



LE DEFI « BOUGEOTTE » ! 2

La table (gym)



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.

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.

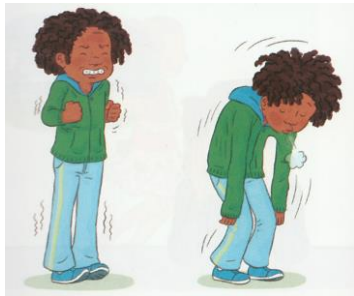
On peut pédaler vite, lentement, dans un sens, dans l'autre...

La croix (étirements)



Allongé sur le dos, les jambes repliées vers la poitrine, les mains posées au sol. Je souffle en tournant la tête d'un côté et en amenant les genoux **doucement** de l'autre côté. Puis je change de côté doucement. Je le fais 10 fois à droite, 10 fois à gauche

Les contrastes (relâchement)



Je sers très fort les poings, les bras, les épaules. Au signal de l'adulte (hop) je relâche tout en soufflant doucement par la bouche.

La fleur (respiration)



Assis en tailleur, les mains posées sur mes genoux. J'inspire en levant les bras, je rejoins mes deux paumes de main 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.