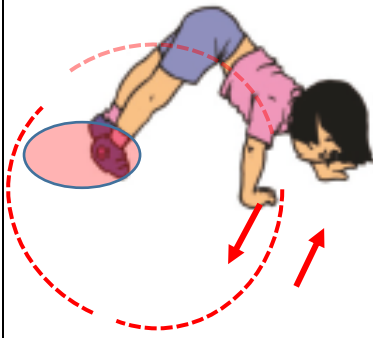




## LE DEFI « BOUGEOTTE » ! 13

### Le tour de la tanière (gym)



Mes pieds ne bougent pratiquement pas. Je déplace mes mains sur la côté pour faire un tour complet sur moi-même. Je fais un tour dans un sens puis un tour dans l'autre.

### Le serpent (gym)



- 1 Je rampe en m'aidant de mes bras (appui sur les coudes) et de mes jambes.
- 2 Je rampe avec les bras sans utiliser les jambes.

### Le bucheron (respiration)



Comme un bucheron, je vais couper du bois avec ma hache. Je lève les bras au-dessus de ma tête en inspirant, puis je les baisse en soufflant fort pour fendre le bois  
**On peut faire un son au moment de l'expiration.**

### Le parcours en aveugle (concentration)



Un bandeau sur les yeux, je me laisse guider par mon partenaire qui m'emmène faire un parcours. Quand j'ai fait tout le parcours, on change les rôles.

### Le soufflet (relâchement)



Je suis allongé, sur le dos, détendu, les bras en croix. Mon partenaire me tient les jambes, puis il les fléchit, les ramène sur ma poitrine et moi je souffle doucement par le nez. Après, il déploie mes jambes et moi j'inspire doucement par le nez. On fait le soufflet 10 fois, 20 fois. Puis on change les rôles.

### Ma position préférée (relâchement)



Je recherche ma position préférée. Je me mets à plat ventre, sur le dos, sur le côté ; jambes tendues, jambes fléchies ; recroquevillé... Je cherche ma position préférée ! Et quand je l'ai trouvée, que je suis tout à fait détendu, j'en profite. Je ne bouge plus pendant 15 s, 30s, 1 min...  
**On peut écouter une musique douce en même temps.**