

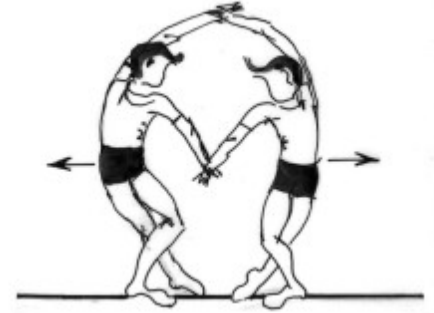
## Etirement – Abducteurs/fessiers: Pas de danse

Cet exercice engage les partenaires dans un petit pas de danse qui favorise l'étirement des muscles externes de leurs cuisses.

Par deux: les partenaires se donnent les mains pour former une porte. Ils croisent leur jambe extérieure derrière la jambe intérieure et s'éloignent légèrement l'un de l'autre, ce qui crée une tension musculaire dans la région de la cuisse et des fesses.

Etirement statique: maintenir la position.

Etirement dynamique: alterner le croisement des jambes afin de solliciter les deux côtés. Pour cela, effectuer un demi-tour sur la pointe des pieds en s'éloignant l'un de l'autre en même temps.



**Remarque:** Le corps est complètement orienté vers l'avant, le regard aussi, le bras supérieur est tendu au-dessus de la tête, en serrant l'oreille au passage. Cet exercice étire aussi la musculature latérale du tronc.

---

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO