

A1.22.1 Les étirements

De rekoefeningen



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.

*Op kantoor of thuis kun je eenvoudige rek oefeningen doen om je **schouders** te ontspannen. Begin met je hand op je **elleboog** en duw tien seconden. Daarna til je je **handen** naar het plafond en houd je tien seconden vast. Tot slot, bij een muur, buig je je **benen** en knieën. Deze bewegingen helpen de nek en verbeteren je mobiliteit.*

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

1-b 2-c

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

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

Een leerling vraagt zijn coach om hem te helpen met stretchen

Élève: Salut coach, tu peux m'aider à m'étirer ? *(Hoi coach, kun je me helpen met stretchen?)*

Entraîneuse: Oui. Tu as mal où ? *(Ja. Waar heb je pijn?)*

Élève: J'ai mal dans le bas du dos, surtout le matin. *(Ik heb last van mijn onderrug, vooral 's ochtends.)*

Entraîneuse: D'accord. Assieds-toi et tends les jambes devant toi. *(Oké. Ga zitten en strek je benen voor je uit.)*

Élève: Comme ça ? Je garde les jambes droites ? *(Zo? Moet ik mijn benen gestrekt houden?)*

Entraîneuse: Oui. Essaie de toucher tes pieds avec tes mains. *(Ja. Probeer met je handen je voeten aan te raken.)*

Élève: Ça tire un peu, mais c'est mieux. *(Het trekt een beetje, maar het voelt beter.)*

Entraîneuse: Très bien. Tu tiens trente secondes, puis tu te reposes. *(Goed zo. Houd dat dertig seconden vast en rust daarna uit.)*

1. Où l'élève a-t-il mal ? *(Waar heeft de leerling pijn?)*
 - a. Aux yeux
 - b. Dans le bas du dos
 - c. Au nez
 - d. À l'épaule

2. Que doit faire l'élève pour s'étirer ? (*Wat moet de leerling doen om te stretchen?*)
- a. Bouger les oreilles
 - b. Toucher ses pieds avec ses mains
 - c. Ouvrir la bouche et montrer les dents
 - d. Plier le bras derrière la tête

1-b 2-b