



4. Lorsque la séance qui suit utilise majoritairement le bas du corps, nous vous encourageons à terminer par un échauffement activo-dynamique qui se déroulent en 3 phases : allongement, étirement actif d'un groupe musculaire par contraction volontaire suivi de sa mobilisation dynamique, selon le protocole suivant :

- Un étirement léger (comme sur l'image) durant 6 à 8 secondes
- Une mobilisation en isométrie (maintenir la position mais en cherchant à contracter le muscle étiré) durant 6 à 8 secondes (enfoncer le talon dans le sol, pousser dans sa main par exemple)
- Une mobilisation dynamique du muscle (description entre parenthèse) pendant une dizaine de mouvements.

