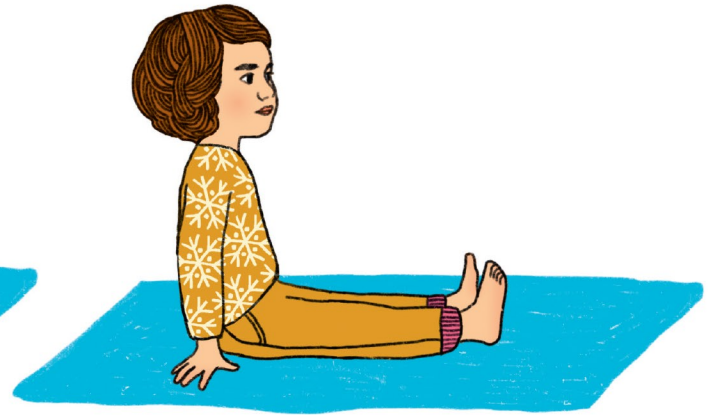




**1** Pour t'installer dans ta luge, tu prends d'abord appui sur tes mains et tu soulèves tes fesses vers le haut.



**2** Les jambes tendues, la pointe des pieds vers le ciel, tu redresses ton dos. Puis tu inspires profondément par le nez.



**3** Bascule en arrière et souffle bien fort en étirant les jambes jusqu'à la pointe des pieds. Ça y est, tu glisses sur la neige !



**4** Tu peux maintenant te reposer. Tu t'allonges par terre, les bras écartés, comme si tu faisais l'étoile dans la neige.