



LA GRENOUILLE (Devenir plus souple)

1 - Accroupis toi

Place tes mains entre tes jambes
Pose tes mains au sol
Inspire par le nez et
Expire par le nez 3 fois



2 - Penche toi légèrement vers l'avant

Appui toi sur tes mains
Fais des bonds sur tes deux pieds
Comme une grenouille



3- INSPIRE - EXPIRE Penche toi vers l'avant

Laisse tes pieds au sol et

Pose tes mains à plat sur le sol

Garde tes jambes légèrement fêchées

Puis redresse toi inspire par le nez- et expire par le nez



DETENTE- BRICOLAGE – LAGRENOUILLE

MATÉRIEL

- Un rouleau de papier
- Peinture vert foncé
- Un morceau de papier vert ou blanc à peindre en vert (PATTES)
- UN FEUTRE NOIR
- Un morceau de papier blanc (YEUX)



Fabrication

- 1/Peins ton rouleau de papier en vert
- 2/Trace dans ton papier vert deux bandes de 15 cm de long et 2 cm de large
- 3/ Au bout de chaque bande dessine les pattes de la grenouille et découpe- les
- 4/ Trace ensuite deux bandes de 5 cm et découpe -les
- 5/ Sur ces deux bandes dessines deux yeux noirs ou fais comme sur le modèle
- 6/ Colle ensuite les pattes comme sur la photo en faisant un pliage
- 7/ Colle les bandes pour les yeux à l'intérieur du rouleau
- 8/ Dessine au feutre noir la bouche de la grenouille

Ta grenouille est terminée BRAVO !