

# Le tigre

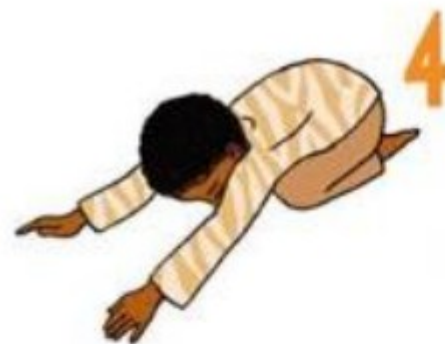
L'alternance de contraction/décontraction musculaire élimine le trop-plein d'énergie fréquent chez les jeunes enfants, et amuse beaucoup !

**1** Assis sur les genoux, tu es bien droit et tes mains sont posées à plat sur le sol. Tu respires calmement. Te voici un tigre bien installé sur ton territoire !



**2** Tiens, tu as entendu un bruit dans la savane. Tu te mets à 4 pattes, puis tu restes immobile un instant... Mains à plat et dessus des pieds au sol, tes grosses mâchoires sont bien relâchées, tes yeux et tes oreilles sont en éveil...

**3** Oh, mais qui va là ? Tout ton corps est en alerte. Tu plantes tes griffes dans le sol, tu sors ta langue, tu écarquilles les yeux et tu pousses un «GRRR...» puissant !



**4** Et maintenant, tu te relâches. Tes fesses vont se poser sur tes talons et tes bras s'allongent loin, loin... Tu t'étires comme un vrai félin ! Tu peux rester un peu le front au sol si tu trouves que c'est agréable.

**5** Attention, le bruit revient ! Tu te remets à 4 pattes, tout ton corps se tonifie et encore une fois, tu rugis, comme pour dire : «Ici, c'est chez moi !»



**6** Ouf, le danger est passé. Tu peux de nouveau t'étirer, tes mains bien à plat sur le sol, tes bras loin devant. Tu respires doucement et ta tête se repose...



# LE TOBOGGAN



Le toboggan est une posture très tonifiante,  
à éviter avant le coucher !

**1** Bien assis sur tes fessiers,  
bras et jambes tout relâchés,  
tu te sens en paix.



**2** Derrière toi, tu poses les mains,  
tu prépares les escaliers  
du toboggan que tu deviens !

**3** Pointes de pieds bien tendues  
et jambes très serrées,  
te voilà prêt à te soulever,  
en contractant bien tes fessiers.



**4** Tu soulèves tes fesses  
de plus en plus haut,  
pour faire un toboggan  
très très beau !



**5** Jambes tendues  
et mains en appui,  
tu regardes le ciel infini...  
Comme ce toboggan  
est joli !



**6** Puis en expirant,  
tu redescends ton corps  
tout doucement.  
Tu te reposes...  
un petit moment,  
avant de le refaire  
une ou deux fois encore.