

# LE PAPILLON



Cette posture amusante donne la bonne habitude de se tenir droit, sans pour autant «raidir» l'enfant. Elle peut être proposée le matin ou en journée. Elle aide l'enfant à se concentrer.



**1** Tu t'assois en tailleur comme un petit Indien, les deux mains l'une dans l'autre.



**2** Tu prends appui sur un bras et tu soulèves une fesse...



**3** ... puis l'autre, en te balançant tout doucement.



**4** Te voici maintenant bien posé sur tes deux ischions\*, ton dos est droit et tes mains sont posées sur tes genoux écartés.

**5** Alors comme un papillon qui bat des ailes, tu montes tes jambes comme si tes genoux voulaient se toucher.



**6** Puis tu redescends tes genoux en t'aidant un peu de tes mains. Tu les montes, tu les baisses... plusieurs fois.

\* Les ischions (se prononce : is-kions) sont les 2 os pointus situés sous les fesses, sur lesquels on s'assoit.