



Les Etirements Musculo-Tendineux – Le Stretching

Enseignant :	Pierre PORTERO (PhD, PT) <ul style="list-style-type: none">• Professeur des Universités, Université Paris-Est Créteil• Unité de recherche : EAC CNRS 4396 « Cibles, biotechnologies, techniques interventionnelles et évaluation de la réparation tissulaire », CHU Mondor, Créteil• Service de Rééducation Neuro-Orthopédique, Hôpital Rothschild (APHP), Paris• Enseignant aux « Master Recherche » et au Master « Physiothérapie des Activités Physiques et du Sport » de l'IPHY. USJ.
Dates :	<u>Mardi 15 décembre 2009</u> de 16h à 20h. <u>Mercredi 16 décembre 2009</u> de 14h à 20h.
Lieu :	Institut de Physiothérapie, Campus des Sciences Médicales, Rue de Damas.
Volume Horaire :	10 Heures.
Nombre de Crédits :	1 Crédit ECTS.
Frais de Participation :	113 Dollars Américains.
Validation :	Attestation de Participation.
Support au cours :	Un support au cours sera disponible.
Places disponibles :	12 Personnes.
Inscriptions au :	+ 961 (1) 42 12 62 (Jusqu'au Vendredi 11 décembre 2009).

Au Programme :

Les étirements musculo-tendineux – Le stretching

Depuis plusieurs décennies, les étirements musculo-tendineux font partie intégrante de la programmation de l'entraînement. Ils sont aussi bien intégrés dans les phases d'échauffement et de récupération que dans les programmes de rééducation après blessure. Différentes vertus sont attribuées aux étirements, telles que le gain d'amplitude articulaire et de performance, la prévention des blessures ou encore la diminution de la raideur musculaire...

Différentes recommandations techniques ont émergé aboutissant à des défauts conceptuels et des interprétations erronées. De nombreux praticiens, à la recherche de réponses quant aux effets réels des étirements et de la méthode la plus efficace, se trouvent donc en difficulté lorsqu'il faut justifier des recommandations aux pratiquants. Les bénéfices proposés sont établis en fonction de critères comme : la durée et la fréquence des étirements, les effets immédiats et à long terme.

Bien qu'il faille interpréter les résultats et discuter des effets des étirements avec précautions, les premières recommandations sur les étirements apparaissent.

Déroulement de la formation :

- Bases biomécaniques pour la compréhension des étirements
- Présentation de l'état des connaissances scientifiques et recommandations actuelles
- Discussions, échanges
- Travaux pratiques (salle de gymnastique)
- Synthèse

