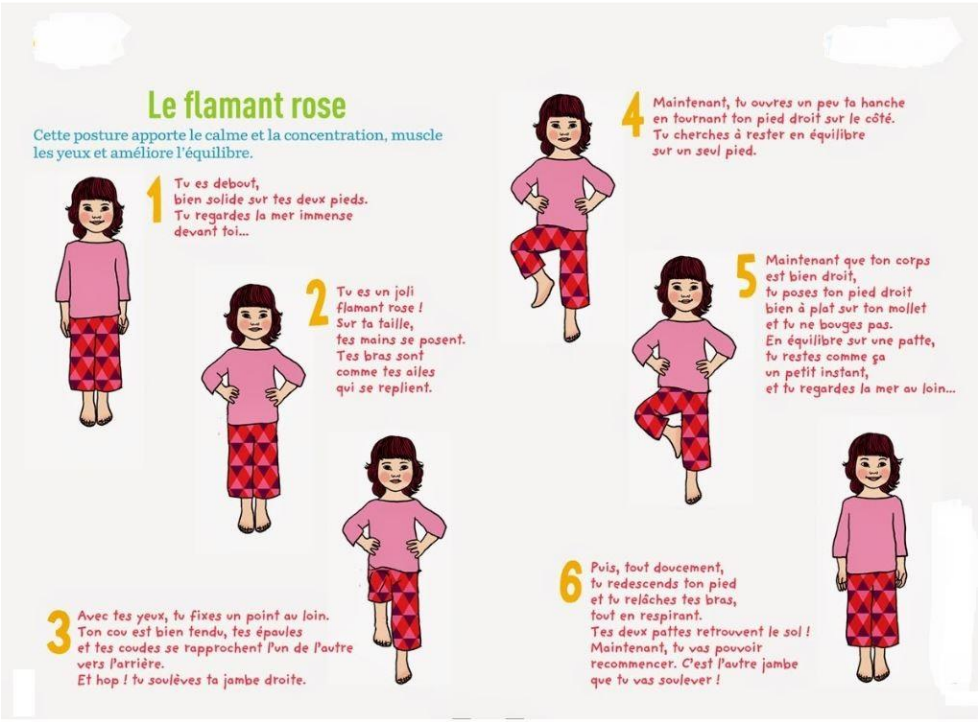
ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS

VILLE DE CAP D'AIL
SERVICE DES SPORTS
Ville Active & Sportive

ENFANTS



ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS

VILLE DE CAP D'AIL
SERVICE DES SPORTS
Ville Active & Sportive

ENFANTS

Le petit chien

La posture du chien augmente le tonus des bras et des jambes. Elle favorise le calme intérieur.

1 Tu es debout, les pieds bien à plat. Tu sens le relâchement dans tes deux bras.

2 Tu t'accroupis et tu poses tes mains au sol, à plat. Oh, le joli petit chien que voilà !

3 Tu avances un peu les bras, et tout en soufflant, tu pousses sur tes jambes, et tu montes ton derrière en l'air, le poids du corps vers l'avant !

4 Et pour étirer tes mollets, joli petit chien que tu es, tu déplaces tout ton poids sur tes talons et la plante de tes pieds, dans le sol, très enfoncés.

5 Maintenant, tu t'apprêtes à te redresser, les genoux un peu pliés, tes bras remontent par palliers...

6 Ouah, te revoilà debout, stable, tout calme et bien étiré.

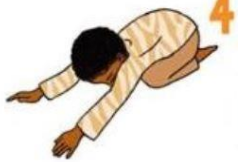
Le tigre

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...

ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS

VILLE DE CAP D'AIL
SERVICE DES SPORTS
Ville Active & Sportive

ENFANTS

La sauterelle

La posture de la sauterelle réchauffe, fortifie le dos et les cuissses. De plus, l'automassage du bas-ventre améliore le transit intestinal.

1 Sur le ventre, la joue droite contre le sol, bras et jambes relâchés, les yeux fermés, tout ton corps est reposé.

2 Tu places maintenant ton menton sur le sol. Tu es comme une sauterelle préparant son envol. Bras écartés, poings serrés et tes jambes qui se collent.

3 En soulevant légèrement tes fesses, tu glisses les poings sous ton ventre. En inspirant avec largesse, sur ton nombril tu te concentres.

4 Et hop ! En appuyant bien sur tes poings, tu soulèves tes jambes qui sont comme une queue de sauterelle. Tu restes un peu ainsi, juste pour sentir tes muscles et... faire la belle !

5 Puis, en tournant ta tête, tu expires profondément. Et tu redescends doucement ta queue de sauterelle...

6 Tu dégages tes ailes pour plus de confort. Pendant ce repos, tu te sens plus fort. Une douce chaleur envahit tout ton corps.

Le pingouin

Cette posture sollicite le tonus musculaire et la circulation. Elle améliore le souffle grâce à l'expansion de la cage thoracique.

1 Tu es debout, bien droit. Tu sens tes pieds bien enracinés dans la terre. Tes bras, le long du corps, s'étirent fort, jusqu'au bout des doigts, comme s'ils voulaient toucher le sol.

2 Maintenant, tu prends de l'air avec le nez, tu montes tes bras vers le ciel.

3 En expirant, tu croises les doigts et tu allonges tes bras encore plus haut.

4 Puis comme un joli pingouin que tu es, tu penches ton corps et tes bras d'un côté.

5 Tu remontes au centre...

6 ... et tu te penches de l'autre côté.

7 Maintenant que tu as bien regardé à droite, puis à gauche, tu reviens à nouveau au milieu. Tes bras toujours bien allongés.