





## 2. DES POSTURES POUR QUE JE ME RENFORCE ET QUE JE M'ASSOUPLE (DURÉE : 5')

Fonction de la séquence	Description posture	
<b>Gainage</b>		
La statue	Assis en équilibre sur les fesses sans aucun autre appui, je tiens la posture	
La girouette	A genou, bras le long du corps, je me penche en arrière, à cause du vent qui souffle, sans décoller les genoux	
La charrue	Je fais passer les pieds au-dessus de ma tête afin de toucher le sol	
Le papillon	D'une position d'appui sur l'intérieur des cuisses, jambes pliées et genoux écartés, je me penche le plus possible en arrière	
La libellule	Les dessous de pied en contact, j'écarte les genoux le plus possible en conservant le dos droit	