

## RESUME

Dans le cadre de prises en charge quotidiennes ou d'activités sportives, les étirements sont souvent utilisés pour redonner de la souplesse au système musculo-tendineux. Notamment les ischio-jambiers qui ont rapidement tendance à la rétraction. Pour lutter contre ce phénomène, nous conseillons des étirements passifs et réguliers afin de gagner en amplitude.

Nous avons alors cherché à savoir si, suite à une période d'assouplissement, un entretien par des séances d'étirements à fréquence réduite pouvait suffire à entretenir le gain d'amplitude acquis précédemment. Les résultats obtenus montrent qu'un entretien à minima permet de faire perdurer les bénéfices de la période d'assouplissement, même si ces résultats ne sont pas statistiquement significatifs.

Il ne faut donc pas considérer les étirements comme une technique aux résultats à court terme, mais envisager leur apport bénéfique à moyen et long terme.

Mots clés : étirements, ischio-jambiers, gain d'amplitude, assouplissements, entretien d'amplitude