



Fiche n°3

CONSEILS POUR UN ÉTÉ EN BONNE SANTÉ :

Les tips
de *Thibault*

Routine d'étirements avant le coucher

Pourquoi s'étirer ? Les étirements sont essentiels pour maintenir la souplesse, prévenir les blessures et réduire les tensions musculaires accumulées pendant la journée.

ROUTINE AVANT LE COUCHER



1

- Asseyez-vous sur vos talons, les genoux écartés.
- Étendez vos bras vers l'avant et placez votre front contre le sol.
- Maintenez cette position pendant 20-30 sec, puis revenez lentement à la position de départ.
- Répétez 2-3 fois.

2

- Allongez-vous sur le dos avec les bras tendu le long du corps.
- Levez vos jambes en l'air, essayant de toucher le plafond avec vos pieds.
- Maintenez cette position pendant 20-30 secondes, puis revenez lentement à la position de départ.
- Répétez 2-3 fois.



3

- Allongez-vous sur le dos.
- Ramenez vos genoux pliés vers votre poitrine et tenez-les avec vos mains.
- Maintenez cette position pendant 20-30 secondes, puis revenez lentement à la position de départ.
- Répétez 2-3 fois.

4

- Allongez-vous sur le dos avec les jambes tendues.
- Gardez une jambe droite et pliez l'autre jambe à 90 degrés, en la posant sur le côté.
- Utilisez la main opposée pour exercer une légère pression sur le genou plié pour approfondir l'étirement.
- Maintenez cette position pendant 20-30 secondes, puis revenez lentement à la position de départ.
- Répétez 2-3 fois de chaque côté.



S'étirer avant de dormir agit comme un rituel qui aide le corps et l'esprit à ralentir, facilitant ainsi la transition entre l'activité de la journée et le repos nocturne.