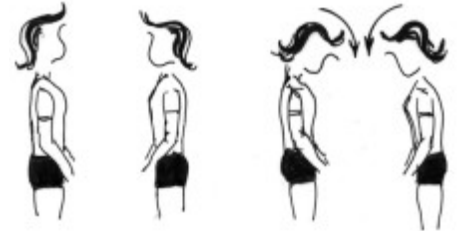


## Étirement – Nuque/cou: Oui ou non?

Cet exercice se décline à deux, en miroir et permet de mobiliser la nuque.

Assis ou debout l'un en face de l'autre, le haut du corps redressé, reproduire les mouvements de tête lents et réguliers du partenaire: par exemple «oui» et «non», cercles de tête, inclinaisons dans tous les sens, etc. Après quelques mouvements, changer les rôles (étirement dynamique/mobilisation).



**Remarque:** Etant donné que la musculature de la nuque est reliée à la ceinture scapulaire, les épaules peuvent participer aux mouvements: hausser/abaisser les épaules, rotations, etc.

---

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO