

## SEQUENCE D1 : MOBILITE DES EPAULES

- ✓ EXERCICE 1 : étirement du triceps debout. ((Les deux côtés...))
- ✓ EXERCICE 2 : étirement du grand dorsal debout. (Les deux côtés...)
- ✓ EXERCICE 3 : étirement du deltoïde. (Les deux côtés...)
- ✓ EXERCICE 4 : étirement des rotateurs. (Les deux côtés...)
- ✓ EXERCICE 5 : étirement des rotateurs en joignant les mains. (Les deux côtés...)

