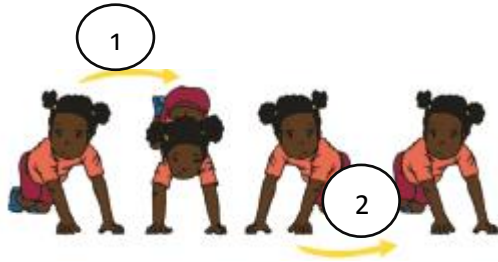




## LE DEFI « BOUGEOTTE » ! 14

### En crabe (gym)



Je me déplace sur le côté. En appui sur les mains, je fais un bond de côté en levant mes fesses et les jambes (1). Puis je remets mes mains devant moi (2). Et je recommence. Je me déplace vers la droite, puis je me déplace vers la gauche.

### A bicyclette (gym)



Allongé, en appui sur mes avant-bras, je lève les jambes et pédale dans le vide 10 fois, 20 fois, 30 fois... Le plus possible.

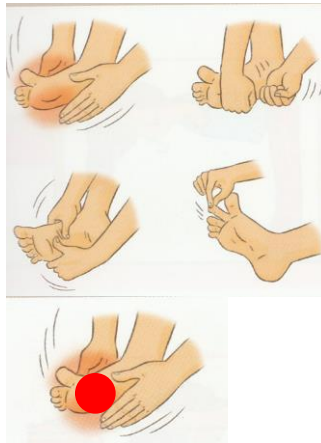
**On peut pédaler vite, lentement, dans un sens, dans l'autre...**

### La chasse à pied (gym)



Pieds nus, je me déplace et j'essaie de ramasser avec mes pieds des objets : foulard, stylos, pince à linge, ... J'essaie avec le pied droit, avec le pied gauche.

### Le réveil des pieds (massage)



Je réveille mes pieds. Je les frotte, je sens la chaleur de mes mains. Je les masse avec mes pouces en faisant des petits cercles. Je les tapote, je tire chaque orteil doucement. Je peux aussi masser mon pied à l'aide d'une balle.

### La liste (concentration)



Devant moi sont posés plusieurs objets (4, 5, 6...) Je les observe pour me les rappeler. Je ferme les yeux et je dis à voix haute la liste des objets. On peut jouer à plusieurs.

**On peut jouer avec des cartes, des cartes memory, des nombres,... On peut questionner sur la couleur des objets, leur matière...**

**On peut enlever un objet quand l'enfant a les yeux fermés, ajouter un intrus...**