

A1.22.1 Les étirements



Au bureau ou à la maison, tu peux faire des étirements simples pour aider tes **épaules**. D'abord, tu mets ta main sur ton **coude** et tu pousses dix secondes. Ensuite, tu lèves tes **maïns** vers le plafond et tu tiens dix secondes. Enfin, près d'un mur, tu plies les **jambes** et les genoux. Ces gestes aident le cou et la mobilité.



1. Combien d'étirements sont proposés ?
 - a. Cinq
 - b. Trois
 - c. Deux
 - d. Quatre
2. Dans le premier exercice, où est la paume de la main ?
 - a. Sur le genou
 - b. Contre le coude
 - c. Sur le ventre
 - d. Sur l'épaule

1-b 2-b

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

- Élève:** Salut coach, tu peux m'aider à m'étirer ?
- Entraîneuse:** Oui. Tu as mal où ?
- Élève:** J'ai mal dans le bas du dos, surtout le matin.
- Entraîneuse:** D'accord. Assieds-toi et tends les jambes devant toi.
- Élève:** Comme ça ? Je garde les jambes droites ?
- Entraîneuse:** Oui. Essaie de toucher tes pieds avec tes mains.
- Élève:** Ça tire un peu, mais c'est mieux.
- Entraîneuse:** Très bien. Tu tiens trente secondes, puis tu te reposes.

1. Où l'élève a-t-il mal ?
 - a. Dans le bas du dos
 - b. Au nez
 - c. Aux yeux
 - d. À l'épaule
2. Que doit faire l'élève pour s'étirer ?
 - a. Plier le bras derrière la tête
 - b. Ouvrir la bouche et montrer les dents
 - c. Toucher ses pieds avec ses mains
 - d. Bouger les oreilles

1-a 2-c