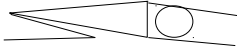


ÉTIREMENTS DE FIN SÉANCE

N°1 Étirement dos (lombaire/dorsaux) (l'enfant)

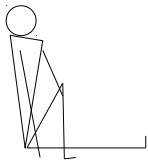


Tendre les bras devant,
Avancer les doigts,
expirer

une posture correcte (bassin neutre, auto-grandissement...)

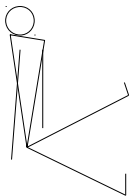
une respiration lente
(**inspirer** en gonflant le ventre et **expirer** longtemps en vidant le ventre).

N°2 Étirement abducteurs (petit/moyen fessiers)

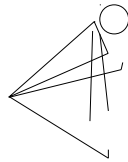


Croiser la jambe fléchit par dessus l'autre,
Pousser le genou vers le buste à l'aide du bras **opposé**,
Expirer
Droite puis gauche

N°3 Étirement adducteurs



1



2

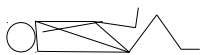
Ouvrir les jambes (en fonction de sa souplesse,
Basculer le bassin vers l'avant (image → nombril qui touche le sol),

N°4 Étirement quadriceps

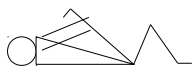


Fléchir le genou,
Attrapé la cheville ou le pieds,
Ramener le talon vers le fessier

N°5 Étirement chaîne postérieure



Ramener le genou vers la poitrine,
Mettre les mains sur le tibia ou sous genou,



Déplier la jambe vers le plafond,
Mettre les mains derrière la cuisse,
Ramener la jambe vers la poitrine