

Description du TP « Augmentation de la Souplesse »

Décrivez **un exercice** ou **une progression d'exercices**, destinés à augmenter la souplesse, au choix parmi 2 options :

→ Une technique particulièrement représentative de votre discipline sportive.

ou

→ Une technique que vous avez personnellement testée, soit à la suite d'une blessure, soit pour réduire une raideur structurelle.

Comme pour les autres qualités physiques, vous préciserez :

- L'objectif précis et le segment ou les muscles concernés.
- Tous les paramètres permettant une compréhension optimale de l'exécution.

Vous pouvez également illustrer votre(vos) proposition(s) (schéma, photographie, ...).