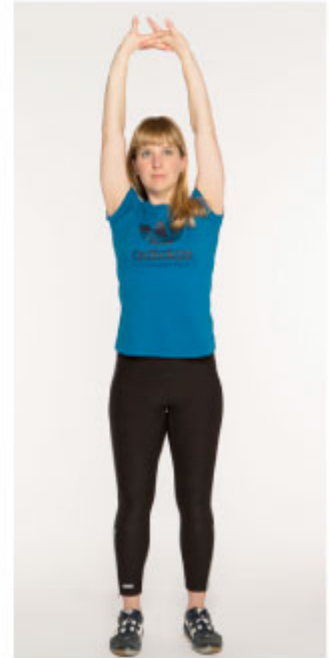


Relaxation: Le ciel à bout portant

Cet exercice détend tout le corps, des pieds jusqu'à la tête. Il permet d'emmagasiner de nouvelles énergies.



Debout, bien droit et en appui sur les deux jambes, bras le long du corps. Garder les yeux ouverts durant tout l'exercice. Lever les bras latéralement pendant l'inspiration. La paume des mains est orientée vers le haut. Croiser les doigts et tourner les paumes vers le haut. Respirer en profondeur et s'étirer encore plus vers le ciel en regardant les mains jointes. Lors de l'expiration, abaisser le menton lentement vers la poitrine, descendre les bras sur les côtés. Répétez le mouvement cinq fois.

[Fiche de poste: Le ciel à bout portant \(pdf\)](#)

Source: Gina Kienle, formatrice Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO