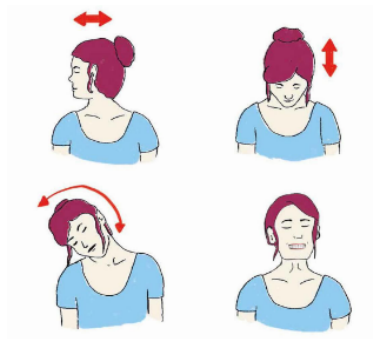




EXERCICE DU COU

Description : Effectuer des mouvements de la tête.

Position de départ :

- ✓ Debout, pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin.
- ✓ Genoux légèrement fléchis.
- ✓ Dos droit, épaules abaissées,
- ✓ Bras le long du corps + mains ouvertes.
- ✓ Tête droite + yeux fermés.

Consignes :

Enchaînement à faire 3 fois (1 fois en tournant la tête comme pour dire NON, 1 fois en hochant la tête comme pour dire OUI, 1 fois en faisant des ROTATIONS de la tête et 1 fois en CRISPANT les muscles du cou + bouche)

- ✓ Inspirer par le nez,
- ✓ Tourner la tête en bloquant la respiration
(Oui/Non/Rotation/Crispation)
- ✓ Ramener la tête en position droite en soufflant par la bouche.