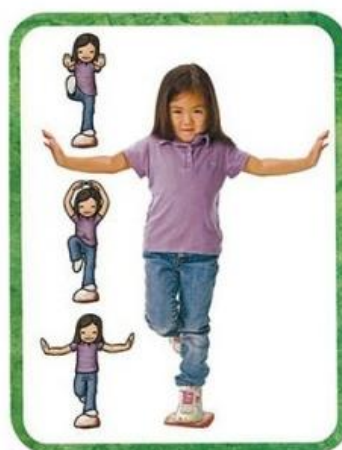
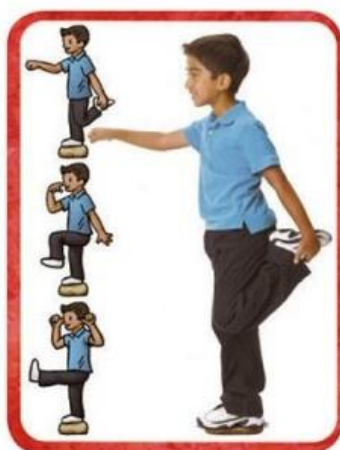


JEUX D'ÉQUILIBRE

Exemples de petits exercices qui permettront à votre enfant d'améliorer son équilibre :

- 1- Faire une statue en reproduisant une posture d'équilibre (photos ci-dessous) et en tenant le plus longtemps possible.



2- Postures de yoga

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.



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



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



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

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



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.

Le flamant rose

Cette posture apporte le calme et la concentration, muscle les yeux et améliore l'équilibre.

1 Tu es debout, bien solide sur tes deux pieds. Tu regardes la mer immense devant toi...



2 Tu es un joli flamant rose ! Sur ta taille, tes mains se posent. Tes bras sont comme tes ailes qui se replient.



3 Avec tes yeux, tu fixes un point au loin. Ton cou est bien tendu, tes épaules et tes coudes se rapprochent l'un de l'autre vers l'arrière. Et hop ! tu soulèves ta jambe droite.

4 Maintenant, tu ouvres un peu ta hanche en tournant ton pied droit sur le côté. Tu cherches à rester en équilibre sur un seul pied.



5 Maintenant que ton corps est bien droit, tu poses ton pied droit bien à plat sur ton mollet et tu ne bouges pas. En équilibre sur une patte, tu restes comme ça un petit instant, et tu regardes la mer au loin...

6 Puis, tout doucement, tu redescends ton pied et tu relâches tes bras, tout en respirant. Tes deux pattes retrouvent le sol ! Maintenant, tu vas pouvoir recommencer. C'est l'autre jambe que tu vas soulever !



3- Poser des objets divers sur différentes parties du corps ou divers objets

Exemples :

Coussins, balles, ballons, petit livre sur la tête, balle de ping-pong sur cuillère à soupe, sur raquette...

Faire des traversées en ligne droite ou avec obstacles.

Marcher sur une corde, sur un ruban...