

# 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.

# LE TOBOGGAN



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

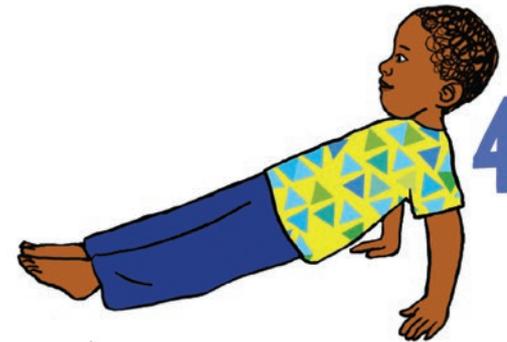
**1** Bien assis sur tes fessiers,  
bras et jambes tout relâchés,  
tu te sens en paix.



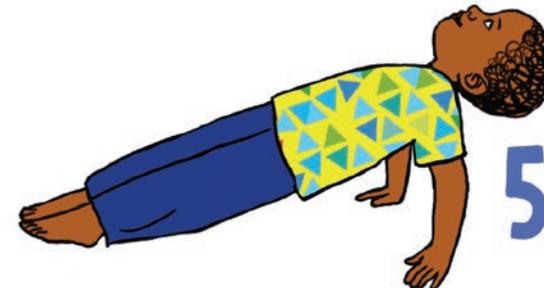
**2** Derrière toi, tu poses les mains,  
tu prépares les escaliers  
du toboggan que tu deviens !



**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.