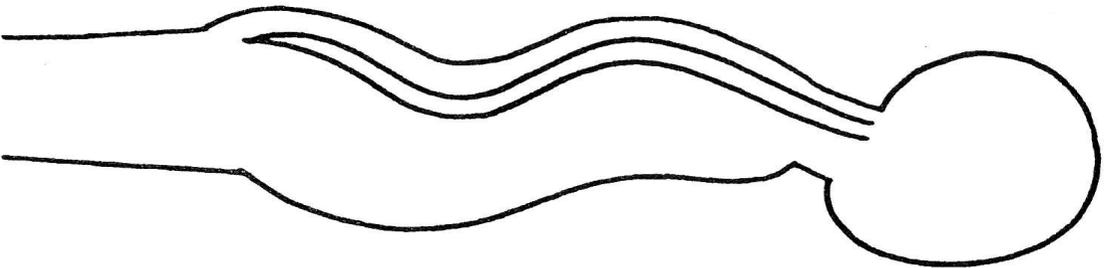


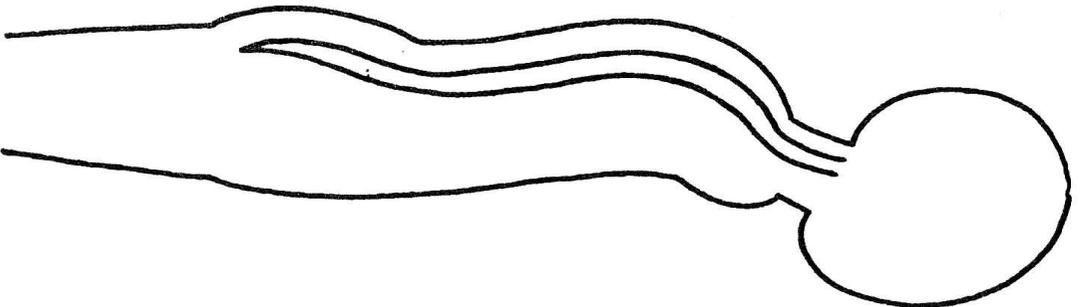
LA BONNE POSITION

Quand tu es debout, essaie de bien te tenir droit, afin de ne pas déformer ta colonne vertébrale.

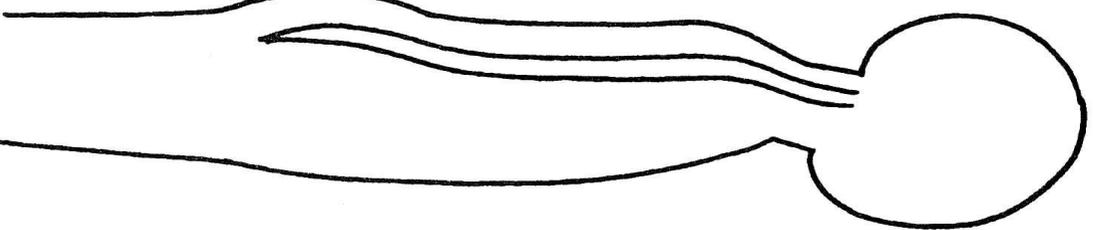
① Il ne faut pas se creuser le dos :



② Il ne faut pas pencher les épaules en avant :



③ Il faut essayer de rester droit :



Tu peux avoir une scoliose si tu ne te tiens pas bien, ou si tu portes un cartable trop lourd, toujours du même côté. Tu peux aussi avoir une inclinaison du bassin due à une inégalité de longueur de tes jambes.

LA BONNE POSITION

Colorie en jaune les personnes qui sont mal assises, et en rouge celles qui se tiennent bien.

