

# COMITE ATHLETISME

## Entrainement en confinement

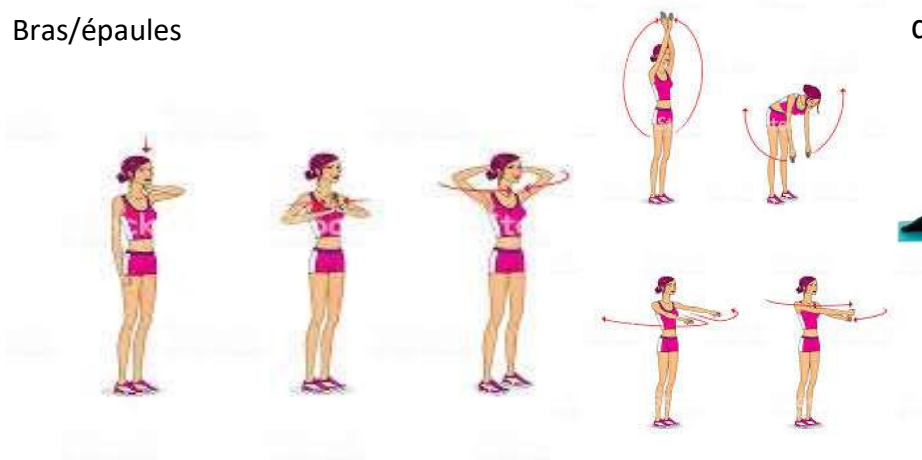
### Séance mobilité articulaire

**Séance:** bras, hanche, dos, cheville adducteur. Les exercices doivent être pratiqués pendant 20 sec environ par exercice.

hanche  
bassin



Bras/épaules



dos



Chevilles

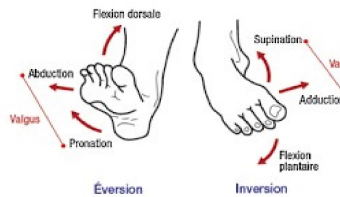


Fig. 11. Mouvements d'éversion et inversion.

Adducteurs

