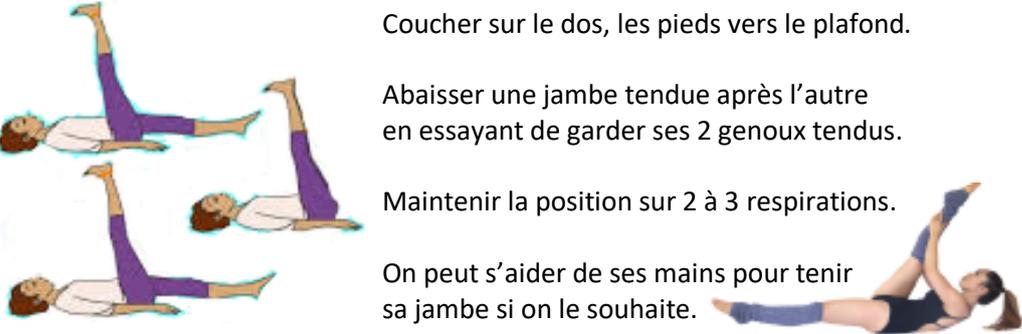
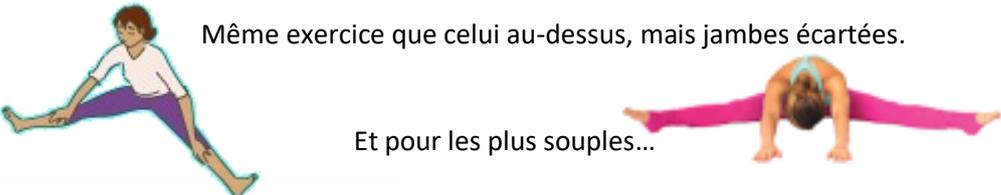


Équipe EPS 63	TRAVAILLER SA SOUPLESSE	Cycle 1-2-3
<p align="center">Les exercices proposés sont à effectuer sous surveillance d'un adulte, dans un espace dégagé. Ne pas forcer. Maintenir la position à l'apparition d'une petite douleur et chercher à se détendre. Les positions sont maintenues de 1 à 3 cycles respiratoires (inspirer et souffler).</p>		
MATÉRIEL	Espace dégagé	
Mobilisation et relâchement du dos	 <p>Dos rond, je reste le temps d'une expiration.</p> <p>Dos creux, je reste le temps d'une expiration.</p> <p>Et je fais 3 fois avant de me mettre dans la dernière position à genou le front sur le sol. Je reste le temps de 3 respirations complètes.</p>	
Enroulement dorsal	 <p>Allez poser les genoux de chaque côté de la tête si c'est possible et rester le temps de respirations.</p>	
Les jambes	 <p>Coucher sur le dos, les pieds vers le plafond.</p> <p>Abaisser une jambe tendue après l'autre en essayant de garder ses 2 genoux tendus.</p> <p>Maintenir la position sur 2 à 3 respirations.</p> <p>On peut s'aider de ses mains pour tenir sa jambe si on le souhaite.</p>	
Jambes serrées	 <p>Dos plat, et jambes tendues.</p> <p>Maintenir la position sur 2 à 3 respirations.</p> <p>Puis relâcher avant de recommencer 2 fois.</p>	
Jambes écartées	 <p>Même exercice que celui au-dessus, mais jambes écartées.</p> <p>Et pour les plus souples...</p>	
Étirement général	 <p>Couché sur le dos je me grandis au maximum pendant 1 expiration.</p> <p>Je relâche à l'inspiration et je recommence 5 fois.</p>	

Illustrations issues de blogilates, de shotokan karate do, de Ooreka, de Passion Ballet, de the stetch project, et de entrainement sportif