

### Un risque : la foulure

Accident bénin, la foulure est un étirement des ligaments d'une articulation. Elle est le plus souvent due à une insuffisance de préparation ou à un faux pas. La cheville devient vite douloureuse. Cessez de

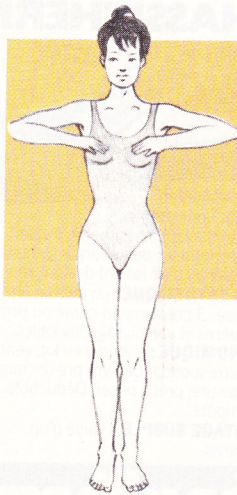
courir et rentrez calmement en marchant. Déchaussez-vous et appliquez de la glace sur l'articulation douloureuse pendant 10 à 15 minutes. Ultérieurement utilisez une pommade anti-inflammatoire. En deux à trois jours tout aura disparu.

## ECHAUFFEMENT : LES BONS GESTES



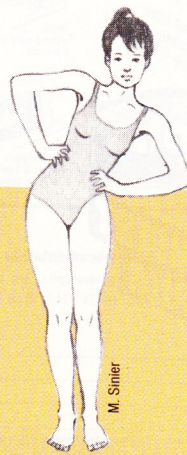
Ménagez vos chevilles. Faites des mouvements circulaires de la cheville dans un sens, puis dans l'autre, 40 fois pour chaque pied. Les ressauts ressentis sont dus aux mouvements des nombreux os du pied.

Dans la même position, mais jambes tendues, étirez les cuisses et la région lombaire en touchant vos pieds. Faites, sans forcer, 4 séries, 10 fois de suite.



Debout, ouvrez votre cage thoracique. Bras repliés sur la poitrine, coudes à l'horizontale, écartez les bras et prenez de l'air en effectuant 3 petites secousses en arrière. Revenez en position de départ en soufflant. Faites 3 séries, 15 fois de suite.

Toujours debout, mains aux hanches, faites des mouvements de rotation en vous penchant successivement à droite, en avant, à gauche, puis en arrière. Faites ceci 15 fois de suite, puis changez de sens. Soufflez en avant, prenez de l'air en vous redressant.



M. Sinter