



## Le chien

1,

Mets-toi à quatre pattes et lève légèrement le menton. Tes orteils sont détendus vers l'arrière.



2,

En inspirant, prends appui sur tes mains bien plaquées au sol et lève les genoux. Tes orteils vont naturellement se plier vers l'avant pour prendre appui. Poursuis le mouvement en levant tes fesses, de façon à te retrouver sur les pointes de pieds, tête en bas et les mains toujours bien plaquées au sol. Souffle tranquillement.



LES CONSEILS

Ces deux mouvements vont étirer les muscles postérieurs des jambes ainsi que ceux des épaules. L'enfant ne doit pas changer de position trop vite pour éviter l'étourdissement. Laissez-le respirer à son rythme et, plus tard, apprenez-lui à le faire très doucement.



## La grenouille

1,

Accroupis-toi en posant les mains au sol comme la grenouille. Amuse-toi à coasser en effectuant des va-et-vient entre tes mains à plat sur le sol et le bout des doigts !



2,

Lève tes fesses en l'air en poussant sur les mains. Fais-le plusieurs fois en passant de la position accroupie à la position fessier levé ! Pour varier, tu peux écarter légèrement les jambes !



LES CONSEILS

Cette posture améliore la concentration, la souplesse, l'étirement des fesses et des jambes. L'enfant ne doit pas forcer en tendant trop rapidement celles-ci.