

**Notes:**

---

**1- Étirement du fessier** - Séries:3 / Fréquence:après la randonnée / Tenir:45secondes / Repos:15secondes



Croisez les jambes en plaçant la jambe à étirer sur le dessus. Tirez doucement le genou inférieur vers la poitrine avec vos mains placées dessous le genou jusqu'à ce qu'un étirement soit ressenti dans le fessier.

**2- Étirement de l'ischio-jambier** - Séries:3 / Fréquence:après la randonnée / Tenir:45secondes / Repos:15secondes



Débutez assis au sol avec une jambe en extension devant et l'autre pied à l'intérieur du haut de votre cuisse.

Vous pouvez poser les fesses sur un bloc ou une couverture pliée pour cet exercice. Allez porter les mains vers le pied et maintenez la position.

Votre corps doit être bien aligné avec la jambe, les hanches et les épaules droits vers l'avant.

Respirez normalement dans cette position.

Répétez avec l'autre jambe.

**3- Étirement du mollet au mur** - Séries:3 / Fréquence:après la randonnée /  
Tenir:45secondes / Repos:15secondes



Placez le bout d'un pied contre le mur.

Placez l'autre jambe derrière avec le talon au sol, le pied parallèle au pied avant et le genou tendu.

Gardez le tronc droit et poussez les hanches vers l'avant pour sentir un étirement dans le mollet de la jambe arrière.



**Exercice 1 : Étirement du fessier**

Séries:3 / Fréquence:après la randonnée / Tenir:45secondes / Repos:15secondes



**Exercice 2 : Étirement de l'ischio-jambier**

Séries:3 / Fréquence:après la randonnée / Tenir:45secondes / Repos:15secondes



**Exercice 3 : Étirement du mollet au mur**

Séries:3 / Fréquence:après la randonnée / Tenir:45secondes / Repos:15secondes