

Relaxation: Dérouler vertèbre par vertèbre

Au cours de cet exercice, la colonne vertébrale est mobilisée tout en douceur. Les effets sont doubles: détente du dos et activation globale du corps.



Debout, genoux légèrement fléchis. Lever les bras latéralement pour les amener au-dessus de la tête tout en inspirant. Passer les bras devant le buste et s'accroupir. Attendre un moment puis dérouler lentement la colonne vertébrale.

[Fiche de poste: Dérouler vertèbre par vertèbre \(pdf\)](#)

Source: Gina Kienle, formatrice Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO