

UN PEU DE GYMNASTIQUE...

« La guimauve »

Objectif : coordonner ses mouvements, mobiliser sa colonne vertébrale / assis sur une chaise.

Déroulement : assis sur une chaise, faire bouger son dos doucement de toutes les façons possibles (rond, droit, incliné, plat, creux...), sans bouger les fesses, puis courber le dos vers l'avant, vers les côtés, vers l'arrière, en tentant d'aller le plus loin possible sur les expirations.

On peut aussi : répéter l'exercice à quatre pattes, debout, allongé.

