

## Mobilité – Formes ludiques: Chat botté

Envie d'améliorer la mobilité des ischio-jambiers et des muscles des hanches? Rien de plus facile avec cet exercice. Seule mise en garde: maîtriser le pas fendu vers l'avant, puis s'essayer au pas fendu vers l'arrière.



Effectuer dix grands pas fendus vers l'avant, puis dix vers l'arrière. Qui arrive exactement au même endroit? Sous forme de concours.

**Indication:** Le pas fendu vers l'arrière doit être uniquement lorsque le pas fendu vers l'avant est maîtrisé.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**