



# Séance de travail

## Amélioration de la souplesse des épaules

1

En position debout, mains croisées au niveau des hanches, montez les bras au-dessus de la tête et posez les mains derrière la tête. Répétez le mouvement 10 fois.



2

En position debout, mains croisées au niveau des hanches, montez les bras au-dessus de la tête et posez les mains derrière la tête. Puis, ramenez le coudes vers l'intérieur. Répétez le mouvement 10 fois.



3

Les mains devant les hanches et tenant un parapluie, basculez les bras à droite puis à gauche. Répétez le mouvement 10 fois.



# 4

Les mains derrière le dos et tenant un parapluie, basculez les bras à droite puis à gauche. Répétez le mouvement 10 fois.



# 5

Face à un mur, posez vos mains au niveau des épaules. Enchaînez 10 mini pompes : quand vous vous rapprochez du mur, essayez de coller vos omoplates ; quand vous vous éloignez du mur, tendez les bras et arrondissez le dos.



# 6

Face à un mur, posez vos mains au niveau des épaules. Montez les bras l'un après l'autre, le plus haut possible, 5 à 10 fois de suite.



<https://sports19.wixsite.com/sport-stmartindecrau>  
[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr) - [www.facebook.com/stmartin13](https://www.facebook.com/stmartin13)