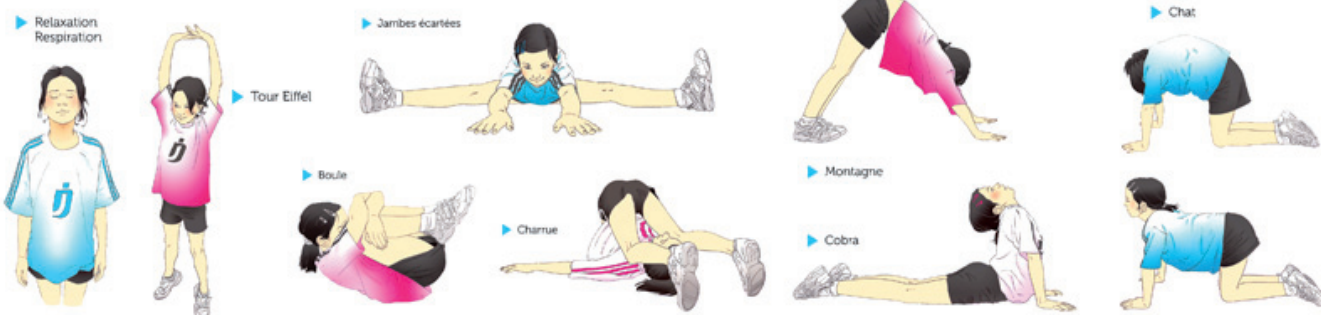


Les étirements

RETOUR AU CALME



Objectifs

Retour au calme.
Etirer l'ensemble des groupes musculaires.

But pour l'enfant

S'étirer en respectant les consignes données par l'enseignant.

Organisation pédagogique

Le groupe :

- Tous les enfants. Les enfants se placent en cercle.

Consignes

Relaxation, respiration
Tour Eiffel
Dos rond
Cigogne
Jambes croisées, nez au sol
Papillon
Jambes écartées
Boule
Charrue
Montagne
Cobra
Chat

Veiller à

- Réaliser correctement les différentes postures (l'enseignant corrige les enfants).
- Respirer profondément avec le ventre, placer son inspiration / expiration en fonction de l'exercice à réaliser.
- Tenir la posture 10 à 20 secondes sans donner d'à-coup. Réaliser chaque exercice 3 fois.