

## Etirement – Mollets/tibias: Roule ta boule

Cet exercice d'étirement consiste à rouler un ballon avec les orteils afin de solliciter la musculature des mollets.

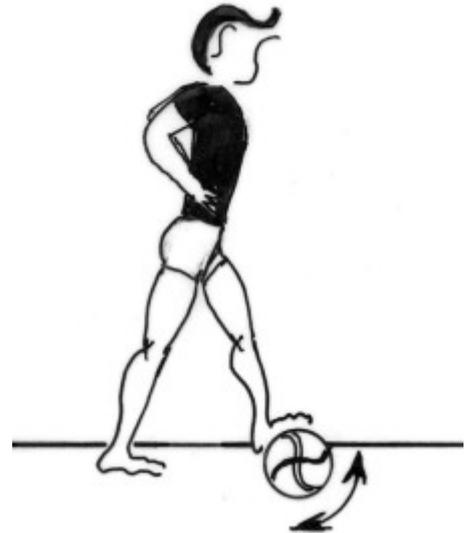
Poser la plante du pied sur le ballon, tendre le genou et presser le talon vers le sol.

Etirement statique: maintenir la position.

Etirement dynamique: fléchir et tendre le genou, respectivement tirer légèrement le talon vers le haut puis le ramener à nouveau vers le bas.

### Remarques

- Adapter la taille du ballon au sportif.
- Plus on met de poids sur la «jambe du ballon», plus l'étirement est intensif.



**Matériel:** Ballon

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**