

A2 SUPER EN FORME EN MODE YOGA

ATTENTION, je vous met ces positions car elles sont rigolotes à faire, mais ne vous blessez pas, si vous ne le sentez pas, ne les faites pas!!!

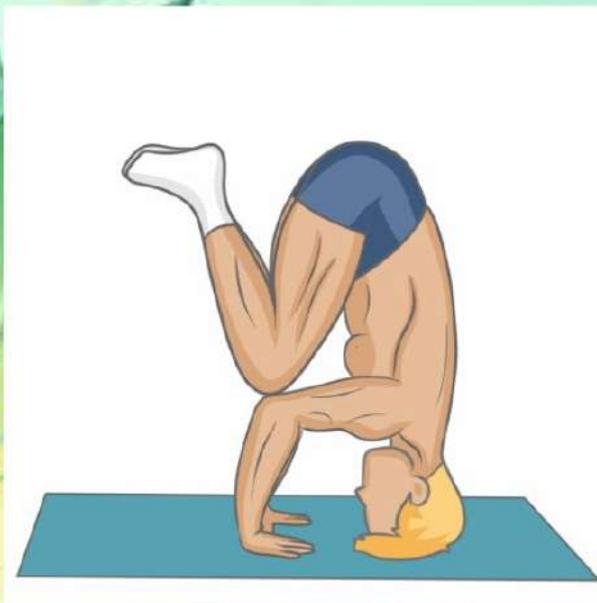
De plus, +++ s'échauffer et s'étirer avant et après ces figures!!!



pont yoga



posture du corbeau



posture trépied yoga

1 FICHE 1 SPORT

Les 10 sports les plus insolites

partie 3

7- LE «CHEESE ROLLING» OU COURSE DERRIÈRE UN FROMAGE

Sport de casse-cou par excellence, le cheese rolling a un concept plutôt simple mais rudement efficace : un fromage rond est lancé du haut d'une colline. Derrière, une centaine de participants se précipite dans la pente pour le rattraper. Le premier qui parvient à s'en emparer a gagné ! La compétition d'origine a lieu depuis 2 siècles sur la colline Coopers' Hill à Gloucester, en Angleterre. MAIS attention, le concept est drôle mais la pente est très abrupte et glissante, provoquant plusieurs dizaines d'accidents à chaque compétition!



8- LE «SWAMP SOCCER» OU FOOT BOUEUX

Les règles sont très similaires au foot sauf que le match à lieu dans un marécage! Il y a des gens qui en ont des idées quand même! ;)



9- LE BABY-FOOT SUBAQUATIQUE

Et pourquoi des plongeurs ne feraient-ils pas du baby-foot sous l'eau? Tel est le concept de ce nouveau sport pratiqué en Allemagne! Et bien, pourquoi pas? ;)

10- LA COURSE DE CHAISE DE BUREAU

On peut dire que les allemands sont les champions des idées farfelues! Il s'agit de dévaler un piste de 200 m de long assis sur un siège de bureau! C'est ainsi l'occasion de rivaliser d'imagination pour confectionner la chaise la plus originale et design, et de se venger enfin de son voisin de bureau!

