

## A1.22.1 Les étirements

### 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 **mains** 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.

*At the office or at home, you can do simple stretches to help your **shoulders**. First, place your hand on your **elbow** and press for ten seconds. Next, lift your **hands** toward the ceiling and hold for ten seconds. Finally, near a wall, bend your **legs** and knees. These movements help the neck and improve mobility.*

1. Combien d'étirements sont proposés ?
  - a. Trois
  - b. Quatre
  - c. Deux
  - d. Cinq
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-a 2-b

### 2. Read the dialogue and answer the questions.

Un élève demande à sa coach de l'aider à s'étirer

*A student asks their coach to help them stretch*

- Élève:** Salut coach, tu peux m'aider à m'étirer ? *(Hi, coach — can you help me stretch?)*
- Entraîneuse:** Oui. Tu as mal où ? *(Sure. Where does it hurt?)*
- Élève:** J'ai mal dans le bas du dos, surtout le matin. *(My lower back hurts, especially in the morning.)*
- Entraîneuse:** D'accord. Assieds-toi et tends les jambes devant toi. *(Okay. Sit down and stretch your legs out in front of you.)*
- Élève:** Comme ça ? Je garde les jambes droites ? *(Like this? Should I keep my legs straight?)*
- Entraîneuse:** Oui. Essaie de toucher tes pieds avec tes mains. *(Yes. Try to reach your feet with your hands.)*
- Élève:** Ça tire un peu, mais c'est mieux. *(It pulls a bit, but it feels better.)*
- Entraîneuse:** Très bien. Tu tiens trente secondes, puis tu te reposes. *(Very good. Hold it for thirty seconds, then rest.)*

1. Où l'élève a-t-il mal ? *(Where does the student feel pain?)*
  - a. Aux yeux
  - b. À l'épaule
  - c. Dans le bas du dos
  - d. Au nez
2. Que doit faire l'élève pour s'étirer ? *(What should the student do to stretch?)*
  - a. Plier le bras derrière la tête
  - b. Toucher ses pieds avec ses mains
  - c. Bouger les oreilles
  - d. Ouvrir la bouche et montrer les dents

