

## La boule de neige

Une posture qui développe les capacités sensorielles de l'enfant : il perçoit la chaleur, lors de la contraction musculaire, et la fraîcheur, dans la détente.

**1** Brrrr... il fait froid !  
Ton corps est tout enroulé,  
serré et rectoquévillé,  
comme une boule de neige.



**2** Oh, un rayon de soleil  
vient d'arriver ! Maintenant,  
la neige fond doucement.  
Tout ton corps se détend.



**3** Le soleil brille de plus en plus fort...  
Tu reviens sur le dos.  
Tes bras sont écartés,  
ton corps est relâché.  
On dirait presque que tu dors...



**4** La nuit tombe, le froid revient.  
Tu redeviens une boule de neige.  
Et te voilà tout enroulé,  
sur le côté opposé.

**5** Un jour nouveau se lève.  
Avec la chaleur du soleil,  
peu à peu, ton corps se détend.  
Tu te sens fondre, c'est rigolo !

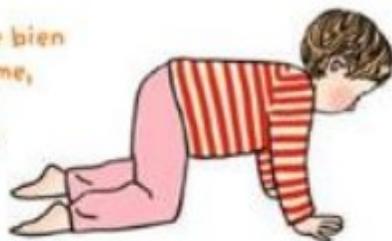


**6** Et te voilà à nouveau allongé sur le dos,  
aussi étalé qu'une flaque d'eau.  
Tu sens ton corps bien réchauffé.  
Ce soleil, quel trésor !

## Le petit cochon

Cet enchaînement permet un automassage du bas du dos, ce qui supprime d'éventuelles tensions. En plus d'amuser les enfants, il est excellent pour muscler le dos !

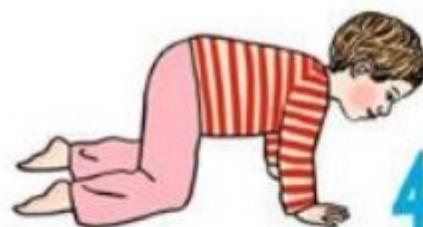
- 1** À quatre pattes, comme bien d'autres amis de la ferme, tu es un petit cochon tout rose et tout rond !



- 2** En déplaçant le poids de ton corps vers l'avant, visage vers le ciel, tu inspires profondément. Hmm... quel bon bol d'air !



- 3** Tu t'étires maintenant vers l'arrière en rentrant bien ton menton et tu montes vers le ciel ! fa drôle de queue en tire-bouchon !



- 4** Le poids de ton corps revient au centre, tu gardes le dos bien droit, tu sens plein de force en toi, jusqu'au bout de tes doigts...

- 5** Tu plies tes coudes et tes genoux... Tu te prépares à prendre un bain de bove...



- 6** Et hop, tu roules sur le côté, les quatre pattes en l'air, toujours pliées.

- 7** Grovik grovik ! Tu gigotes et tu frottes sur le sol tout le bas de ton dos, c'est rigolo ! Tu peux le refaire en roulant de l'autre côté !

