

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ART

FICHE ARTISTICO-SPORTIVE

SÉRIE D - M
NUMÉRO 2

Un des atouts de l'artiste de haut niveau est de savoir anticiper. Quelques jours après le dimanche 11 août 2024, nous serons invités au Palais de l'Élysée. Alors que les remises de prix dans le cadre sportif sont des cérémonies rapides, celles organisées par des instances publiques sont souvent longues. Les membres de la FFA seront en arrière-plan pendant que les politiques chanteront leurs louanges. Un moment émouvant, certes, mais pénible musculairement. Une longue station debout nécessite une série d'étirements. Voilà ceux que je vous conseille:

L'étirement des fessiers

Allongez-vous sur le dos. Placez votre cheville gauche sur votre cuisse droite. Puis saisissez votre cuisse droite à deux mains et tirez-la vers votre poitrine. Vous devez sentir un étirement dans votre fesse gauche. Renouvelez l'opération de l'autre côté. 30 secondes minimum pour chaque jambe.

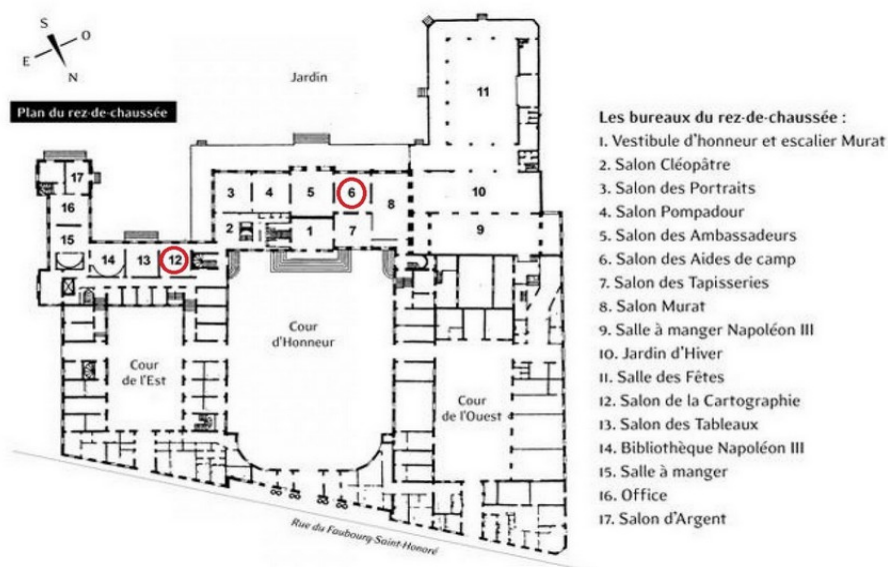
L'étirement contre le mur

Allongez-vous au sol, les jambes tendues reposant contre un mur. Petit à petit, approchez vos fesses jusqu'au mur jusqu'à ce que votre corps et vos jambes créent un angle droit. Gardez le dos bien droit et les jambes tendues, et respirez profondément pendant au moins une minute.

L'étirement du dos

Sur le dos, les bras en croix et les jambes allongées. Remontez la jambe gauche, pliée, vers votre poitrine. En gardant les deux épaules contre le sol et sans forcer, faites pivoter votre bassin jusqu'à ce que votre genou gauche touche le sol. Maintenez la position et tournez votre tête vers la gauche. Renouvelez l'opération de l'autre côté. 30 secondes minimum pour chaque jambe.

Pour que ces exercices d'étirements puissent se faire dans la discrétion, je vous déconseille la cour, le jardin, la salle des fêtes et le jardin d'hiver. Le salon des aides de camp et le salon de la cartographie sont des bonnes options; ils sont facilement accessibles et déserts lors de manifestations de ce type. (cerclés en rouge sur le plan ci-dessous)



Pierre Monjaret
Sélectionneur