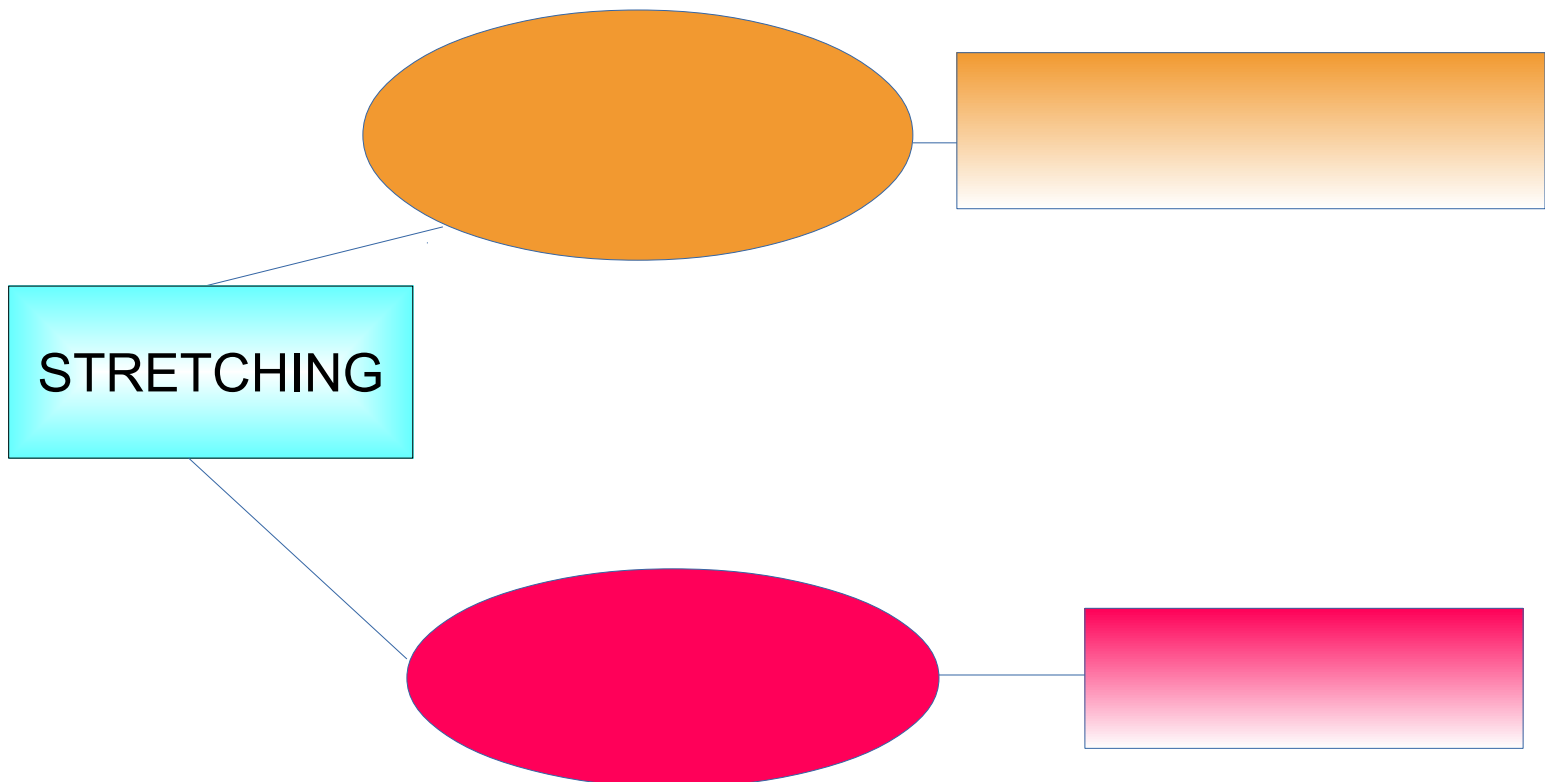


3.c) DIFFERENCE ENTRE ETIREMENT ET ASSOUPPLISSEMENT

Les étirements :

Les assouplissements :



3.d) LES DIFFERENTES APPELLATIONS

- _____ :

_____ :

_____ :

A partir de cette double classification on va faire des croisements pour définir des pratiques d'étirements musculaires adaptés aux objectifs et aux différents temps de l'entraînement.

METHODE ET TYPE DE STRETCHING	PASSIF	ACTIF
STATIQUE		
DYNAMIQUE		