

Le petit cochon

Cet enchaînement permet un automassage du bas du dos, ce qui supprime d'éventuelles tensions. En plus d'amuser les enfants, il est excellent pour muscler le dos !

1 À quatre pattes, comme bien d'autres amis de la ferme, tu es un petit cochon tout rose et tout rond !



2 En déplaçant le poids de ton corps vers l'avant, visage vers le ciel, tu inspires profondément. Hmm... quel bon bol d'air !



3 Tu pètes maintenant vers l'arrière en rentrant bien ton menton et tu montes vers le ciel la drôle de queue en tire-bouchon !



4 Le poids de ton corps revient au centre, tu gardes le dos bien droit, tu sens plein de force en toi, jusqu'au bout de tes doigts...

5 Tu plies tes coudes et tes genoux... Tu te prépares à prendre un bain de boue...



6 Et hop, tu roules sur le côté, les quatre pattes en l'air, toujours pliées.



7 Grouin grouin ! Tu gigotes et tu frotes sur le sol tout le bas de ton dos, c'est rigolo ! Tu peux le refaire en roulant de l'autre côté !



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 respirez calmement. Te voici un tigre bien installé sur ton territoire !



2 Tiens, tu as entendu un bruit dans le sillon. 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 sorts 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 pètes comme un vrai félin ! Tu peux tester un peu le front au sol si tu trouves que c'est agréable.



5 Attention, le bruit revient ! Tu te remet 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 pêter, tes mains bien à plat sur le sol, tes bras loin devant. Tu respirez doucement et ta tête se repose...

