ROULE, PETIT HÉRISSON!





Tu es assis, les pieds bien à plat, tu entoures tes jambes avec tes bras. Tu regardes loin devant toi.



Tu penches ta tête I vers tes genoux et tu fais le dos bien rond. Prends une grande inspiration pour remplir tes poumons...



Et hop, quand tu es prêt, tu roules en arrière en soufflant longuement tout ton air... C'est bon de rouler comme un hérisson!



Et hop, tu reviens en avant ! Après une petite pause, tu peux recommencer à te balancer...