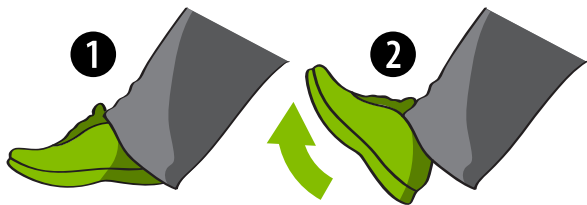


ÉTIREMENTS

Ne poussez pas l'étirement trop loin, surtout lorsque vous commencez. Respirez lentement, profondément et naturellement. Ne bondissez pas. Étirez-vous et maintenez la posture. Pensez à la partie que vous étirez.

Ressentez l'étirement. Si vous apprenez à faire des étirements de façon appropriée, vous deviendrez plus flexible avec le temps. Faites des étirements avant l'activité pour vous réchauffer et après celle-ci pour récupérer.



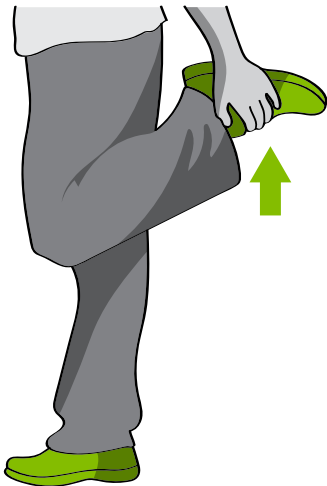
POINTES DES PIEDS

Pointez les orteils vers le sol et ensuite dirigez les orteils vers le haut.



ÉTIREMENT DES MOLLETS EN POSITION DEBOUT

Placez vos pieds un devant l'autre et penchez-vous vers l'avant pour ressentir l'étirement dans la région du talon.



Faites une petite marche d'environ deux minutes avant de commencer les étirements.



ÉTIREMENT DES QUADRICEPS EN POSITION DEBOUT

Pliez votre genou et amenez le pied vers les fesses. Changez de jambe et répétez deux fois.

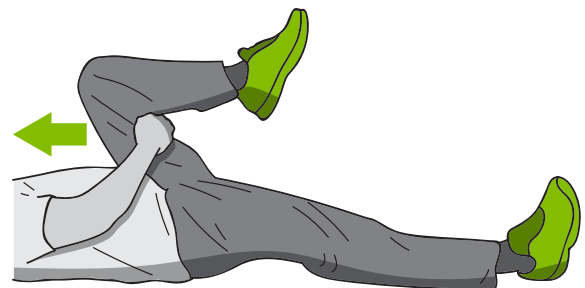
ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS ET DU BASSIN

Essayez sans forcer d'atteindre le pied de la jambe étirée avec vos deux mains.



PAPILLON

Essayez d'amener vos pieds le plus près possible des fesses. Gardez le dos droit et penchez-vous doucement vers l'avant.



ÉTIREMENT DU BAS DU DOS

Placez votre main en dessous d'un genou et tirez-le vers la poitrine et allongez complètement l'autre jambe.