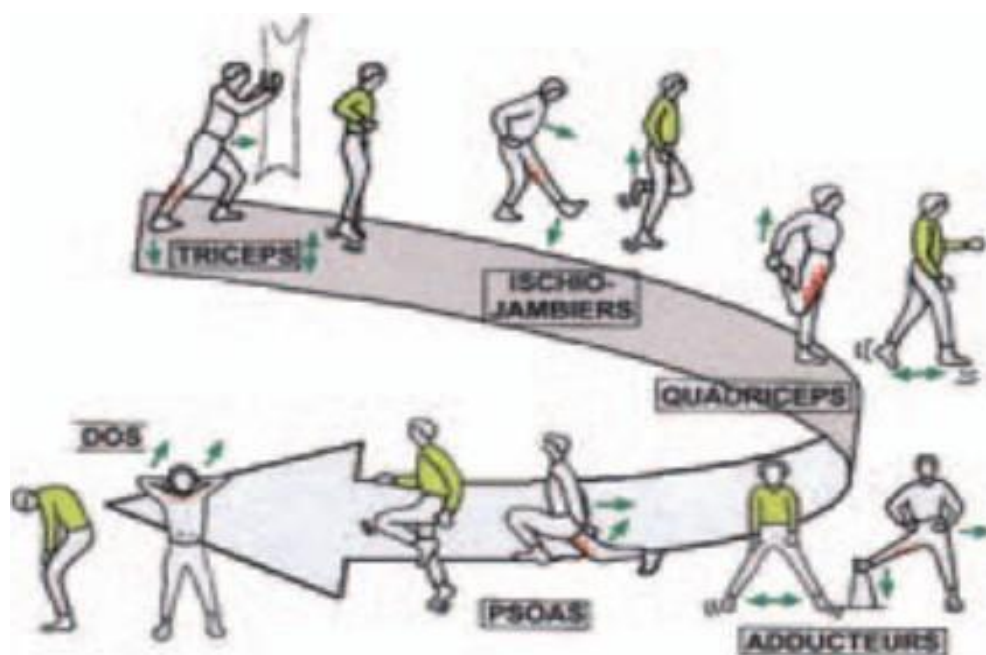
AVANT la randonnée pour se préparer à l'effort

Enchaînement de 6 étirements ACTIFS

(durée : 10 à 15 minutes).

2 fois chaque exercice

(étirement-contraction-relâchement-phase dynamique)



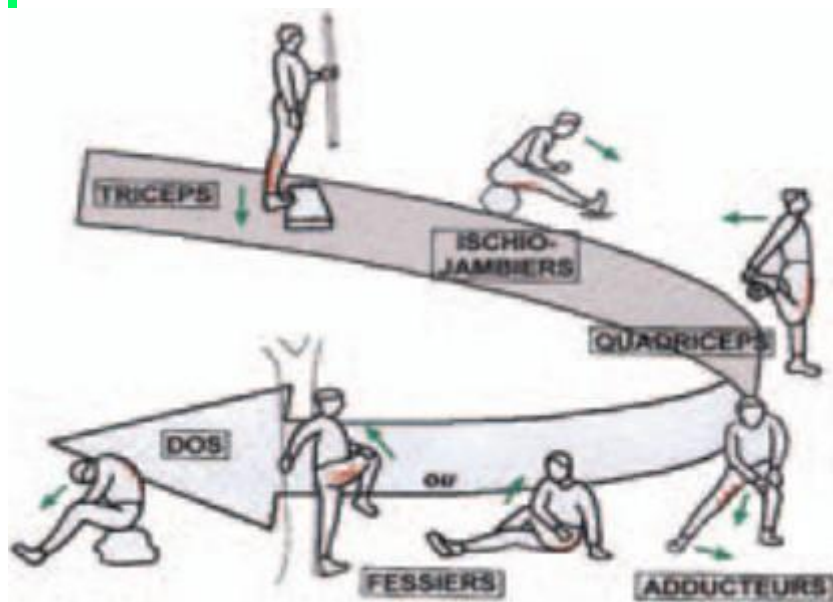
Allongement musculaire inférieur aux possibilités maximales avec une contraction statique (6-8 secondes) suivie, après relâchement, d'une phase dynamique.

(Source : « Mémento animateur » Doc. FFRandonnée)

APRÈS la randonnée pour mieux récupérer

Voici un enchaînement de 6 exercices PASSIFS
(Durée : 15 minutes)

2 ou 3 fois chaque exercice



Allongement lent d'un groupe musculaire en vue d'un gain d'amplitude, en utilisant le poids de son corps.

L'étirement est maintenu 20 à 30 secondes.