

Concentration – Dénouer les tensions: Le cintre

Cet exercice doit permettre aux enfants de décontracter leurs jambes. Ils imaginent un pantalon accroché à un cintre.



Etendu sur le dos, en position de «tranquillité constructive», imaginez que vos jambes sont les canons d'un pantalon. Un cintre fixé à un fil descend du plafond. Les pantalons y sont accrochés et balancent dans l'air. Sentez-vous comme vos jambes deviennent légères?



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO