



LE DEFI « BOUGEOTTE » ! 6

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.

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 sumo (gym)



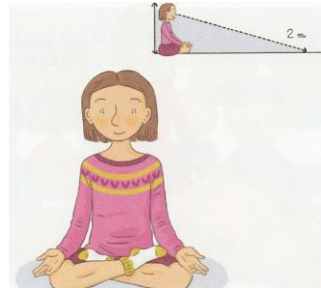
Les jambes écartées, les pieds ouverts, je fléchis le plus possible les jambes en ayant mes genoux au-dessus de mes pieds. Je me tiens bien droit et je maintiens la posture 10s, 15s, 20s,... Je souffle bien, j'inspire et j'expire tout au long de l'exercice.

Le chien (gym)



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.

La position du lotus (gym)



Assis en tailleur, les pieds sur mes cuisses (si je peux) j'ai le dos bien droit. Je regarde un objet posé au sol à 2 mètres de moi. Mes paumes sont tournées vers le ciel. Je fais attention à ma respiration. J'inspire et j'expire doucement par le nez.

On peut mettre une musique douce en fond.