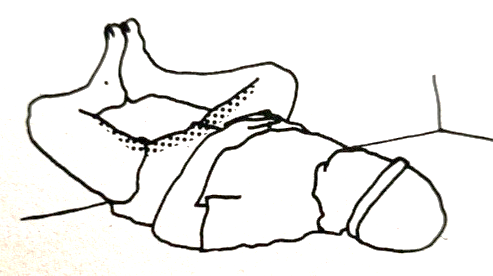
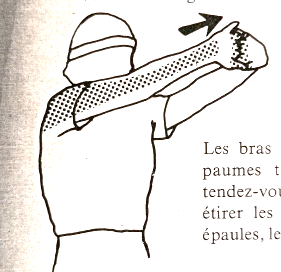
Fiche d’étirement : semaine 4

* Coucher sur le dos
* Mettre les fesses à une dizaine de centimètre du mur
* Joindre les pieds sans les écarter du mur

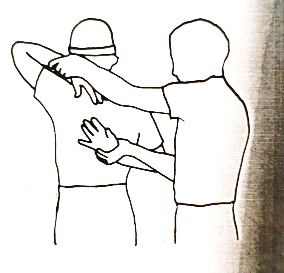
Variante :

* Une jambe tendue et l’autre pliée

* Une jambe fléchie collée au torse, le genou contre la poitrine, la cuisse contre le ventre
* L’autre jambe est tendue jusqu’aux orteils avec le pied en appui sur le petit banc de 20 cm

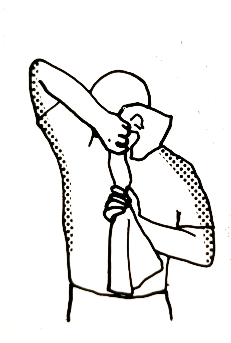


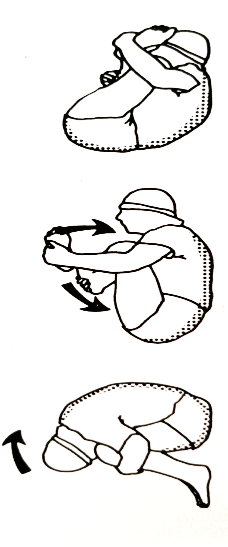
* Tendre les bras devant, à la hauteur des épaules
* Les paumes tournées vers l’extérieur
* Les doigts sont entrecroisés



* Les mains doivent essayer de se toucher
* Une personne peut prendre les mains de l’autre et tirer dessus pour rejoindre les mains

Variantes :

* Prendre un bâton ou un tissu et rapprocher de plus en plus les mains



* Ramener les genoux contre la poitrine
* Rouler en boule (photo 2)
* Rouler sur le dos (photo 3), d’avant en arrière et d’arrière en avant
* Garder le menton collé contre la poitrine

Maintenir l’étirement 30 secondes