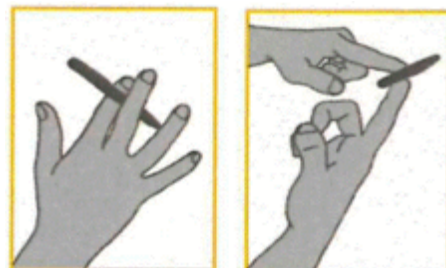


Energy Breaks – Concentration: Doigts olympiques

Grâce à cet exercice, les participants parviennent à retrouver leur calme. Seuls les doigts et un crayon suffisent.

Assis à une table ou debout, tenir un crayon entre les deux pouces. Sans l'aide de l'autre doigt, faire tourner le crayon autour de son axe. Idem avec les autres doigts.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO