



... pour bien terminer la leçon de gymnastique, les maîtresses d'éducation physique vous proposent :

Étirçment du mois

LE NOËUD DE PÂQUES

Mistigri veut emballer l'œuf de Pâques

Position de départ : Mistigri est assis au sol, jambes tendues, dos droit.

Mouvement : Mistigri vient poser son pied droit par-dessus sa jambe gauche, à côté du genou. Il replie sa jambe gauche en direction de sa hanche droite.

●* Il se redresse et ses deux fesses doivent toucher le sol.



Expirez, maintenir la position 10 secondes, défaire le nœud doucement, puis changer de côté.

Reprendre le tout 3 à 5 fois.



... Et Joyzeuses Pâques !