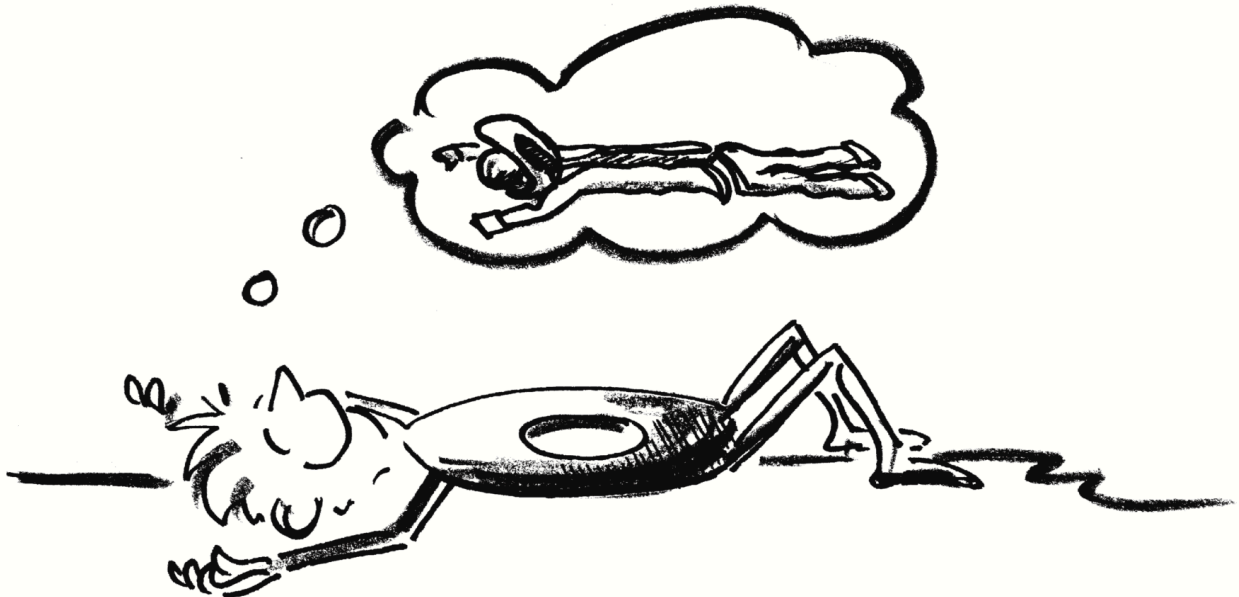


# Concentration – Dénouer les tensions: Des habits légers

Dans cet exercice, les enfants se glissent dans le peau d'un habit et relâchent les tensions musculaires.



Etendu sur le dos, les jambes fléchies à angle droit (en position de «tranquillité constructive»), imaginez-vous dans la «peau» d'une pièce d'habillement. Vous êtes ainsi tour à tour pantalon, chemise, veste.

Le pan de votre chemise s'étend à vos côtés et se répand comme le beurre qui fond dans la poêle. De la même manière se dissolvent progressivement vos tensions musculaires.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO