

Le tigre

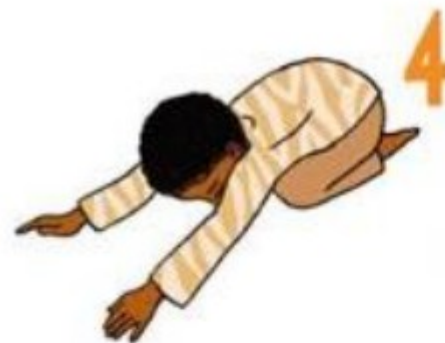
L'alternance de contraction/décontraction musculaire élimine le trop-plein d'énergie fréquent chez les jeunes enfants, et amuse beaucoup !

1 Assis sur les genoux, tu es bien droit et tes mains sont posées à plat sur le sol. Tu respires calmement. Te voici un tigre bien installé sur ton territoire !



2 Tiens, tu as entendu un bruit dans la savane. Tu te mets à 4 pattes, puis tu restes immobile un instant... Mains à plat et dessus des pieds au sol, tes grosses mâchoires sont bien relâchées, tes yeux et tes oreilles sont en éveil...

3 Oh, mais qui va là ? Tout ton corps est en alerte. Tu plantes tes griffes dans le sol, tu sors ta langue, tu écarquilles les yeux et tu pousses un «GRRR...» puissant !



4 Et maintenant, tu te relâches. Tes fesses vont se poser sur tes talons et tes bras s'allongent loin, loin... Tu t'étires comme un vrai félin ! Tu peux rester un peu le front au sol si tu trouves que c'est agréable.

5 Attention, le bruit revient ! Tu te remets à 4 pattes, tout ton corps se tonifie et encore une fois, tu rugis, comme pour dire : «Ici, c'est chez moi !»



6 Ouf, le danger est passé. Tu peux de nouveau t'étirer, tes mains bien à plat sur le sol, tes bras loin devant. Tu respires doucement et ta tête se repose...



LE TOBOGGAN



Le toboggan est une posture très tonifiante,
à éviter avant le coucher !

1 Bien assis sur tes fessiers,
bras et jambes tout relâchés,
tu te sens en paix.



2 Derrière toi, tu poses les mains,
tu prépares les escaliers
du toboggan que tu deviens !

3 Pointes de pieds bien tendues
et jambes très serrées,
te voilà prêt à te soulever,
en contractant bien tes fessiers.



4 Tu soulèves tes fesses
de plus en plus haut,
pour faire un toboggan
très très beau !



5 Jambes tendues
et mains en appui,
tu regardes le ciel infini...
Comme ce toboggan
est joli !



6 Puis en expirant,
tu redescends ton corps
tout doucement.
Tu te reposes...
un petit moment,
avant de le refaire
une ou deux fois encore.