

EXERCICES À FAIRE SUR UNE CHAISE

- Mets tes mains derrière ton dos et serre pour pouvoir toucher à tes coudes
- Lève tes bras devant toi (maintiens pendant 5 secondes), serre les poings et tourne-les vers le haut (maintiens pour 5 secondes), retourne tes poings vers le bas (maintiens pour 5 secondes). Relâche tes bras le long de ton corps. Répète la séquence 5 fois
- Place tes pieds à plat sur le plancher. Soulève tes talons pendant 10 secondes, puis repose-les sur le plancher. Répète 3 fois
- Place la paume de tes mains à plat derrière ta tête et plie tes coudes
- Tourne ta tête vers la gauche (maintiens pour 5 secondes), ramène ta tête vers le centre, tourne-la ensuite vers la droite (maintiens pour 5 secondes)
- Étirement des jambes : étire ta jambe droite vers l'avant, dépose-la sur le plancher. Étire ta jambe gauche vers l'avant, dépose-la sur le plancher



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Pour en
savoir plus

jack.org/covid