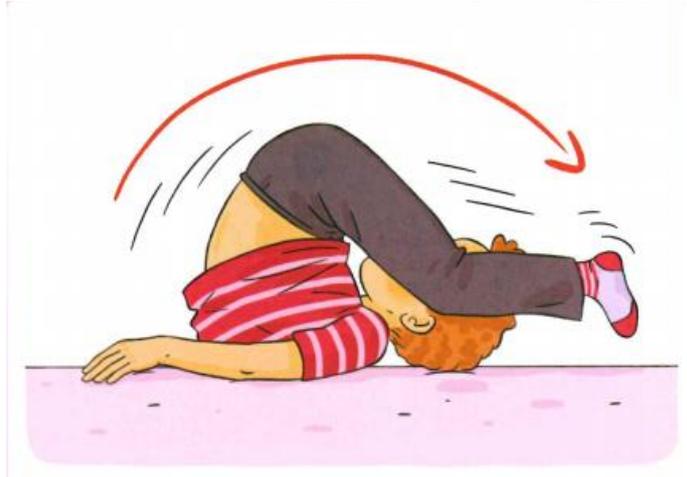


Un peu de gymnastique...

La charrue



Objectifs :

- Etirer le dos et l'arrière des cuisses
- Sentir sa colonne vertébrale s'étirer
- Apprendre à respirer dans une situation peu habituelle

Déroulement :

Assis, genoux pliés, rouler sur le dos en lançant les jambes vers l'arrière, pour amener les genoux près des oreilles. Rester dans cette position, respirer et compter jusqu'à 10. Revenir en position assise, respirer et recommencer plusieurs fois.

On peut aussi :

- *Maintenir le dos avec les mains, coudes posés au sol*
- *Allonger les bras vers les pieds, de chaque côté de la tête*