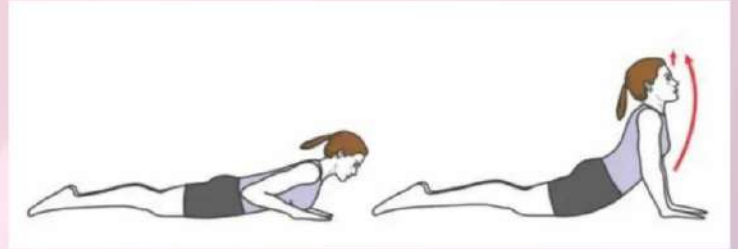
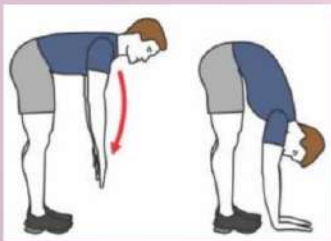


# AZSUPERENFORME

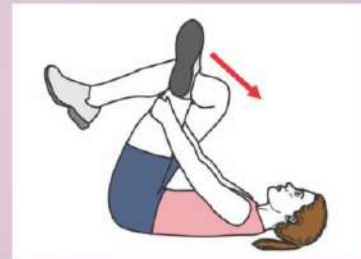
## POUR ÊTRE AGILE COMME UN CHAT



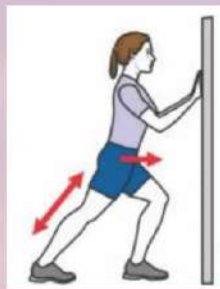
ÉTIREMENT DOS ET ASSOULISSEMENT DES ABDOMINAUX



ASSOULISSEMENT ISHIO-JAMBIERS



ÉTIREMENT DES FESSIERS



ÉTIREMENT DES MOLLETS ET ASSOULISSEMENT QUADRICEPS



ÉTIREMENTS ÉPAULES, PECTORAUX ET BICEPS



# LE HANDICAP MENTAL ET LA TRISOMIE AUX JO

Les athlètes porteurs d'un handicap cognitif ne pourront concourir que dans trois épreuves : athlétisme, natation et tennis de table.

Quant aux athlètes porteurs de trisomie, ils sont tout bonnement exclus des compétitions. En effet, s'ils peuvent théoriquement participer à celles réservées aux athlètes porteurs d'un handicap mental, cela est en pratique impossible en raison de la spécificité de leur handicap physique.

Ainsi, la fédération française de sport adapté (FFSA) milite pour la création d'une nouvelle classe correspondant aux sportifs porteurs de trisomie.

Les jeux de Londres avaient marqué la réintégration des athlètes porteurs de handicap intellectuel, absents de toute épreuve depuis 2000. Les jeux de Paris auraient pu signer celle des athlètes porteurs de trisomie.