Le chat

Aujourd'hui, je t'invite à faire le chat, un exercice rigolo qui te fortifie le dos. Regarde-moi, tu es prêt(e) ? C'est parti!

Pour te préparer à la posture du chat, assieds-toi sur tes genoux.

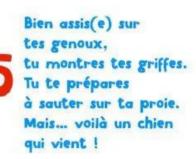


Ensuite, mets-toi à 4 pattes, avec le dos bien plat.
Ouvre grand les yeux, et regarde droit devant



Puis creuse ton dos. Ta tête et tes yeux regardent vers le ciel. Tiens, un oiseau vole tout là-haut!







Tu reviens à quatre pattes et tu caches ta tête en faisant un gros dos tout rond!

Pour finir, assieds-toi à nouveau sur tes genoux pliés. Miaou!

