

Spécial 10 ans – La semaine en mouvement: Activation et détente

Chaque matin, une petite mise en train permet d'activer l'organisme et le mettre en condition pour les activités physiques et mentales de la journée. Quelques exercices de yoga suffisent pour atteindre cet objectif. Puis, dans l'après-midi ou en soirée, réaliser quelques exercices de détente sont appréciables pour conclure la journée en douceur.

Activation quotidienne

Vingt minutes de yoga



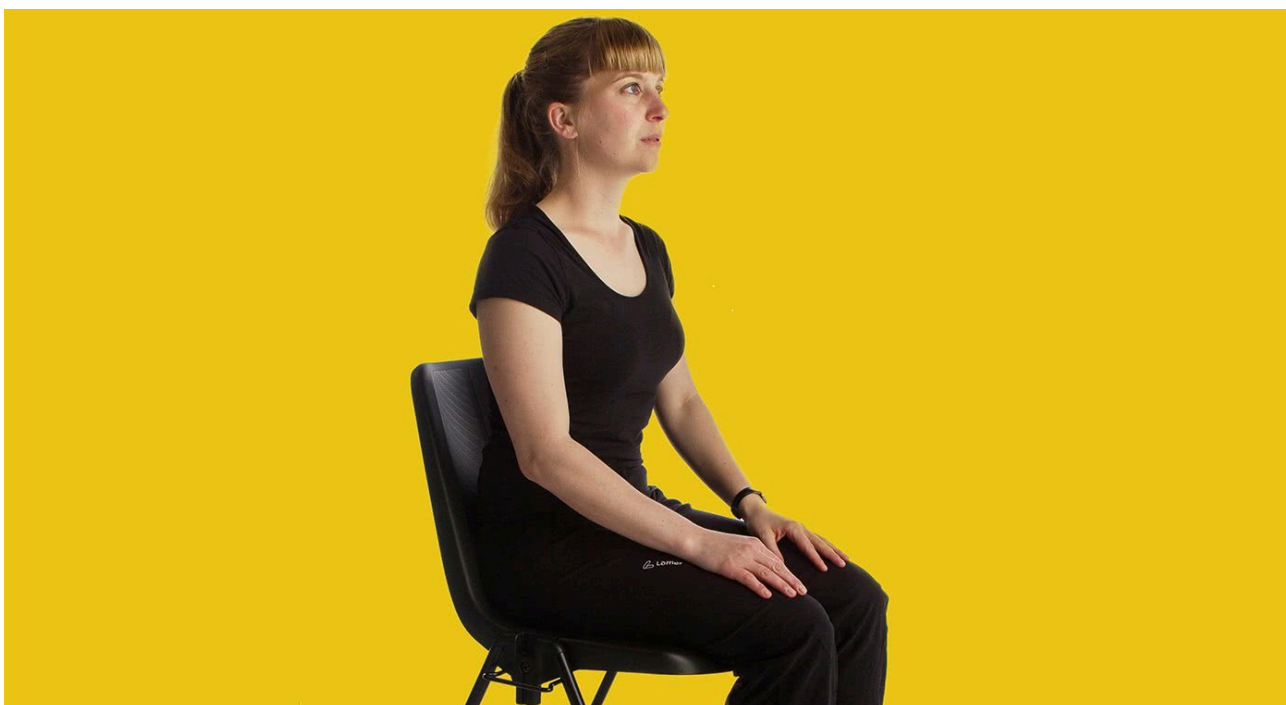
Une séquence de yoga comprend une mise en train, une partie principale et un retour au calme. Les postures suggérées ci-après peuvent être effectuées par des enfants dès l'âge de cinq ans. Aucun

matériel spécifique n'est nécessaire. Des vêtements confortables, un tapis de salon ou un grand linge de plage font l'affaire.

→ [Programme de yoga de vingt minutes](#)

Détente quotidienne

Une pause bienvenue



Les exercices de respiration et de relaxation permettent d'insuffler un vent nouveau à la maison, sur le lieu de travail et évidemment à l'école. Ils sont en outre applicables presque partout – sur neige, en salle ou dans la forêt. Seul un entraînement régulier mené dans les mêmes conditions permettra de consolider le processus de relaxation.

→ [Douze exercices de détente](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO