

Relaxation: Tapoter et activer son corps

Grâce à cet exercice, tout le corps est activé au moyen de légers coups donnés avec le poing.



Commencer avec les bras et les épaules. Tapoter légèrement avec le poing. Avec la main droite, commencer par tapoter l'épaule gauche puis descendre le long de la face interne du bras. Passer à la face externe du bras pour remonter à l'épaule (3x). Idem de l'autre côté.

Respirer avec le ventre. Pour conclure, marteler le corps entier en respectant l'ordre suivant: bras, tête, dos, fesses, face externe des jambes et des cuisses, orteils; remonter par la face interne des jambes (3x).

Variante

Tapoter seulement un côté du corps. Y a-t-il une différence entre les deux côtés?

[Fiche de poste: Tapoter et activer son corps \(pdf\)](#)

Source: Gina Kienle, formatrice Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO