

LA DANSE DU CHAT

Ça fait du bien !

Tu l'arrondis
et tu l'étires : ça réveille
tous tes muscles !

1 À 4 pattes, avec ton dos bien droit, tu es un joli chat !



2 En inspirant, tu amènes le genou gauche vers ton nez. Ton dos s'arrondit et ta tête est bien rentrée.



3 Tout en soufflant profondément, ta tête et ta jambe s'étirent vers le ciel. Tu restes ainsi un petit moment.



4 Puis tu déposes ton genou à terre avec une drôle d'envie de le refaire ! Cette petite danse n'a pas l'air de te déplaire...



5 Tu recommences alors de l'autre côté. C'est bon de s'étirer de la tête aux pieds !

