



CARROUSEL DES ÉCOLES

# IDÉE D'ACTIVITÉ

**Semaine du : lundi 6**

**au vendredi 10**

**2020**

1-4P (4 à 8 ans)    x 5-8P (9 à 13 ans)    x 9-11S (13 à 15 ans)     PLUS (tous âges)

**TITRE DE L'ACTIVITÉ : Exercices de souplesse**

Consigne / Descriptif :

Une séance de souplesse et étirements pour vous relâcher et aider votre corps à mieux se sentir. Une suite d'exercices à faire tranquillement à la maison accompagné par une musique douce et relaxante. Il est importante de garder les positions au moins 30 secondes et ne pas faire de petits mouvements pour essayer d'aller plus loin. Pensez à respirer profondément et écouter votre corps se relâcher.

Bonne séance !

Remarques :

Annexe \_ Souplesse\_ sem3

Pour aller plus loin (références et liens) :