

### Posture de départ :

- Allongez-vous sur le dos au sol
- Bras au sol le long du corps, paumes de mains en direction du sol
- Tête est au sol dans l'axe de la colonne vertébrale, dans la continuité de la colonne vertébrale
- Menton est légèrement rentré dans la poitrine
- Jambes sont fléchies et les pieds sont au sol avec un écart légèrement supérieur à la largeur de bassin
- Décollez le bassin en direction du plafond



### Mouvement et respiration :

- Le bassin décollé en direction du plafond maintenez la position et tendez la jambe gauche de façon dynamique avec le pied en extension
- Repliez la jambe et recommencez
- Expirez par la bouche en dépliant la jambe gauche

### Séries et répétitions :

- Niveau débutant : faites 10 répétitions puis changez de côté
- Niveau initié : faites 15 répétitions puis changez de côté



### Astuces / Conseils / Important :

- Trop difficile : Ne tendez pas entièrement la jambe

## EXERCICE 14

<https://sport-orientation-sante.com>

[CHAINE YOUTUBE](#)

*Reprendre le sport, oui à un corps en meilleure forme*  
Les fiches sont la propriété de Sport Orientation Santé.com