



EXERCICES DE MOTRICITÉ



Quelques exercices d'assouplissement que l'on peut faire en famille.

1. L'arbre

Debout, tu t'appuies sur une seule jambe (commence par celle sur laquelle tu arrives à maintenir ton équilibre).

Plie l'autre genou et place la plante de ton pied à l'intérieur de la cuisse de la jambe sur laquelle tu t'appuies.

Balance-toi doucement quelques instants comme un arbre sous la brise.

Si tu le peux, fais la même chose en t'appuyant sur l'autre jambe.

2. La graine

Mets-toi à genoux (genoux à terre, fesses posées sur les talons).

Baisse-toi et pose ton front sur le sol en laissant tes bras le long de ton corps.

Reste tranquille quelques instants comme si tu étais une graine en attente de germination.

3. Le papillon

Assieds-toi en tailleur (comme un Indien).

Place la plante de tes pieds l'une contre l'autre.

Attrape tes chevilles avec tes mains.

Bats des jambes comme si elles étaient des ailes de papillon.

4. La fleur

Toujours en tailleur, soulève tes jambes (seules tes fesses touchent encore le sol).
Passe tes mains sous tes mollets, faces vers le plafond.

Écarte les jambes doucement comme si tu étais une fleur qui éclot, en maintenant ton équilibre.

