

## Etirement – Nuque/cou: Citrouille

Les muscles du cou s'étirent au gré des mouvements de tête lents et réguliers qui rythment cet exercice.

Debout, assis ou à genoux, le dos bien droit, effectuer un demi-tour avec la tête devant le corps. Incliner la tête vers l'épaule, l'abaisser sur le menton et la ramener sur l'autre épaule (étirement dynamique). Effectuer le mouvement lentement et de manière contrôlée, les épaules restent à la même hauteur.

**Remarque:** Imaginer sa tête très lourde, comme une grosse citrouille.



---

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO