

# Etirement – Ischio-jambiers: Tic tac

**Couché sur le dos, le sportif ramène une jambe au-dessus de sa tête pour étirer l'arrière des cuisses.**

En position allongée dorsale, saisir le bas du mollet et ramener la jambe tendue sur le buste (avec les mains ou avec une corde/un élastique).

Etirement statique: maintenir la position.

Etirement dynamique: étirer lentement et régulièrement la jambe sur le buste et la ramener vers le sol.



## Variante

### plus facile

Fléchir la jambe posée sur le sol ou la jambe étirée (légèrement). La traction vient dans tous les cas de la partie inférieure de la jambe (sous le genou).

**Remarque:** Les hanches restent sur le sol.

---

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO