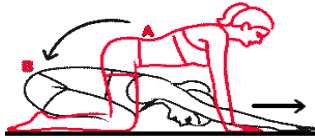


# Les étirements





Voici quelques étirements, mais vous en connaissez certainement d'autres vus en classe ou pendant votre pratique sportive personnelle que vous pouvez utiliser.

Il faut simplement qu'ils soient en rapport avec ce que vous venez de travailler, les dessins ci-dessus sont des étirements concernant des muscles sollicités pendant la séance.

Pensez à votre **respiration** pendant que vous étirez votre muscle,

Répétition : **2 fois 15 à 20 s**, pour chaque étirement