

<b>INTRODUCTION</b> .....	7
---------------------------	---

---

Pourquoi le stretching ?.....	7
Une gymnastique qui vous réconcilie avec votre corps.....	7

<b>LE STRETCHING, MODE D'EMPLOI</b> .....	9
---	---

---

<b>Une méthode naturelle basée sur les sensations et non sur l'effort</b> .....	10
---	----

Les bienfaits du stretching.....	10
----------------------------------	----

Le stretching : une gymnastique douce.....	11
--	----

Les différents types de stretching.....	11
---	----

Comment structurer son programme de stretching.....	12
---	----

<b>Apprenez à respirer !</b> .....	13
------------------------------------	----

Respiration et relaxation .....	13
---------------------------------	----

Vers une respiration efficace.....	13
------------------------------------	----

Comment inspirer et expirer ?.....	14
------------------------------------	----

Respirez profondément, mais trouvez un rythme naturel.....	14
--	----

La respiration active.....	14
----------------------------	----

La respiration externe.....	14
-----------------------------	----

La ventilation pulmonaire.....	15
--------------------------------	----

<b>Intérêt du stretching pour le sportif</b> .....	16
--	----

Les étirements ont cinq avantages pour le sportif.....	16
--	----

Une trop grande souplesse peut nuire à la performance.....	17
--	----

Un sportif a quatre occasions de s'étirer.....	18
--	----

Comment le sportif doit-il s'étirer ?.....	19
--	----

Respiration pendant le stretching à visée sportive.....	19
---	----

On est toujours plus souple en unilatéral.....	20
--	----

Le stretching contre les désagréments liés au sport.....	21
--	----

<b>LES ÉTIREMENTS</b> .....	25
-----------------------------	----

---

<b>Étirements du cou</b> .....	28
--------------------------------	----

<b>Étirements des épaules et des pectoraux</b> .....	34
--	----

Contre les douleurs d'épaules, étirez l'infra-épineux .....	34
---	----

Prévention des douleurs d'épaules chez le sportif.....	34
--	----

Comment protéger son infra-épineux.....	38
---	----

<b>Étirements des bras et des avant-bras</b> .....	50
--	----

<b>Étirements des fléchisseurs latéraux du torse</b> .....	58
--	----

<b>Étirements des muscles rotateurs du torse</b> .....	63
<b>Étirements pour soulager le dos</b> .....	71
Prévention des douleurs lombaires.....	71
Relaxer sa colonne vertébrale.....	72
<b>Étirements des hanches</b> .....	81
Importance de la souplesse des hanches.....	81
<b>Étirements des fessiers</b> .....	87
<b>Étirements des quadriceps</b> .....	92
<b>Étirements des ischio-jambiers</b> .....	99
Prévention des déchirures aux ischio-jambiers.....	99
<b>Étirements des adducteurs</b> .....	111
<b>Étirements des mollets</b> .....	120
<b>LES PROGRAMMES</b> .....	127
<hr/>	
<b>Programmes de stretching pour la tonicité et le bien-être</b> .....	128
Programme débutant.....	128
Programme intermédiaire.....	130
Programme avancé.....	131
<b>Programmes de stretching pour les sportifs</b> .....	133
Comment effectuer ces programmes?.....	133
Programme sportif généraliste.....	134
Programme pour le golf et les sports avec rotation du buste.....	135
Programme pour les sports de course, le football, le patinage.....	136
Programme pour le ski.....	137
Programme pour les sports de combat.....	138
Programme pour les sports cyclistes.....	139
Programme pour les sports de lancer (lancer, basket-ball, handball...).....	140
Programme pour l'équitation.....	141
Programme pour la natation.....	142
Programme pour la musculation.....	143