

- Pour des étirements **avant une séance** : Maintenez l'étirement pendant **10 secondes** puis dynamisez le mouvement !!
- Pour des étirements **après une séance** : Maintenez l'étirement pendant **20 secondes**.
- Pour des étirements sur des **périodes éloignées des séances** : Maintenez l'étirement entre **20 secondes et 2 minutes**.

