



# LE DEFI « BOUGEOTTE » ! 19

## 1, 2, 3, 4 appuis

### La table (gym) 4 appuis



En appui, sur mes mains et mes pieds, je remonte mes fesses pour faire comme une table. Je tiens la position 15 s, 30 s, 45 s, 1 min...Le plus longtemps.

### Le chien (gym) 4 appuis



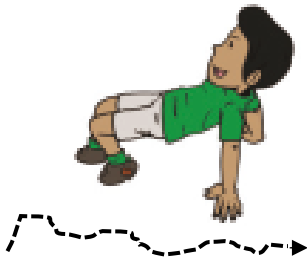
Je suis à quatre pattes. Sans déplacer mes mains, je lève mes fesses pour tendre mes jambes et mes bras le plus possible. Je tente de poser les talons au sol. Je souffle tout au long du mouvement.

### Le chameau (gym) 4 appuis



Je me déplace sur les mains et les pieds, mes jambes sont tendues. En avant, en arrière, autour d'une chaise, selon un parcours (slalom, ...)

### A l'envers (gym) 4 appuis



En appuis sur mes mains et mes pieds, la tête tournée vers le ciel, je me déplace en avant, en arrière, sur le côté. Je fais un parcours.

### En équilibre à 3 appuis modèle 1



Regarde bien les empreintes pour faire la même chose et essaie de tenir les équilibres 15, 30 s.

### En équilibre à 3 appuis modèle 2



Regarde bien les empreintes pour faire la même chose et essaie de tenir les équilibres 15, 30 s.

### En équilibre à 3 appuis modèle 3



Regarde bien les empreintes pour faire la même chose et essaie de tenir les équilibres 15, 30 s.

### En équilibre à 3 appuis modèle 3



Regarde bien les empreintes pour faire la même chose et essaie de tenir les équilibres 15, 30 s.

### En équilibre à 3 appuis modèle 3



Regarde bien les empreintes pour faire la même chose et essaie de tenir les équilibres 15, 30 s.

**Tu peux jouer en enchainant les positions, regarde la vidéo qui suit :** [Mains et pieds](#)

### La fleur (respiration)



Assis en tailleur, les mains posées sur mes genoux. J'inspire en levant les bras, je rejoins mes 2 paumes de mains au-dessus de ma tête sans faire de bruit, puis je baisse les bras et ramène mes mains sur mes genoux en soufflant doucement par la bouche.

### Comme un bébé (relaxation)



Au sol, sur le côté, je suis recroquevillé sur moi-même. Je suis confortablement installé. Je tiens la position au moins une minute en respirant lentement par le nez.