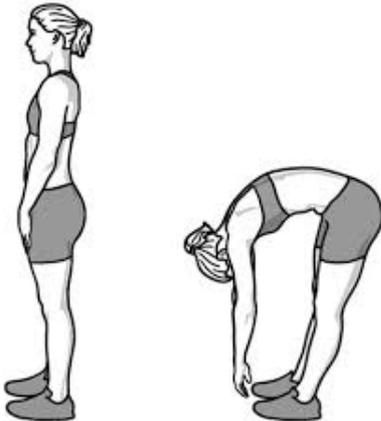
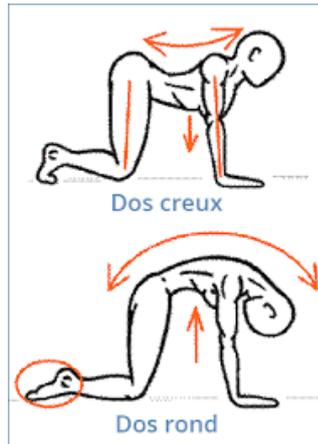


3. EXERCICES D'ÉTIREMENT ET SOUPLESSE

Les positions d'étirement sont à gardé pour **30 secondes** au moins. Essayer de vous relâcher le plus possible et de **respirer profondément**. Une musique douce et relaxante peut vous aider. Les positions ne doivent pas procurer de douleurs mais vous allez ressentir vos muscles d'étirer et vos articulations s'ouvrir. Essayer de garder la position sans bouger (pas de petits mouvements) ou si vous sentez cela possible pour pouvez essayer d'aller un peu plus loin dans la position.



Vous pouvez garder les genoux légèrement pliés si besoin. Relâchez aussi votre tête.



Gardez un position quelques secondes avant de changer.



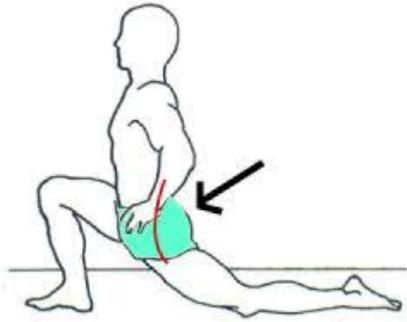
Position de l'enfant. Pensez à respirer profondément.



Position papillon. Vous pouvez pousser légèrement vos genoux vers le bas avec vos coudes.



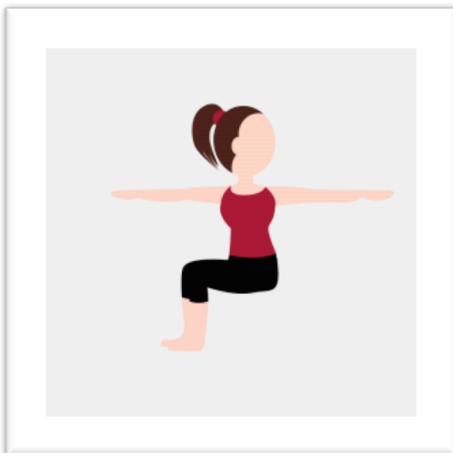
Une jambe, puis changer de coté. Aller jusqu'ou vous pouvez sans trop de douleur puis y rester le temps de l'exercice : au genou, au mollet, à la cheville ou à la pointe du pieds.



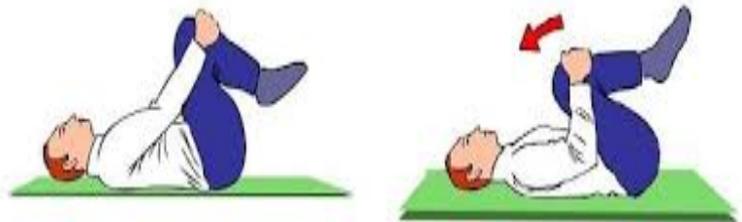
Poussez le bassin vers le bas en gardant le haut du corps droit.
Une jambe puis l'autre.



Etirement du fessier de la jambe droite. Tirer la jambe gauche vers vous. Une jambe puis l'autre.



Couché sur le dos, genoux pliés sur le côté, regarder de l'autre côté et les épaules au sol. Un côté puis l'autre.



Se mettre en boule et tirer les genoux à soi.

Terminer la séance par quelques minutes couché au sol sur le dos, fermer les yeux et respirer profondément.