

- Mettez-vous à quatre pattes sur un tapis de gymnastique ou sur une couverture.
- Posez les mains à l'aplomb des épaules.
- Pliez légèrement les coudes. Gardez le dos bien droit.

➤ Creusez le ventre en le rentrant le plus possible et faites le dos rond, comme un chat.

➤ Enroulez lentement les vertèbres l'une après

l'autre. Laissez pendre doucement la tête.

➤ Gardez la nuque et le dos étirés de 15 à 20 secondes.

➤ Ramenez le dos dans la position initiale en déroulant lentement la colonne vertébrale.



Variante : se mettre en boule

Cet exercice de relaxation s'inspire du yoga et rappelle la posture du bébé. Il étire doucement la colonne vertébrale et assouplit le dos.

- À quatre pattes, mains à l'aplomb des épaules, tirez le bassin vers l'arrière pour vous asseoir sur les talons.
- Étirez et inclinez le haut du dos vers l'avant à partir des hanches.
- Posez le buste sur les cuisses et le front sur le sol.
- Amenez les bras tendus vers l'arrière et posez les mains de chaque côté du corps. Fermez les yeux et respirez lentement et régulièrement.

✓ Conseils pratiques**Exercice de base :**

- Ne bloquez pas les coudes et ne tournez pas les mains vers l'extérieur, cela mettrait les articulations à rude épreuve.

Variante :

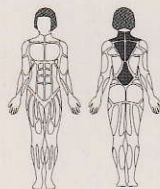
- Si vous avez du mal à poser le front sur le sol, vous pouvez placer un petit coussin ferme ou un bloc de mousse sous la tête.
- Pour détendre la colonne vertébrale, du sacrum jusqu'à la nuque, faites porter la respiration sur les zones étirées.
- Placez une couverture roulée entre les chevilles et les hanches pour soulager les genoux.

+ Exercice complémentaire**Étirement des grands droits :**

Étirer les abdominaux (fiche 31)

🕒 Durée de la séquence

Exercice de base et variante :
3 à 5 fois, tenez la position
de 15 à 20 secondes

**Résultats**

*Étire et détend
toute la colonne
vertébrale*