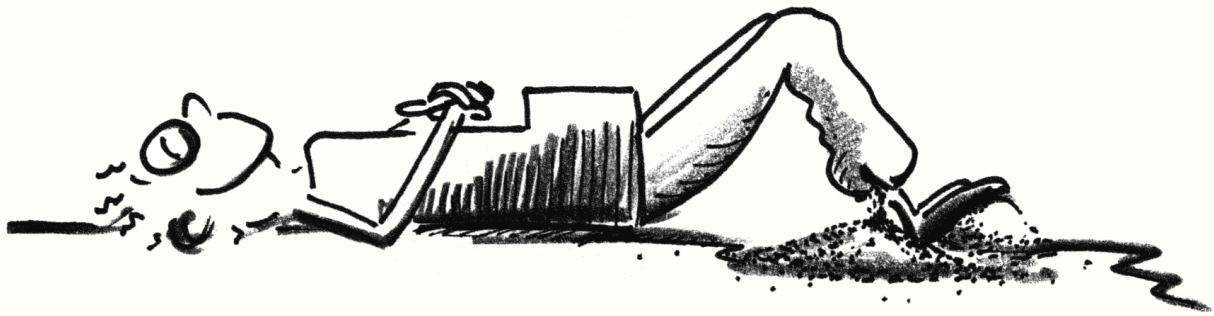


Concentration – Dénouer les tensions: Les pantalons de sable

Au cours de cet exercice, les enfants imaginent que leurs jambes sont les canons d'un pantalon hors desquels s'écoule du sable.



Etendu sur le dos, les jambes fléchies à angle droit (en position de «tranquillité constructive»), imaginez que vos jambes sont les canons d'un pantalon rempli de sable. Vos jambes semblent lourdes et fatiguées.

Maintenant, le sable commence à s'écouler hors du pantalon, jusqu'à ce qu'il soit vide. Comment ressentez-vous vos jambes? Toujours aussi lourdes et fatiguées?

Remarque: Nos jambes portent le poids du corps. Pas étonnant qu'elles paraissent souvent lourdes et fatiguées. Avec de tels exercices, elles retrouveront une certaine légèreté.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO