

# PARC ACTIF

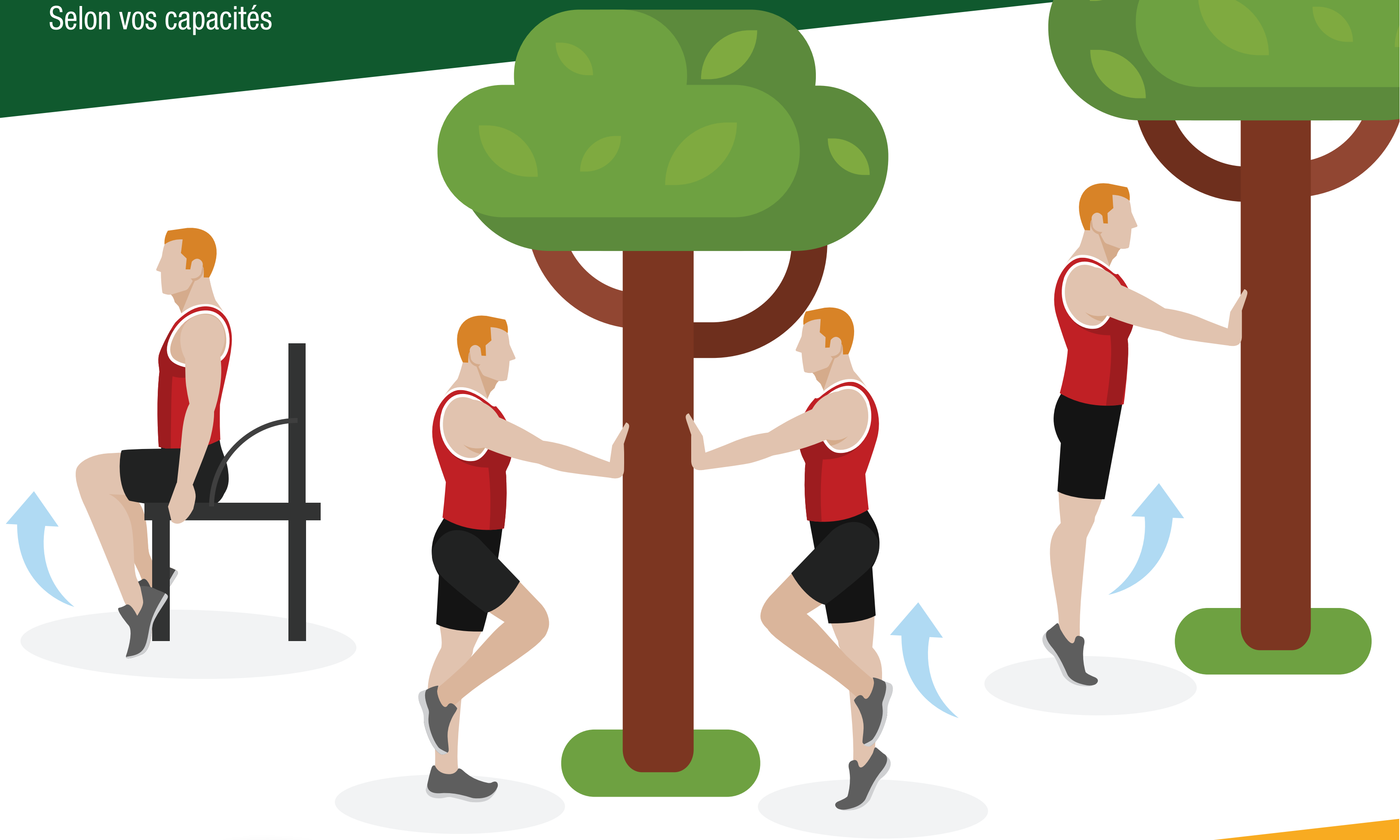
Une initiative de :



**LOISIR  
et SPORT**  
BAS-SAINT-LAURENT

# EXTENSION MOLLETS

Faire 1 à 3 séries (de 5 à 20 répétitions)  
Selon vos capacités



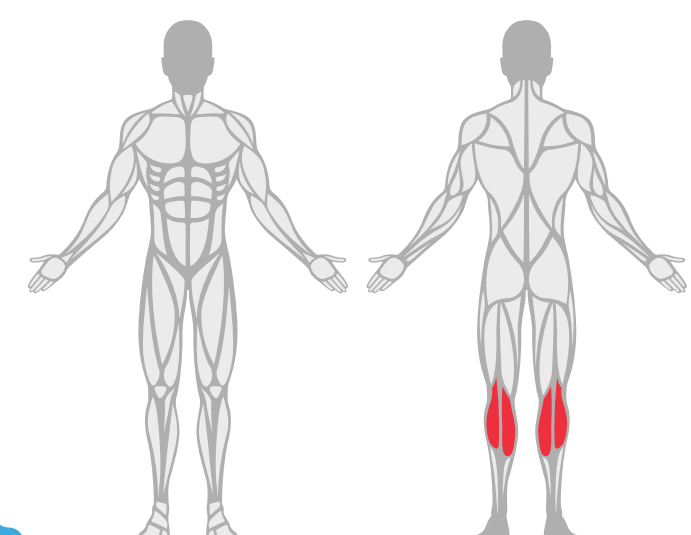
## VERSION AVEC ENFANT LE « SAUTILLER »

Lors de cet exercice, les mêmes groupes musculaires que l'extension mollets version adulte sont sollicités.

**Bien  
s'hydrater !**

### Groupes musculaires sollicités

Mollets et muscles jumeaux



▶ Ne jamais retenir votre respiration. Si un exercice provoque un inconfort ou une douleur, vous devez le cesser.

▶ **Échauffement :** Effectuer une période d'échauffement (ex. : marche légère de 5 minutes)

- Permettra d'augmenter votre température corporelle, votre rythme cardiaque et votre circulation sanguine.
- Permettra de lubrifier les articulations et de prévenir le risque de blessure.
- Augmentera nettement vos capacités, votre performance et vous éprouverez davantage de plaisir à bouger.

*(Référence : Kino-Québec, Le coin scientifique, L'échauffement : une étape à ne pas... sauter)*

▶ Cet exercice peut être réalisé à l'aide d'un banc de parc, d'un arbre ou d'un module de jeu.

