

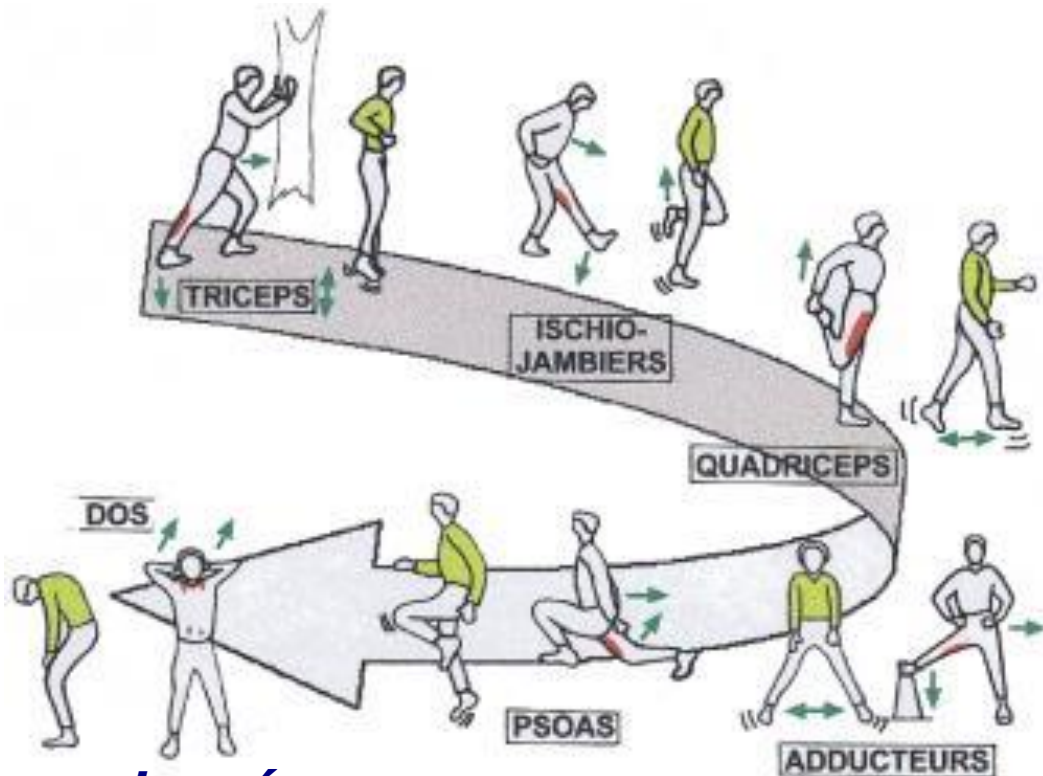
AVANT la randonnée

pour se préparer à l'effort

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

Effectuer 2 fois chaque exercice

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



APRES la randonnée

pour mieux récupérer

Voici un enchaînement de 6 étirements ACTIFS (durée : 10 à 15 minutes)

Effectuer 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.

Cette page a été conçue en collaboration avec Annette ROCHE, Directrice du Département des Activités Physiques et Sportives (DAPS) de l'université Paris VI.

