

Avant-propos de l'édition
originale vi
Préfaces vii

1^{re} partie :
Théorie des étirements 1
2^e partie :
Techniques des étirements 91

Références 270
Lectures complémentaires 274
Index 280

1^{re} partie : THÉORIE DES ÉTIREMENTS 1



Introduction	3	Physiologie des muscles et tendons	32
Généralités sur la physiologie articulaire	3	Physiologie des étirements	36
Concepts	5	Neurophysiologie des étirements	39
Types articulaires	10	Définitions des étirements	46
Facteurs influençant la mobilité articulaire	11	Recherches sur les étirements	48
Facteurs influençant la tension musculaire	12	Comparaisons entre les méthodes d'étirement chez des sujets sains	58
Les étirements pendant une immobilisation	13	Conclusions sur les recherches concernant les étirements	64
Traitements rééducatifs antérieurs à un étirement	15	Facilitation proprioceptive neuromusculaire	66
Les étirements dans les sports	21	Technique de l'énergie musculaire (TEM)	68
Circulation dans les muscles pendant un étirement	24	Déformation et contre-déformation	68
Début retardé de la douleur musculaire	25	Étirements fonctionnels	68
Effets des exercices de force sur la raideur musculaire	25	Les étirements en rééducation	68
Effets des étirements sur la force musculaire	26	Mesure de la force d'étirement	79
Facteurs influençant la mobilité	29	Tension musculaire subjective ou objective	79
		Motivation	82
		Complications dues aux étirements	84
		Introduction aux techniques d'étirements	87

2^e partie : TECHNIQUES DES ÉTIREMENTS 91



Muscles masticateurs	95
Muscles latéraux du cou	97
Muscles postérieurs du cou	113
Muscles de l'épaule	131
Muscles du membre supérieur	141
Muscles du thorax	177
Muscles du dos	187
Rotateurs courts et longs du thorax	201
Muscles abdominaux	209
Muscles du membre inférieur	215