



# LE DEFI « BOUGEOTTE » ! 7

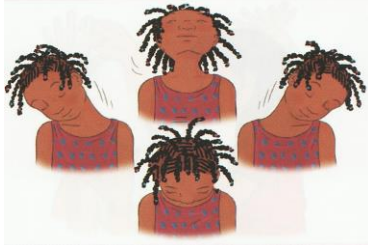
## Saute sautille (gym)

Sur place, je saute, sautille, en alternant les sauts : pieds joints, pieds écartés, cloche-pied droit, cloche-pied gauche,.... Je suis les parcours proposés.

On peut mettre une musique rythmée en fond et sauter sur le rythme. Attention au sol glissant si on est en chaussettes.

Parcours 1	Parcours 2	Parcours 3	Parcours 4	Parcours 5

### La tête lourde (étirement)



Ma tête est lourde, je la laisse pencher à droite, à gauche, tout doucement. Je pense à respiration qui est lente, très lente. Je penche ma tête en avant, puis en arrière toujours tout doucement. Les muscles de mon cou sont tout détendus.

### 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.

### Le jeu du miroir jeux à 2, à 3 (gym)



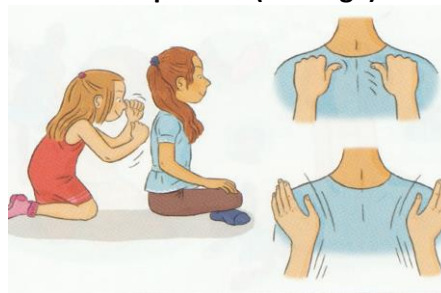
On joue à 2 ou à 3 .... Je prends une posture de statue et le ou les autres doivent m'imiter et prendre exactement la même posture comme s'ils étaient mon reflet dans un miroir.

### 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 déplie mes jambes et moi j'inspire doucement par le nez. On fait le soufflet 10 fois, 20 fois. Puis on change les rôles.

### Les tapoteurs (massage)



Je vais masser tout le dos de mon partenaire pour lui faire du bien. Je picote avec mes doigts, je frotte avec mes mains à plat, je pétris comme de la pâte à modeler, je tapote avec mes poings (pouce à l'intérieur). Je finis en faisant des petits cercles avec mes pouces tout le long de la colonne vertébrale, de haut en bas. Puis on change les rôles.