

A1.22.1 Les étirements

Gli stretching



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 **main**s 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.

*In ufficio o a casa puoi fare semplici esercizi di stretching per aiutare le tue **spalle**. Per prima cosa appoggi la mano sul **gomito** e spingi per dieci secondi. Poi sollevi le **mani** verso il soffitto e mantieni la posizione per dieci secondi. Infine, vicino a un muro, pieghi le **gambe** e le ginocchia. Questi movimenti aiutano il collo e la mobilità.*

1. Combien d'étirements sont proposés ?

- a. Cinq
- b. Deux
- c. Quatre
- d. Trois

2. Dans le premier exercice, où est la paume de la main ?

- a. Sur le ventre
- b. Sur le genou
- c. Sur l'épaule
- d. Contre le coude

1-d 2-d

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

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

Uno studente chiede alla sua allenatrice di aiutarlo a fare stretching

Élève: Salut coach, tu peux m'aider à m'étirer ? *(Ciao coach, puoi aiutarmi a fare stretching?)*

Entraîneuse: Oui. Tu as mal où ? *(Sì. Dove ti fa male?)*

Élève: J'ai mal dans le bas du dos, surtout le matin. *(Ho dolore nella parte bassa della schiena, soprattutto al mattino.)*

Entraîneuse: D'accord. Assieds-toi et tends les jambes devant toi. *(Va bene. Siediti e stendi le gambe davanti a te.)*

Élève: Comme ça ? Je garde les jambes droites ? *(Così? Tengo le gambe dritte?)*

Entraîneuse: Oui. Essaie de toucher tes pieds avec tes mains. *(Sì. Prova a toccare i piedi con le mani.)*

Élève: Ça tire un peu, mais c'est mieux. *(Tira un po', ma è meglio.)*

Entraîneuse: Très bien. Tu tiens trente secondes, puis tu te reposes. *(Molto bene. Mantieni la posizione per trenta secondi, poi riposati.)*

1. Où l'élève a-t-il mal ? *(Dove gli fa male lo studente?)*

- 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 ? (*Cosa deve fare lo studente per fare stretching?*)
- a. Plier le bras derrière la tête
 - b. Toucher ses pieds avec ses mains
 - c. Ouvrir la bouche et montrer les dents
 - d. Bouger les oreilles

1-a 2-b