

## Le tigre

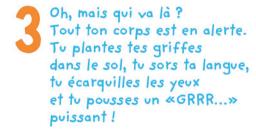
L'alternance de contraction/décontraction musculaire élimine le trop-plein d'énergie fréquent chez les jeunes enfants, et amuse beaucoup!

Assis sur les genoux, tu es bien droit et tes mains sont posées à plat sur le sol. Tu respires calmement. Te voici un tigre bien installé sur ton territoire!





Tiens, to as entendo un bruit dans la savane. Tu te mets à 4 pattes, puis tu restes immobile un instant ... Mains à plat et dessus des pieds au sol, tes grosses mâchoires sont bien relachées, tes yeux et tes oreilles sont en éveil...







Et maintenant, tu te relâches. Tes fesses vont se poser sur tes talons et tes bras s'allongent loin, loin ... Tu t'étires comme un vrai félin! Tu peux rester un peu le front au sol si tu trouves que c'est agréable.

Attention, le bruit revient! Tu te remets à 4 pattes, tout ton corps se tonifie et encore une fois, tu ruqis, comme pour dire: «Ici, c'est chez moi!»



Ouf, le danger est passé. Tu peux de nouveau t'étirer, tes mains bien à plat sur le sol, tes bras loin devant. Tu respires doucement et ta tête se repose...

