Relaxation | L'Étirement du superhéros | 6



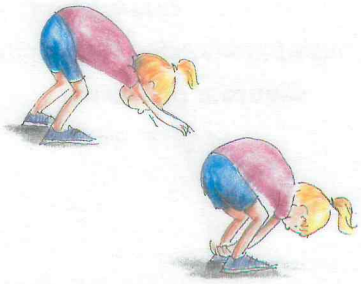
Temps : 60 secondes
(30 secondes par côté)

- Faire un grand pas et incliner le corps vers l'avant
- Étirer tout d'abord un bras devant et un derrière
- Puis les deux bras (devant et derrière)

RETOUR

© Mars 2014

Relaxation | Le balai | 6*



Temps : 30 secondes

- Écarter les jambes et fléchir légèrement les genoux
- Étirer tout d'abord les bras vers l'avant et les ramener lentement vers l'arrière
- Inverser

RETOUR

© Mars 2014

Relaxation | Le roseau | 3*



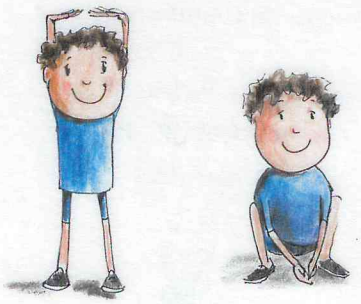
Temps : 60 secondes

- Debout, bras élevés au-dessus de la tête
- Pencher lentement d'un côté
- Garder la position quelques secondes puis pencher de l'autre côté

RETOUR

© Mars 2014

Relaxation | L'Étirement du Géant-crapaud | 4



Temps : 30 secondes

- Corps bien droit, élever les bras le plus haut possible
- Garder la tension quelques secondes puis s'accroupir (comme un crapaud)

RETOUR

© Mars 2014

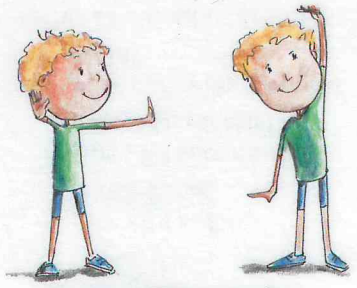
Relaxation | «L'Aigloularbre» | 4*



Temps : 60 secondes

- En équilibre sur une jambe, entrelacer l'autre jambe derrière le mollet
- Entrelacer les bras et mettre les mains dos à dos
- Alterner après 30 secondes

Relaxation | Les bras élastiques | 1



Temps : 60 secondes
(15 secondes par position)

- Étirer les bras
- Effectuer des poussées différentes vers l'avant, l'arrière, le côté, le haut et le bas