



Le chat qui s'étire

À quatre pattes, on arrondit le dos, puis on le creuse.



La tortue

Assis en boule, on rentre la tête dans sa carapace.



L'oiseau

Debout, les bras s'ouvrent en inspirant, se baissent en soufflant.



Le serpent

Allongé sur le ventre, on se redresse doucement : sss...



La grenouille

Accroupi, les mains au sol, un petit saut et on se repose.



Le héron

Sur un pied, l'autre posé contre la jambe, les bras en ailes.



Le papillon

Assis, plantes des pieds collées, les genoux battent des ailes.



La souris qui dort

Assis sur les talons, front au sol, on respire tout doucement.